

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ленинградской области  
«Сланцевская школа-интернат, реализующая адаптированные образовательные  
программы»

**ПРИНЯТА**

на заседании педагогического совета  
ГБОУ ЛО «Сланцевская школа-интернат»  
протокол № 1 от 31.08.2022



**Дополнительная адаптированная  
общеразвивающая программа физкультурно-  
спортивной направленности**

**«Твой друг-мяч»  
(мини- футбол)**

**Возраст: 9-13 лет**

**Срок реализации: 3 года**

Иванова Анна Юрьевна,  
педагог дополнительного образования

г. Сланцы

## **Пояснительная записка.**

Данная программа является адаптированной программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях. Игра в мини-футбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы коррекционного образовательного учреждения. В процессе физического воспитания решаются образовательные, коррекционно-компенсаторные, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи. Это обусловлено характерологическими особенностями развития детей с ограниченными возможностями здоровья, у которых наблюдается наличие нарушений психического и физического развития. В связи с этим повышение двигательной активности школьников является чрезвычайно актуальной задачей обучения и воспитания. Дети с ограниченными возможностями здоровья при соответствующем обучении и воодушевлении могут получать удовольствие и пользу от занятий физической культурой, от участия в индивидуальных и командных соревнованиях.

**Цель программы** - удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся и углубленное изучение спортивной игры мини-футбол.

### **Задачи программы:**

#### ***Образовательные:***

- обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития средствами футбола;
- обучить базовым техническим элементам;
- дать необходимые дополнительные знания в области физической культуры и спорта - спортивные игры (футбол);
- сформировать тактические навыки ведения игры;
- формировать умения организации самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

#### ***Коррекционно-развивающие:***

- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- расширение спортивного кругозора детей;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся;
- развитие основных физических качеств: сила, ловкость, координация, общую выносливость;

#### ***Воспитательные:***

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- приобщение обучающихся к здоровому образу жизни;
- воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к мини-футболу в частности;
- воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности.

Важнейшим требованием проведенных занятий по программе является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 9-13 лет  
Срок реализации: 3 года.

### **Планируемые результаты:**

За время обучения по программе «Футбол» у обучающихся будет сформирован интерес и потребность к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом. Под влиянием нагрузок, укрепляется опорно-двигательный аппарат, активный характер двигательной деятельности и дозированная нагрузка на занятиях оказывают на сердечно-сосудистую систему положительное тренирующее воздействие. Занятия способствуют положительному воздействию на центральную нервную систему. В процессе тренировочной деятельности, у обучающихся совершенствуется устойчивость, интенсивность и концентрация внимания, а также быстрота ориентирования и переключения от одних действий к другим. В связи с этим в процессе занятий, совершенствуется скорость и точность двигательных реакций.

Знания и умения, полученные в процессе подготовки помогут обучающимся обрести уверенность в собственных силах. Соревновательная деятельность дает возможность проверить и применить полученные навыки, обучающиеся учатся побеждать не только в спорте, но и в жизни.

Развиваются различные виды памяти - зрительная, вербально-логическая, эмоциональная. Активный мыслительный анализ в процессе занятий, способствует достижению наибольшего результата.

### *После обучения обучающиеся будут знать:*

- значение занятий физической культурой и футболом, в частности, для здоровья и жизни человека;

- терминологию, организацию мест проведения занятий, правила игры в футбол;
- основы здорового образа жизни;
- правила безопасного поведения во время занятий и соревнований по футболу;
- методику выполнения контрольно-тестовых упражнений;
- методику выполнения технических элементов, создание игровых ситуаций, и их реализацию;
- понятия о стратегии, системе, тактике и стиле игры;
- методы и средства восстановления работоспособности организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок;
  - знать признаки утомления и методы восстановления.

***Будут уметь:***

- выполнять технические элементы игры;
- демонстрировать физические и специальные качества при выполнении контрольно-тестовых упражнений;
- выполнять специальную разминку, перед тренировкой, перед соревнованиями;
- выполнять технические и тактические упражнения;
- соблюдать правила по ТБ во время занятий и соревнований по футболу;
- участвовать в соревнованиях различного уровня в зависимости от своего уровня физической и технической подготовки;
- проявлять уважение к соперникам, к сверстникам, взрослым;
- формировать положительные черты характера;
- демонстрировать различные приемы техники владения мячом;

## **Содержание программы.**

### **Общая физическая подготовка.**

***Гимнастические упражнения.***

Общеразвивающие упражнения с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, обручи, мячи различного диаметра, скакалками), на снарядах (гимнастическая стенка, перекладина, прыжки с мостика и через планку, скамейка, канат).

***Акробатические упражнения.***

Группировки, кувырки, стойки, перевороты, перекаты.

**Легкоатлетические упражнения.**

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег, два-три отрезка по 20-30м (с 12 лет) и по 40м (с 13 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60 (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500- 1000м. Равномерный бег до 15мин.

**Спортивные и подвижные игры.** Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень», «Двое против одного», «25 передач», «Вызов номеров с мячом», «Солнышко», «Десять ударов с передачей», «Штрафные броски», «День и ночь», «Мяч капитану». Эстафеты: с бегом, с прыжками, с прыжками чехардой, встречная эстафета с мячом, эстафеты футболистов, регбистов. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15м из исходных положений: сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

**Специальная физическая подготовка.**

- **Упражнения для развития скоростных качеств:** упражнения для развития быстроты реагирования на сигналы разного типа, быстроты сложных реакций и реакций на движущийся объект; упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости, частоты движений: семенящий бег на месте и в движении, старты из разных исходных положений, бег с пульсирующей скоростью, эстафеты, бег за партнером с изменением скорости и направления движения. Бег по наклонной дороге. Стартовые рывки футболистов к мячу с последующим ударом по воротам. То же - в парах, но игрок, ведущий мяч, оставляет его для удара партнеру. То же - в парах, с имитацией отбора мяча вторым футболистом. То же, но с реальными попытками отбора мяча; удар из заданной зоны наносит футболист, владеющий мячом.

Бег змейкой между стойками, расставленными в определенном порядке или хаотично. Бег по наклонной дорожке вниз с максимальной скоростью; то же, но с максимальной частотой шагов (угол наклона дорожки не более 4-6°, дистанция - не более 15-20 м). Скоростной бег с переключениями (через каждые 1,5-2,0 с изменения ритм темпа, направления, с выполнением технических приемов, внезапным взаимодействием с партнерами и т.п.).

- **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:** прыжковые упражнения-«многоскоки», выполняемые на коротких отрезках (не более 10-12 м) с высокой частотой и скоростью; упражнения с сопротивлением партнера, бег по наклонной дорожке вверх с максимальной частотой (угол

наклона не более 4-6°, дистанция - не более 15-20 м), броски мячей с максимальной скоростью.

**Упражнения для развития гибкости:** маховые и вращательные движения руками и ногами с большой амплитудой; активный (растянутые мышцы напряжены) и пассивный стретчинг (растянутые мышцы расслаблены). Сгибательные и разгибательные упражнения, выполняемые с помощью партнера.

**Упражнения для развития силовых качеств** (используют в подготовке футболистов старше 12 лет). Упражнения с преодолением веса собственного тела или тела партнера. Упражнения на тренажерах с небольшими отягощениями, выполняемые с повышенной скоростью и частотой. Упражнения с набивными мячами и гантелями.

**Упражнения для развития выносливости** (используют в подготовке футболистов старше 12 лет). Непрерывный бег равномерной или переменной интенсивности, повторный бег. Плавание, езда на велосипеде. Бег в мелком бассейне или в мелком водоеме. Бег на лыжах и на коньках.

### **Технико-тактическая подготовка**

#### **Ведение мяча:**

внутренней и внешней сторонами подъема;  
с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;  
с обводкой стоек;  
с применением обманных движений;  
с последующим ударом в цель;  
после остановок разными способами.

#### **Жонглирование мячом:**

одной ногой (стопой);  
двумя ногами (стопами);  
двумя ногами (бедрами);  
с чередованием «стопа - бедро» одной ногой;  
с чередованием «стопа - бедро» двумя ногами;  
головой;  
с чередованием «стопа - бедро - голова».

#### **Прием (остановка) мяча:**

катящегося с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку - подошвой и разными частями стопы;  
летящего по воздуху - стопой, бедром, грудью, и головой.

#### **Передачи мяча:**

короткие, средние и длинные;  
выполняемые разными частями стопы;  
головой;  
- если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен; б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью, и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.

#### **Удары по мячу:**

Удары по неподвижному мячу:  
после прямолинейного бега;  
после зигзагообразного бега;  
после зигзагообразного бега (стойки, барьеры);  
после имитации сопротивления партнера;  
после реального сопротивления партнера (игра 1x1).

Удары по движущемуся мячу:  
прямолинейное ведение и удар;  
обводка стоек и удар;  
обводка партнера и удар.

***Удары после приема мяча:***

после коротких, средних и длинных передач мяча;  
после игры в стенку (короткую и длинную).

***Удары в затрудненных условиях:***

по летящему мячу;  
из-под прессинга;  
в игровом упражнении 1x1.

***Удары в реальной игре:***

завершение игровых эпизодов;  
штрафные и угловые удары.

***Вбрасывание мяча из аута.***

***Техника передвижений в игре.***

Она включает в себя обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх - в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега. Повороты переступанием и в прыжке, на месте и в движении. Остановки, остановки с последующим рывком в разных направлениях.

***Элементарные движения при обучении отдельным элементам техники владения мячом:***

Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами; далее - катить мяч подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой.

Перекатывание мяча то влево, то вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней сторонами стопы. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.

Перекатывание мяча назад и вперед как подошвой, так и подъемом, поочередно меняя ноги.

Перевод мяча от одной стопы к другой, двигаясь при этом по прямой линии.

Перемещение мяча назад подошвой, затем вперед подъемом, остановка мяча подошвой той же стопы, заступает за него, поворот и ведение его подъемом той же стопы в другом направлении. В этом задании обращать внимание на качество выполнения каждого элемента и скорость перехода от одного элемента к другому.

«Увод» мяча от соперника внешней стороной стопы. После этого - смена направление движения и «увод» мяча внутренней стороной стопы.

**Упражнения по освоению техники ведения мяча:**

В основе техники ведения мяча лежат легкие удары по мячу разными частями стопы. Именно поэтому оба технических приема изучаются вместе. Дети движутся по большому треугольнику или четырехугольнику. Они должны катить мяч перед собой внутренней стороной подъема одной ноги и останавливать его стопой другой ноги. При выполнении этого упражнения тренер оценивает расстояние, на которое мяч отлетает от футболиста после удара (толчка) внутренней стороной подъема. Он объясняет детям, что это расстояние должно быть таким, чтобы игрок постоянно контролировал мяч и мог укрыть его от соперника.

Футболисты продолжают движение по треугольнику или четырехугольнику, но теперь они поочередно меняют стопы: ведут мяч внутренней стороной подъема правой ноги - останавливают его стопой левой ноги. Затем ведут мяч внутренней стороной подъема левой ноги - останавливают его стопой правой ноги и т.д.

Эстафета «ведение мяча с обводкой конусов (стоек)», дистанция - от 5 до 10 м, тренер формирует группы из 4-5 футболистов, продолжительность задания - 5 мин. Число групп должно быть таким, чтобы не было длительного простоя.

Игроки вначале уводят мяч от соперника внешней стороной стопы. После этого они меняют направление движения, делают то же самое внутренней стороной подъема.

Игроки выполняют эти же самые игровые приемы, но в зигзагообразных перемещениях. В этом случае они учатся сочетать «увод» мяча от соперника с одновременным изменением направления и скорости перемещений.

Покатить мяч вперед подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой.

Ведение мяча по зигзагообразной линии с использованием передней части подошвы для поворота мяча в нужном направлении.

То же упражнение, но игрок ведет мяч, быстро передавая его от одной стопы к другой.

Ведение мяча с обводкой 4-5 стоек, расставленных на прямой линии и зигзагообразно.

Изучение связки «ведение - обводка - ведение». Футболист по сигналу тренера ведет мяч внутренней стороной подъема; потом обводит стойки (конусы); поворачивается и ведет мяч в конец своей колонны. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.

Изучение связки «ведение - обводка - удар по воротам». Футболист по сигналу тренера ведет мяч внутренней стороной подъема; потом обводит стойки (конусы); делает небольшое ускорение (3-5 м) перед ударом; наносит удар по воротам. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.



Ведение мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой. То же, но в легком беге, ведение попеременно то правой, то левой ногой.

### Тестирование. Контрольные испытания.

Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводятся два раза в год, учащиеся выполняют контрольные нормативы. Система диагностики - тестирование физических и технических качеств. Перед тестированием производится разминка.

**Сдача нормативов по общефизической подготовке** включает в себя следующие упражнения: бег на 30 и 1000м; прыжки в длину с места; челночный бег 3x10м; отжимания; метание теннисного мяча в цель с 6 метров.

**По специальной физической подготовке:** бег 30 метров с ведением мяча; вбрасывание мяча руками на дальность.

**Тестирование технических качеств, включает в себя:** удар по мячу ногой на точность, жонглирование мячом.

### Тематическое планирование.

№	Тематика занятия	Кол-во часов
1	Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по мини-футболу. Требование к одежде и инвентарю.	1
2	<b>Общая физическая подготовка.</b>	4
3	<b>Специальная физическая подготовка</b>	4
4	<b>Ведение мяча:</b> внутренней и внешней сторонами подъема; с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек; с последующим ударом в цель; после остановок разными способами.	5
5	<b>Прием (остановка) мяча:</b> катящегося с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку - подошвой и разными частями стопы; летящего по воздуху - стопой, бедром, грудью, и головой.	2
6	<b>Передачи мяча:</b> короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы;	2
7	<b>Удары по мячу:</b> Удары по неподвижному мячу: после прямолинейного бега; после зигзагообразного бега;	3

8	Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами; далее - катить мяч подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой.	1
9	Перевод мяча от одной стопы к другой, двигаясь при этом по прямой линии.	1
10	Упражнения по освоению техники ведения мяча.	3
11	Техника передвижений в игре.	4
12	Общая физическая подготовленность обучающихся. Тестирование уровня физической подготовленности.	2
13	Проведение соревнования.	1
14	Подведение итогов. Мониторинг результатов учебной деятельности, двигательных умений и навыков.	1
<b>Итого:</b>		<b>34</b>

### **Материально-техническое оснащение.**

Школа располагает хорошо оборудованным спортивным залом:

- гимнастические скамейки;
- шведские стенки;
- маты;
- турники;
- спортивный инвентарь.

Размеры спортивного зала: 17x10

### Список литературы.

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. «Мини-футбол в школе». -М.: Советский спорт, 2006. - 224 с.: ил.
2. Власов А. «Мини-футбол в школу!», «Спорт в школе», № 23,2006
3. Годик М.А. «Физическая подготовка футболистов». -М.: Терра-Спорт 2006. — 272 с., ил.
4. Милки Д. «Футбол. Основы игры. Самый короткий путь к изучению основ футбола». -М.: АСТ, 2007.-128с.
5. Николаев Д.С., Шальнов В.А. Начальное обучение мини-футболу. Методическое пособие Ульяновск: УлГТУ, 2008.- 44 с.
6. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с лёгкой и умеренной умственной отсталостью), авт. Креминская М.М.- СПб. :Владос Северо-Запад, 2013.
7. Тюленьков С.Ю., Федоров А. А. «Футбол в зале: система подготовки» - М, 2000, 86 с. 13. Швыков И.А. «Спорт в школе. Футбол».- М.: Терра-Спорт,2002, 240с.