Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение « Горковская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено: руководитель МО учителей  \_\_\_\_\_\_\_\_/С.В.Евстратова/ | Согласовано:  заместитель директора по ВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/С.А. Аксарина/ | Утверждено:  директор школы  приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017год  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Е.А. Дитц/ |

**Рабочая программа дополнительного**

**образования**

**«Мини-футбол»**

(направленность физкультурно-спортивная)

на 2017-2018 учебный год

Составил: Майзингер Максим Викторович

Педагог дополнительного образования

с. Горки, 2017 г.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа предназначена для работы с умственно отсталыми детьми,

обучающимися в специальном образовательном учреждении VIII вида.

Рабочая программа дополнительного образования « День здоровья» составлена на основании:

«Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида».

«Мини-футбол в школе» / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев.-М.: Советский спорт, 2006.-224с.

Рабочая программа составлена на основании следующих нормативно – правовых документов:

1. Закона РФ «Об образовании в Российской федерации» № 273 от 29 декабря 2012года,

2. Приказа Министерства образования РФ от 10.04.2002 г. № 29/2065 – п. Письма МО РФ от 18.09. 2002 г. №29/2331- 6 «Об использовании Базисных учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений РФ, утверждённых приказом Минобразования России от 10.04.02 №29/2065-п ОУ».

Современному школьнику, проводящему основную часть дня на уроках в школе и за подготовкой до­машних заданий, приходится выдерживать большие умственные нагрузки. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна прежде всего создающимся дефицитом двига­тельной активности. Более того, по данным Министер­ства образования и Министерства здравоохранения Российской Федерации, Научно-исследовательского института педиатрии Российской академии наук, дви­гательная активность детей с поступлением в школу снижается наполовину, имея тенденцию дальнейшего понижения от младшего школьного возраста к старшему. Вследствие острого дефицита двигательной активности нарушаются защитные функции организ­ма учащихся, вырастает число случаев с негативными сдвигами в их здоровье. Не секрет, что сегодня у большинства школьников наблюдаются ухудшение деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, зрения, нарушение обмена веществ, снижение сопротивляемости к различным заболеваниям. Про­веденные обследования показывают, что на сегодняшний день лишь 15% детей школьного возраста могут быть признаны здоровыми, 50% учащихся имеют отклонения в здоровье, а 35% страдают хроническими заболеваниями.

В ряду наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной ра­боты со школьниками во внеурочное время мини-футбол занимает видное ме­сто

Игра в мини-футбол проводится между двумя командами, каждая из которых стремится овладеть мячом и с помощью атакующих действий забить максимальное число голов в ворота противника, а после потери мяча защитить свои.

Игра протекает в сложной обстановке коллективной борьбы, в которой каждая команда прилагает все усилия и умения для достижения наилучших результатов. Каждый футболист должен в совершенстве владеть всеми приемами техники, уметь целесообразно применять их в сложной игровой обстановке и действовать согласованно со всеми членами команды, так как успех в игре приносят точно согласованные действия всех игроков и их взаимопонимание.

Двигательная деятельность футболистов очень разнообразна и сложна. Она характеризуется большой изменчивостью применяемых движений и действий, различных по своей структуре и характеру; сложностью движений; непрерывным изменением ситуаций; динамической работой переменной интенсивностью.

Игровая деятельность футболистов протекает в условиях большого психофизического напряжения и наряду с физической работой вызывает большие расходы энергии в матче. В футболе очень сложная техника игры. Сложность ее состоит в том, что технические приемы выполняются в условиях жесткой борьбы с противником. От футболиста требуется ловкость, быстрота, точность движений и способность к тончайшей их координации.

В силу особенностей психофизического развития учащихся специальных (коррекционных) школ, занятия физической культурой и спортом имеют свою специфику – они направлены на коррекцию и компенсацию вторичных недостатков, возникших в результате биологической неполноценности мозга на ранних этапах развития ЦНС. При этом у умственно отсталых детей встречаются различные дефекты физического развития и моторики – отстают от норм физиометрические показатели (рост, масса тела, окружность груди, ЖЕЛ и др.). Замедляется формирование координации, точность, равновесия, двигательных навыков и умений, а так же силы, быстроты, ловкости, выносливости, прыгучести и т.д.

Мини-футбол является мощным средством коррекции психофизических недостатков учащихся специальных (коррекционных) школ и профилактики различных моторных нарушений.

**Цель программы:** формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физической деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью, воспитание здорового образа жизни.

**Задачи программы:**

- укрепление здоровья и закаливание организма;

- создание условий для развития личности ребенка;

- патриотическое воспитание;

- совершенствование двигательных умений и навыков;

- Обучать выполнению элементов техники; ударов, передач, остановок мяча, отбору мяча, вбрасыванию, техники игры вратаря, способствовать приобретению специальных знаний, навыков соревновательной деятельности;

- развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и т.д.);

- коррекции нарушений физического развития и психомоторики;

- воспитание гигиенических навыков при занятиях физическими упражнениями;

- поддержание устойчивости физической работоспособности на достигнутом уровне;

- развитие познавательных интересов, получение теоретических сведений;

- воспитание нравственных, морально-волевых качеств детей.

Программа основана на принципах теории и методики физического воспитания, материал имеет коррекционную направленность, адаптирован к возможностям умственно отсталых детей.

**Условия реализации программы**

Оборудование- футбольные мячи, скакалки, свисток, ворота, стойки для обводки мяча,*Дидактические материалы*- плакаты, тесты, схемы, иллюстрации, журналы, таблицы. *Необходимые материалы для выполнения программы*- спортивная форма и обувь для занятий, видеоматериалы по футболу.

**Организация работы по программе**

Программа предусматривает 5 лет обучения в группах ОФП и СФП и рассчитана на возраст детей 11-17 лет. Занятие по мини футболу проводятся 3 раза в неделю продолжительностью 2 часа.

Занятие (урок) должно иметь определенную последовательность и структу­ру. Оно состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

*Вводная часть*(10-20 мин) в основном решает задачу подготовки занимаю­щихся к сознательному и активному выполнению главных задач урока в пси­хологическом и физиологическом плане. Психологическая подготовка заклю­чается в сосредоточении внимания занимающихся на решении основных за­дач урока с помощью физических упражнений и заданий на внимание.

Физиологическая подготовка имеет целью достижение готовности организма юных футболистов к последующим более интенсивным и значительным на­грузкам и выполнению основных задач урока. Для этого используются разно­образные общеразвивающие и подготовительные упражнения. В данной час­ти могут решаться и относительно самостоятельные задачи: обучение строе­вым упражнениям, формирование правильной осанки, развитие отдельных физических качеств. Физическая нагрузка в вводной части не должна вызы­вать у занимающихся утомления до работы над основным материалом. Ввод­ная часть начинается с построения юных футболистов, рапорта старосты или дежурного и постановки преподавателем задач на текущий урок.

*В основной части*(40-90 мин) в условиях оптимальной работоспособности занимающихся решаются основные задачи урока. В начале основной части проводится обучение новому материалу. Закрепление и совершенствование приемов осуществляются в середине или ближе к концу основной части урока. Упражнения на развитие физических качеств планируются здесь в такой пос­ледовательности: вначале - упражнения на проявление скоростно-силовых качеств, тонкой координации, ловкости; в конце - упражнения, развивающие силу и выносливость. Основная часть урока может иметь как относительно несложную структуру, если содержание учебного материала однородно (на­пример, разучивание удара серединой подъема и игровое упражнение с исполь­зованием данного приема), так и сложную, состоящую из нескольких частей (например, разучивание тактической комбинации «стенка», упражнения с отя­гощениями, упражнения на выносливость). В последнем случае каждому ос­новному упражнению могут предшествовать несколько подготовительных, со­здающих необходимые предпосылки для выполнения основного.

*Заключительная часть*(3-5 мин) преследует цель достижения перевода организма занимающихся из состояния повышенной функциональной актив­ности в относительно спокойное состояние. Средствами этого служат строе­вые упражнения, упражнения на формирование правильной осанки, медлен­ный бег, ходьба, упражнения на расслабление мышц, жонглирование мячом различными частями тела. Заканчивается заключительная часть подведением итогов занятия.

Эффективность урока во многом определяется нагрузкой, полученной за­нимающимися от занятий физическими упражнениями. В каждом занятии преподаватель должен стремиться к достижению возможно большего объема полезной нагрузки.

Учебно – тематическое планирование

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Учебная  четверть | Общее количество учебных часов | В том числе теоретических | В том числе практических |
| 1. | 1 четверть | 14 | 1 | 13 |
| 2. | 2 четверть | 14 | 1 | 13 |
| 3. | 3 четверть | 20 | 2 | 18 |
| 4. | 4 четверть | 14 | 1 | 13 |
| 5. | итого | 62 |  |  |

*Распределение учебных часов*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Возрастная группа | Продолжительность  занятия | Периодичность  в неделю | Количество часов в неделю | Количество  часов в году |
| 1. | 2,4 класс | 1 час | 2 раз | 2час | часа |
| 2. | 5,7 класс | 1 час | 1 раз | 1 час | часа |
| 3 | 8,9 класс | 1 час | 2 раз | 2 час | часа |

*Наполняемость групп и их состав*: Младшая возрастная группа (не менее 10 и не более 15человек),Средняя м старшая возрастная группа (не менее 8 и не более 12 человек).Для повышения эффективности дополнительного физкультурного образования умственно отсталых школьников целесообразно в состав групп включать 2 нормально развивающихся школьников (желательно сверстников). Нормально развивающиеся школьники, входят в численный состав воспитанников и в процессе учебно-тренировочных занятий развивают и совершенствуют физические качества, выполняют работу ассистента тренера, повышают уровень общего и специального физкультурного образования.

*Условия комплектования групп:*Зачисление в группы производится по заявлению поступающего и при согласии родителей (ближайших родственников) и воспитателя специального (коррекционного) учебного заведения, при наличии письменного разрешения врача. Врачебный контроль в группах осуществляется врачом учебного заведения и врачебно-физкультурным диспансером или врачом школы.

Желательно комплектовать группы таким образом, чтобы возраст занимающихся соответствовал возрасту основной массы учащихся соответствующих классов специальных (коррекционных) школ: группа 1 2-4классы (11-12 лет), 2гр. – 6 и 7 классы (13 -14 лет), 3гр. – 8 и 10 классы (15-16 лет).

Дети и подростки, не достигшие возраста основной массы занимающихся в группе (либо превышающие его), но выполняющие требования по ФП, могут переведены в соответствующие уровню его ФП группы СФП. Перевод осуществляется на основании персонального разрешения врача.

Группы СФП должны комплектоваться на основании выполнения не менее 3-х тестов по ОФП и 3-х тестов оценивающих уровень специальной физической подготовленности.

**Особенности содержания программного материала**

Программа предусматривает обучения в группах ОФП и обучения в группах СФП.

Цель физкультурного образования в группах ОФП – повышение уровня общего физического развития детей. Методическая направленность занятий – «подтягивание» отстающих двигательных качеств до «среднего» уровня и, одновременно, ориентация детей на занятия мини-футболом с учетом их физических способностей.

Цель физкультурного образования в группах СФП– углубленная спортивная подготовка в футболе.

Дополнительное физкультурное образование – часть общего процесса образования умственно отсталых школьников. Педагогическая коррекция является подсистемой системы образования.

Составными частями процесса дополнительного физкультурного образования детей, подростков, юношей с легкой степенью умственной отсталости являются: коррекционное обучение техники, тактике и теории занятий мини-футболом. О посредственно осуществляется коррекционное воспитание психических и личностных качеств, усвоение общественных норм и правил, а так же коррекционное развитие специфических двигательных качеств и физической подготовленности.

*Учащиеся должны знать и иметь представление:*

1. о физических качествах и правилах их тестирования;
2. основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;
3. уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
4. Знать правило игры в мини футбол

*Учащиеся должны уметь:*

1. выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
2. владеть тактика – техническими приемами мини-футбола;
3. знать основы судейства.

*Учащиеся должны овладеть навыками:*

1. Ведения мяча в различном темпе и скорости, владеть набором финтов;
2. Владение различными ударами по мячу в ворота;
3. Овладеть навыками игры без мяча.

**Приложение**

Приложение 1.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показатели | Небольшое | Утомление  Значительное | Сильное |
| Окраска кожи лица | Незначительное  покраснение | Значительное  покраснение | Резкое  покраснение |
| Потливость | Небольшая | Большая  (выше пояса) | Очень резкая(ниже пояса) выступление соли |
| Дыхание | Учащенное | Частое | Очень частое,поверхностное,  одышка |
| Внимание | Нормальное | Неточное выполнение  заданий | ЗамедленноеВыполнение  заданий |
| Самочувствие | Жалоб нет | Усталость | Резкая усталость,боль в ногах, одышка,г. боль ,тошнота, рвота. |

Приложение 2.

**Примерные нормативные требования по общей физической подготовке**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | пол | Возраст, лет | | | | | | | | | |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | м | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,6 | 5,4 | 5,2 | 4,9 | 4,8 | 4,7 |
| д | 6,5 | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,9 | 5,8 | 5,7 | 5,6 | 5,5 | 5,3 |
| Бег 300 м, с | м | 66,0 | 64,0 | 62,0 | 60,0 | 58,0 |  |  |  |  |  |
| д | 68,4 | 66,2 | 64,2 | 62,0 | 61,0 |  |  |  |  |  |
| Челночный бег, 3\*10 м, с | м | 9,5 | 9,3 | 9,0 | 8,8 | 8,6 | 8,5 | 8,3 | 8,0 | 7,6 | 7,4 |
| д | 10,1 | 9,7 | 9,5 | 9,3 | 9,1 | 9,0 | 9,0 | 8,8 | 8,6 | 8,6 |
| 6-минутный бег, м | м | - | - | - | - | 1150 | 1200 | 1200 | 1300 | 1350 | 1400 |
| д | - | - | - | - | 950 | 1000 | 1050 | 1100 | 1100 | 1200 |
| Прыжок в высоту с места, см | м | 28 | 32 | 36 | 40 | 48 | 53 | 57 | 60 | 64 | 68 |
| д | 25 | 29 | 32 | 34 | 36 | 38 | 40 | 42 | 44 | 48 |
| Прыжок в длину с места, см | м | 150 | 160 | 170 | 178 | 185 | 190 | 194 | 197 | 200 | 220 |
| д | 130 | 135 | 140 | 145 | 150 | 155 | 160 | 165 | 170 | 190 |
| Метание набивного мяча (1 кг), м | м | 5,0 | 5,3 | 5,8 | 6,2 | 6,8 | 7,2 | 7,6 | 8,0 | 8,4 | 8,8 |
| д | 3,4 | 3,8 | 4,2 | 4,6 | 4,8 | 5,2 | 5,6 | 6,0 | 6,4 | 6,8 |
| Подтягивание из виса на перекладине, раз | м | - | - | - | - | - | 5 | 6 | 7 | 8 | 10 |
| д | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Отжимания из упора на полу, раз | м | 4 | 6 | 8 | 10 | 15 | - | - | - | - | - |
| д | 3 | 4 | 5 | 7 | 9 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |

**Примерные нормативные требования по специальной подготовке**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | пол | | Возраст, лет | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз | м | | - | | | 6 | 8 | 12 | 16 | 20 | 26 | 30 | 36 | 40 |
| д | | - | | | 4 | 6 | 10 | 12 | 15 | 18 | 22 | 26 | 30 |
| Жонглирование мяча головой, раз | м | | - | | | 5 | 8 | 12 | 16 | 18 | 22 | 24 | 26 | 30 |
| д | | - | | | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 22 |
| Бег, 30 м с ведением мяча, с | м | | - | | | 609 | 6,5 | 6,3 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,5 | 5,1 | 4,8 |
| д | | - | | | 7,2 | 6,8 | 6,6 | 6,5 | 6,3 | 6,0 | 5,7 | 5,4 | 5,1 |
| Ведение мяча по «восьмерке», с | м | | + | | | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| д | | + | | | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Комплексный тест, с | м | | + | | | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| д | | + | | | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий | м | | - | | | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 |
| д | | - | | | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| **Для вратарей** | | | | | | | | | | | | | | |
| Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий | 1 упражнение | М | | - | | - | - | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 |
| Д | | - | | - | - | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| 2 упражнение | М | | - | | - | - | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 |
| д | | - | | - | - | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| Удар ногой с полулета в цель, число попаданий | | М | | | - | - | - | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 |
| д | | | - | - | - | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |