

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение городского округа Королёв Московской области «Школа – интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

РАССМОТРЕНО:
на заседании ШМО воспитателей
и классных руководителей
протокол № 1 от 31.08 2017 г.
председатель К Квятковская Е.Н.

СОГЛАСОВАНО:
зам. дир. по ВР
К Квятковская Е.Н.
«01» 08 2017 г.



**Дополнительная
образовательная программа
спортивной секции
«Инфайтер»
Спортивной направленности
(1-9 классы).**

Разработал:
педагог дополнительного образования
Юнкин Бронислав Федорович

г. Королёв
2017-г.

Пояснительная записка

Рабочая программа кружка «Инфайтер» составлена на основе:

-Программы "Физическая подготовка в условиях специальной (коррекционной) школы VII-VIII видов на основе спортивных игр (пионербол, мини-футбол)», опубликованной на сайте <https://infourok.ru>, г. Иркутск 2013г. Программа адаптирована к условиям специальной (коррекционной) школы для обучающихся с ОВЗ (интеллектуальными нарушениями) и учитывает их физические особенности и возможности.

Занятия в кружке «Инфайтер» предполагают совместное обучение учащихся с ОВЗ, и основывается на постепенном развитии физических способностей детей, строгой последовательности в овладении тактическими и техническими приемами игры в мини-футбол.

Цель.

Формирование физической культуры обучающихся с ОВЗ (интеллектуальными нарушениями) посредством освоения основ содержания физической деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью, воспитание здорового образа жизни.

Задачи.

- 1.Создание условий для физического развития личности обучающегося в ОВЗ (интеллектуальными нарушениями).
- 2.Укрепление здоровья и закаливание организма.
- 3.Развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и т.д.);
- 4.Обучение выполнению элементов техники игры в мини-футбол.
- 5.Коррекции нарушений физического развития и психического развития.
- 6.Воспитание гигиенических навыков при занятиях физическими упражнениями.

Программа основана на принципах теории и методики физического воспитания.

Программа предусматривает 1 год обучения в двух группах: младшей и старшей, и рассчитана на возраст детей 7-17 лет.

Занятие в кружке «Инфайтер» проводятся:

- младшая группа - 2 раза в неделю (по 40 минут (1 час));
- старшая группа - 2 раза в неделю (по 80 минут (2 часа));

№	Возрастная группа	Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в году
1.	Младшая группа	40 минут (1 час)	2 раза	72 часа
3.	Старшая группа	80 минут (2 часа)	2 раза	144 часа

Наполняемость групп до 15 человек.

Зачисление в группы производится при письменном согласии родителей или законных представителей (опекунов).

Прогнозируемые результаты.

Личностные - обеспечить возможность учащимся вести здоровый и безопасный образ жизни средствами мини-футбола, воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивной деятельности;

Метапредметные - развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков; формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовленность.

Основной формой **подведения итогов работы** по программе являются спортивные соревнования по мини-футболу.

Основными критериями оценки работы групп по мини-футболу являются:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;
- овладение теоретическими знаниями и навыками;
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- уровень освоения занимающимися элементов техники мини-футбола;
- уровень освоения основ самоконтроля обучающихся;

По окончании реализации программы каждый обучающийся **должен:**

Знать:

- значение правильного режима дня спортсмена;
- разбор и изучение правил игры в мини-футбол;
- роль капитана команды, его права и обязанности;
- правила использования спортивного инвентаря;
- причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение.

Уметь:

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями;
- владеть игровыми ситуациями на поле;
- уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам;
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на поле.

Учебно-тематический план кружка «Инфайтер»

Тема	Часы	
	Младшая группа	Старшая группа
Организационное занятие	1	2
Общефизическая подготовка	18	36
Специальная физическая подготовка	23	44
Изучение и совершенствование техники	13	26
Изучение и совершенствование тактики	12	24
Учебно-тренировочные игры	4	8
Контрольные игры и соревнования	2	4
Итого	73 часа	144 часа

Содержание программы кружка «Инфайтер»

Организационное занятие	Необходимо для комплектования групп, для проведения инструктажа по технике безопасности и правилам поведения на тренировке и соревнованиях, ознакомление с расписанием, ознакомление с основами знаний о физической деятельности.
Общефизическая подготовка	Решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств применяются общеразвивающие упражнения как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, лёгкая атлетика,

	плавание, лыжи, спортивные игры).
Специальная физическая подготовка	Это развитие и совершенствование физических и функциональных возможностей, специфичных для мини-футбола.
Изучение и совершенствование техники	Включает в себя понятие о спортивной технике, классификации и терминологии технических приёмов. Анализ выполнения технических приёмов и индивидуализация техники.
Изучение и совершенствование тактики	Включает в себя понятие о стратегии, системе игры и стиле игры, тактика игры в нападении и в защите.
Учебно-тренировочные игры	Обязательное применение в играх изученного материала по технической подготовке. Применение в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий.
Контрольные игры и соревнования	Соревнования являются кульминацией в спортивной подготовке обучающихся. Только в соревнованиях можно достичь максимальных проявлений быстроты, силы, выносливости, реализовать свои способности в результатах и победах.

**Календарно-тематическое планирование
на 2017-2018 год
(Младшая группа)**

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата	Примечание
1	Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола.	1	05.09.2017	
2	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питание. Основы спортивной тренировки.	1	07.09.2017	
3	Правила соревнований по мини-футболу	1	12.09.2017	
4	Техника передвижений футболиста (бег, прыжки, повороты, остановки).	1	14.09.2017	
5	Инструкторская и судейская практика. Техника передвижений футболиста (бег, прыжки, повороты, остановки).	1	19.09.2017	
6	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Остановки мяча.	1	21.09.2017	
7	Упражнения для развития выносливости. Остановки мяча.	1	26.09.2017	
8	Упражнения для развития мышц ног и таза. Ведение мяча.	1	28.09.2017	
9	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча.	1	03.10.2017	

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата	Примечание
10	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Ведение мяча.	1	05.10.2017	
11	Упражнения для развития быстроты. Ведение мяча с обводкой.	1	10.10.2017	
12	Упражнения для мышц шеи и туловища. Ведение мяча с обводкой.	1	12.10.2017	
13	Упражнения для развития гибкости. Ведение мяча с обводкой.	1	17.10.2017	
14	Упражнения с набивными мячами. Удары по мячу ногой.	1	19.10.2017	
15	Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой.	1	24.10.2017	
16	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Удары по мячу ногой.	1	26.10.2017	
17	Упражнения для развития ловкости. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	1	31.10.2017	
18	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	1	02.11.2017	
19	Упражнения для развития быстроты. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	1	07.11.2017	
20	Бег с препятствиями. Кросс. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	1	09.11.2017	
21	Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	1	14.11.2017	
22	Упражнения в висах и упорах. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	1	16.11.2017	
23	Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	1	21.11.2017	
24	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнут ноги». Передачи в парах.	1	23.11.2017	
25	Упражнения для развития прыгучести. Передачи в парах.	1	28.11.2017	
26	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передачи в парах, тройках.	1	30.11.2017	
27	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи в парах, тройках.	1	05.12.2017	
28	Акробатические упражнения. Передачи мяча в движении.	1	07.12.2017	
29	Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча в движении.	1	12.12.2017	
30	Правила игры в мини-футбол. Передачи мяча в движении.	1	14.12.2017	
31	Инструкторская и судейская практика. Передачи мяча в движении.	1	19.12.2017	
32	Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1	21.12.2017	
33	Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1	26.12.2017	
34	Контрольная игра.	1	28.12.2017	
35	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Удары по мячу головой.	1	09.01.2018	

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата	Примечание
36	Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу головой.	1	11.01.2018	
37	Упражнения для развития мышц ног и таза. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	1	16.01.2018	
38	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	1	18.01.2018	
39	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	1	23.01.2018	
40	Упражнения для развития быстроты. Отбор мяча.	1	25.01.2018	
41	Упражнения для мышц шеи и туловища. Отбор мяча.	1	30.01.2018	
42	Упражнения для развития гибкости. Отбор мяча.	1	01.02.2018	
43	Упражнения с набивными мячами. Отбор мяча.	1	06.02.2018	
44	Упражнения для развития силовых качеств. Финты (обманные действия).	1	08.02.2018	
45	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Финты (обманные действия).	1	13.02.2018	
46	Упражнения для развития ловкости. Финты (обманные действия).	1	15.02.2018	
47	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Вбрасывание из-за боковой линии.	1	20.02.2018	
48	Упражнения для развития быстроты. Вбрасывание из-за боковой линии.	1	22.02.2018	
49	Бег с препятствиями. Кросс. Упражнения для развития умения «видеть поле».	1	27.02.2018	
50	Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития умения «видеть поле».	1	01.03.2018	
51	Упражнения в висах и упорах. Техника игра вратаря.	1	06.03.2018	
52	Упражнения для развития силовых качеств. Техника игра вратаря.	1	13.03.2018	
53	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря.	1	15.03.2018	
54	Упражнения для развития прыгучести. Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря.	1	20.03.2018	
55	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря.	1	22.03.2018	
56	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря.	1	27.03.2018	
57	Акробатические упражнения. Тактика нападения: групповые действия. Тактика вратаря.	1	29.03.2018	
58	Упражнения для развития ловкости. Тактика нападения: групповые действия. Тактика вратаря.	1	03.04.2018	
59	Упражнения для развития гибкости. Тактика нападения: командные действия. Тактика вратаря.	1	05.04.2018	
60	Упражнения для развития мышц ног и таза. Тактика	1	10.04.2018	

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата	Примечание
	нападения: командные действия. Тактика вратаря.			
61	Упражнения для развития силовых качеств. Тактика защиты: индивидуальные действия. Тактика вратаря.	1	12.04.2018	
62	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Тактика защиты: индивидуальные действия. Тактика вратаря.	1	17.04.2018	
63	Упражнения для развития быстроты. Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря.	1	19.04.2018	
64	Упражнения для развития мышц плечевого пояса и рук. Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря.	1	24.04.2018	
65	Правила игры в мини-футбол. Тактика защиты: командные действия.	1	26.04.2018	
66	Правила игры в мини-футбол. Тактика защиты: командные действия.	1	03.05.2018	
67	Правила игры в мини-футбол. Тактика защиты: командные действия.	1	08.05.2018	
68	Инструкторская и судейская практика. Тактика защиты: командные действия. Тактика вратаря.	1	10.05.2018	
69	Упражнения для развития выносливости. Учебно-тренировочная игра с заданиями. Тактика вратаря.	1	15.05.2018	
70	Упражнения для развития ловкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1	17.05.2018	
71	Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1	22.05.2018	
72	Контрольная игра.	1	24.05.2018	
73	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Тактика защиты: индивидуальные действия. Тактика вратаря.	1	29.05.2018	

**Календарно-тематическое планирование
на 2017-2018 год
(Старшая группа)**

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата	Примечание
1	Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола.	2	01.09.2017	
2	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питание. Основы спортивной тренировки.	2	04.09.2017	
3	Правила соревнований по мини-футболу	2	08.09.2017	
4	Техника передвижений футболиста (бег, прыжки, повороты, остановки).	2	11.09.2017	
5	Инструкторская и судейская практика. Техника передвижений футболиста (бег, прыжки, повороты, остановки).	2	15.09.2017	
6	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Остановки мяча.	2	18.09.2017	
7	Упражнения для развития выносливости. Остановки мяча.	2	22.09.2017	

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата	Примечание
8	Упражнения для развития мышц ног и таза. Ведение мяча.	2	25.09.2017	
9	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча.	2	29.09.2017	
10	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Ведение мяча.	2	02.10.2017	
11	Упражнения для развития быстроты. Ведение мяча с обводкой.	2	06.10.2017	
12	Упражнения для мышц шеи и туловища. Ведение мяча с обводкой.	2	09.10.2017	
13	Упражнения для развития гибкости. Ведение мяча с обводкой.	2	13.10.2017	
14	Упражнения с набивными мячами. Удары по мячу ногой.	2	16.10.2017	
15	Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой.	2	20.10.2017	
16	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Удары по мячу ногой.	2	23.10.2017	
17	Упражнения для развития ловкости. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	2	27.10.2017	
18	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	2	30.10.2017	
19	Упражнения для развития быстроты. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.		03.11.2017	
20	Бег с препятствиями. Кросс. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	2	10.11.2017	
21	Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	2	13.11.2017	
22	Упражнения в висах и упорах. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	2	17.11.2017	
23	Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	2	20.11.2017	
24	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Передачи в парах.	2	24.11.2017	
25	Упражнения для развития прыгучести. Передачи в парах.	2	27.11.2017	
26	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передачи в парах, тройках.	2	01.12.2017	
27	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи в парах, тройках.	2	04.12.2017	
28	Акробатические упражнения. Передачи мяча в движении.	2	08.12.2017	
29	Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча в движении.	2	11.12.2017	
30	Правила игры в мини-футбол. Передачи мяча в движении.	2	15.12.2017	
31	Инструкторская и судейская практика. Передачи мяча в движении.	2	18.12.2017	
32	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Вбрасывание из-за боковой линии.	2	22.12.2017	

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата	Примечание
33	Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	2	25.12.2017	
34	Контрольная игра.	2	29.12.2017	
35	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Удары по мячу головой.	2	12.01.2018	
36	Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу головой.	2	15.01.2018	
37	Упражнения для развития мышц ног и таза. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	2	19.01.2018	
38	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	2	22.01.2018	
39	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	2	26.01.2018	
40	Упражнения для развития быстроты. Отбор мяча.	2	29.01.2018	
41	Упражнения для мышц шеи и туловища. Отбор мяча.	2	02.02.2018	
42	Упражнения для развития гибкости. Отбор мяча.	2	05.02.2018	
43	Упражнения с набивными мячами. Отбор мяча.	2	09.02.2018	
44	Упражнения для развития силовых качеств. Финты (обманные действия).	2	12.02.2018	
45	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Финты (обманные действия).	2	16.02.2018	
46	Упражнения для развития ловкости. Финты (обманные действия).	2	19.02.2018	
47	Упражнения для развития быстроты. Вбрасывание из-за боковой линии.	2	26.02.2018	
48	Бег с препятствиями. Кросс. Упражнения для развития умения «видеть поле».	2	02.03.2018	
49	Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития умения «видеть поле».	2	05.03.2018	
50	Упражнения в висах и упорах. Техника игра вратаря.	2	12.03.2018	
51	Упражнения для развития силовых качеств. Техника игра вратаря.	2	16.03.2018	
52	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря.	2	19.03.2018	
53	Упражнения для развития прыгучести. Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря.	2	23.03.2018	
54	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря.	2	26.03.2018	
55	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря.	2	30.03.2018	
56	Акробатические упражнения. Тактика нападения: групповые действия. Тактика вратаря.	2	02.04.2018	
57	Упражнения для развития ловкости. Тактика нападения: групповые действия. Тактика вратаря.	2	06.04.2018	
58	Упражнения для развития гибкости. Тактика	2	09.04.2018	

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата	Примечание
	нападения: командные действия. Тактика вратаря.			
59	Упражнения для развития мышц ног и таза. Тактика нападения: командные действия. Тактика вратаря.	2	13.04.2018	
60	Упражнения для развития силовых качеств. Тактика защиты: индивидуальные действия. Тактика вратаря.	2	16.04.2018	
61	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Тактика защиты: индивидуальные действия. Тактика вратаря.	2	20.04.2018	
62	Упражнения для развития быстроты. Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря.	2	23.04.2018	
63	Упражнения для развития мышц плечевого пояса и рук. Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря.	2	27.04.2018	
64	Правила игры в мини-футбол. Тактика защиты: командные действия.	2	28.04.2018	
65	Правила игры в мини-футбол. Тактика защиты: командные действия.	2	04.05.2018	
66	Правила игры в мини-футбол. Тактика защиты: командные действия.	2	07.05.2018	
67	Инструкторская и судейская практика. Тактика защиты: командные действия. Тактика вратаря.	2	11.05.2018	
68	Упражнения для развития выносливости. Учебно-тренировочная игра с заданиями. Тактика вратаря.	2	14.05.2018	
69	Упражнения для развития ловкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	2	18.05.2018	
70	Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	2	21.05.2018	
71	Контрольная игра.	2	25.05.2018	
72	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Тактика защиты: индивидуальные действия. Тактика вратаря.	2	28.05.2018	

Список литературы.

1. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, В.Г. Бауэр, В.Б. Зеличенко. - М.: Советский спорт, 2003. - 116 с.
2. Романенко А.Н. Джус., О.Н., Доганин, «Тренировка футболистов», 2 издание, переработанное, и доп., - К.: Здоровья, 1984г..
3. Андреев С.Н. «Футбол в школе», - М., 1986г.
4. Футбол: поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1 -го и 2-го годов обучения ДЮСШ и СДЮШОР (авторы: Сучилин А.А., Андреев С.Н. и др.) – М., 1985г.
5. Сергеев С.А. «Повышение адаптивных возможностей организма подростка с задержкой психического развития в условиях расширенного двигательного режима школьного обучения». Диссертационная работа. 2003г.
6. Тренировка юных футболистов/В.В.Варюшин – М.: Физкультура, образование и наука, 1997г.
7. Основы юношеского спорта/ В.П.Филин, Н.А.Фомин.- М.: Физкультура и спорт, 1980
8. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.
9. Уроки физической культуры в 4-6 классах, 7-8 классах средней школы, «Просвещение», М., 1996 г.
10. Спортивные игры, «Просвещение», М., 1988 г.