

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение
Удмуртской Республики «Школа № 75»**

Принята на заседании
педагогического совета
ГКОУ УР «Школа № 75»
Пр. № 8 от 03.11.2023г.

Утверждена
Приказом ГКОУ УР «Школа № 75»
от 03.11.2023г. № 278/01-03

**АДАптированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Знакомство с мини-футболом»**

Возраст учащихся: 12 – 17 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик программы: Захарова Н.А.,
учитель физической культуры

г. Ижевск, 2023г.

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Знакомство с мини-футболом» составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- с учетом положений Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р);

- иными нормативными актами, в том числе локальными.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы состоит в том, что футбол – популярный вид спорта. А через заинтересованность учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в футболе есть возможность развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

Программа направлена на коррекцию физического развития и повышение физической подготовленности учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), а также на удовлетворение интересов учащихся в подготовке по избранному виду спорта (мини-футбол).

Упражнения с различными мячами крайне динамичны и эмоциональны. Они способствуют всестороннему развитию ребенка, и, прежде всего, развитию таких его качеств как ловкость, сила, скорость, выносливость, координационные способности. Кроме того, игры и упражнения с мячами активно воздействуют на психическое развитие детей с умственной отсталостью (развивают внимание, реакцию, сообразительность), физиологические процессы (усиливают кровообращение, дыхание, обмен веществ и др.), идеальны для развития командного духа.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций воспитанников.

Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию. Игры формируют у детей важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность воспитанников, развиваются их способности заботиться о

товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы.

Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Мини-футбол обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще работает с мячом и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, в этой игре забивается довольно много голов, в-третьих, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая обороняться и атаковать. Мяч практически все время находится в игре, что не вызывает вынужденных и утомительных остановок.

Отличительной особенностью является то, что программа учитывает особенности психофизического развития учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Создаются специальные условия в соответствии с заключением психолога – медико – педагогической комиссии и (или) индивидуальной программой реабилитации (абилитации) ребенка – инвалида. Программа включает, кроме практических умений, теоретические знания по футболу.

В процессе обучения по программе у учащегося формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни, занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность.

Адресат программы: программа рассчитана на мальчиков в возрасте от 12 до 17 лет с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), имеющих легкую степень умственной отсталости, при наличии допуска врача к занятиям мини-футболом. Зачисление в учебные группы осуществляется по личному желанию обучающегося и с заявлением его законного представителя. Во время зачисления в учебную группу сдача контрольно-тестовых упражнений и проведение вступительных испытаний не предусмотрена.

Уровень сложности программы – базовый.

Наполняемость группы: 12 человек.

Группы формируются согласно возрастным и психологическим особенностям учащихся.

Объем программы: 144 часа.

Форма занятий: групповая

Формы обучения: очная.

Режим занятий: программой предусмотрено обучение 4 часа в неделю, 36 учебных недель с сентября по май включительно. Предлагаемый режим занятия 2 раза в неделю по 2 часа.

Срок освоения программы: 1 год.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития обучающихся с интеллектуальными нарушениями посредством занятий мини-футболом.

Задачи:

Образовательные (предметные):

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в мини - футболе;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;

-овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные (личностные):

- воспитание самостоятельности при освоении доступных видов деятельности;
- формирование интереса к определенному виду деятельности в рамках реализации программы;
- приобщение к здоровому образу жизни.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка. Вводное занятие	4	4	0	
1.1	Мини-футбол. История развития	4	4		Тестирование
2.	Техническая подготовка	64	4	60	
2.1.	Имитационные упражнения без мяча.	16	1	15	
2.2.	Прием и передача мяча на месте	16	1	15	
2.3.	Ведение мяча, змейкой, обводка.	17	1	16	
2.4.	Введение мяча из-за боковой	15	1	14	
3.	Тактическая подготовка	30	2	28	
3.1	Действия игрока в защите	15	1	14	
3.2	Действия игрока в нападении	15	1	14	
4.	Физическая подготовка	37	3	34	
4.1	Общая физическая подготовка	15	1	14	Сдача нормативов
4.2	Специальная физическая подготовка	16	1	15	Сдача нормативов
4.3	Участие в соревнованиях, товарищеские игры.	6	1	5	
5.	Итоговое занятие	11	1	10	Сдача нормативов
	Всего	144	14	130	

Содержание учебного плана

Основными формами организации тренировочной работы являются: теоретические: практические занятия – тренировочные занятия, игры, профилактические и оздоровительные мероприятия

№	Название раздела	Содержание раздела
1.	Теоретическая подготовка	1.1. Мини-футбол. История развития Теория: техника безопасности, гигиенические навыки, правила игры, история развития игры, организация и проведение соревнований по футболу и мини – футболу.
2.	Техническая подготовка	2.1. Имитационные упражнения без мяча. Теория Инструктажи, объяснения выполнения упражнений. Практика

		<p>Выполнение имитационных упражнений, способы ведения мяча, виды ударов по мячу.</p> <p>2.2. Прием и передача мяча на месте. Теория Обучение элементам техники, проведение инструктажа. Практика Прием, остановка и передача мяча, отработка розыгрыша стандартных положений.</p> <p>2.3. Ведение мяча змейкой, обводка. Теория Устный разбор приемов ведения мяча. Практика Обучение элементам ведения мяча, отработка розыгрыша стандартных положений, отработка передач в парах левой ногой, правой ногой, способы остановки и обработки мяча.</p> <p>2.4. Введение мяча из-за боковой. Теория Анализ обучения движения. Практика Виды ударов по мячу, способы остановки мяча, ударов по мячу.</p>
3.	Тактическая подготовка	<p>3.1. Действия игрока в защите. Теория Проведение инструктажа, анализ деталей техники работы с мячом. Практика Тактическое разнообразие игры в мини-футбол, игровые комбинации, индивидуальные тактические действия в защите, двусторонняя учебная игра, тактика обманных движений.</p> <p>3.2. Действия игрока в нападении. Теория Проведение инструктажа, обучение элементам техники. Практика Отработка передачи движений, передача мяча, индивидуальные тактические действия в нападении, двухсторонняя учебная игра, позиционное нападение, тактика обманных движений.</p>
4.	Физическая подготовка	<p>4.1. Общая физическая подготовка. Теория Инструктаж, рассказ о назначении общеразвивающих упражнений. Практика Общеразвивающие упражнения, упражнения на развитие силы ног, скоростно-силовые упражнения, подвижные спортивные игры.</p> <p>4.2. Специальная физическая подготовка. Теория Инструктаж, беседа о развитии физических качеств. Практика Тренировочные занятия на развитие скорости, тренировочные занятия на развитие выносливости, упражнения для развития частоты движений, развитие ловкости движений, развития силы удара по мячу, «круговая тренировка».</p> <p>4.3. Участие в соревнованиях, товарищеские встречи. Теория Инструктаж, беседа о правилах игры.</p>

		Практика Участие в соревнованиях Специальной Олимпиады России, соревнованиях для лиц с интеллектуальными нарушениями, товарищеские игры со сверстниками нормотипичными и с интеллектуальными нарушениями.
5.	Итоговое занятие.	Теория Инструктаж, пояснения по процедуре сдачи нормативов. Практика Сдача нормативов

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные результаты:

- обучающиеся будут знать о влиянии физических упражнений на организм для укрепления здоровья;
- научатся выполнять упражнения для развития основных двигательных качеств;
- у обучающихся с интеллектуальными нарушениями сформируется интерес к мини – футболу, к спорту.

Предметные результаты:

- будут знать технику безопасности во время занятий; правила соревнований;
- научатся выполнять базовые технические элементы и их связки, играть в мини-футбол по упрощённым и основным правилам.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Кол-во часов в неделю	Временные периоды										Всего недель	Всего часов
		Сентябрь, в том числе по неделям				Октябрь-май, в том числе по неделям							
		1	2	3	4	5-15	16	17-26	27-33	34-36			
1	4	У	У	У	У	У	К	У, А	У	К	36	144	

А – промежуточная/итоговая аттестация

К – самостоятельная работа ребенка

У - учебные занятия

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Кадровое обеспечение. Уровень образования педагога: среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандарта Педагогом дополнительного образования пройдено повышение квалификации по направлению программы. Педагог имеет специализацию «Олигофренопедагог».

Специальные условия реализации программы:

- «зоны отдыха» для снятия сенсорной и эмоциональной перегрузки;
- учет особенностей обучающихся с умственной отсталостью (коммуникативные трудности с новыми людьми, замедленное восприятие и ориентировка в новом

пространстве, ограниченное понимание словесной инструкции, замедленный темп усвоения нового материала, новых движений, изменения в поведении при физических нагрузках);

- сочетание различных методов обучения (подражание, показ, образец, словесная инструкция) с преобладанием практических методов обучения, многократное повторение для усвоения нового материала, новых движений.

Материально-техническое обеспечение программы

Помещением для проведения занятий является спортивный зал, спортивный инвентарь:

- Мяч мини-футбольный тренировочный.
- Мяч мини-футбольный соревновательный.
- Ворота для мини-футбола.
- Футбольный тренажер для отработки ударов.
- Футбольный тренажер для отработки точности ударов «Девятка».
- Тренировочные конусы.

Дополнительно для реализации программы может быть использовано оборудование, которое приобретается или предоставляется образовательной организацией.

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Мониторинг результатов обучения

Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Уровень обученности	Метод диагностики
Теоретическая подготовка			
Способность ответить на вопросы	Учащийся овладел менее чем 0,5 объема знаний	Допустимый уровень	Собеседование, опрос по темам программы
	Учащийся способен ответить на половину и более вопросов	Средний уровень	
	Учащийся усвоил полный объем знаний	Высокий уровень	
Практическая подготовка			
Владение техническими действиями игры мини-футбол	Учащийся владеет менее половины используемых приемов и способов	Допустимый уровень	Практическое задание: зачет на выполнение двигательных упражнений, зачет на ведение мяча.
	Учащийся владеет половиной и более используемых приемов и способов	Средний уровень	
	Учащийся владеет всеми используемыми приемами и способами	Высокий уровень	
Общеучебные умения и навыки ребенка			
Способность самостоятельно выполнить практические задания	Учащийся испытывает затруднения при выполнении всех заданий	Допустимый уровень	Наблюдение, зачет, выполнение контрольных упражнений
	Учащийся выполняет некоторые задания с помощью педагога	Средний уровень	

	Учащийся умеет самостоятельно выполнить задания	Высокий уровень	
--	---	-----------------	--

Тест

- Какая страна является родиной футбола?
а) Англия; б) США; в) Германия; г) Россия
- В каком году футбол появился в программе Олимпийских игр?
а) 1863; б) 1900; в) 1904; г) 1945
- Сколько игроков одной команды находятся во время игры в мини-футбол на поле?
а) 5; б) 6; в) 10; г) 11
- Продолжительность игры в мини-футбол?
а) 90 минут; б) 40 минут; в) 20 минут; г) 10 минут

Уровень физической подготовленности

№	Наименование	Возраст		
		12-13	14-15	16-17
1. Общая физическая подготовка				
1.	Бег 30 м (сек)	5,0	4,7	4,5
2.	Бег 60 м (сек)	9,4	9,2	8,8
3.	Челночный бег 10х30 м (сек)	58,0	56,0	54,0
4.	Бег 6 мин.	1300	1400	1500
5.	Подтягивание (раз)	5	6	7
6.	Прыжок в длину с места (м)	1,70	1,90	2,10
2. Специальная физическая подготовка				
1	Бег 30 м (с мячом, сек)	5,6	5,4	5,2
2	Челночный бег 30 м х 5 раз (с мячом)	33,0	31,0	29,0
3	Доставание подвешенного мяча (см)	40	45	50
4	Удары на дальность (м)	30-25	35-30	40-35
3. Техническая подготовка				
1	Удары на точность 30/40м по 10 раз	13	14	15
2	Жонглирование (раз)	70	100	130
3	Ведение 30 м, обводка 5-ти стоек через 6 м (сек)	12,0	10,5	10,0

8. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение программы включает в себя:

- индивидуальную работу;
- групповую работу;
- консультативную работу.

В основу разработки программы использованы технологии, ориентированные на формирование общекультурных ценностей учащихся:

- технология развивающего обучения;
- лично-стно – ориентированная;

- интерактивная;

Основной формой организации учебного процесса является учебное занятие.

Используется принцип дифференцированного и индивидуального подхода обучения с учётом интересов учащихся. Программа построена по принципу «спирали»: изучение новой темы начинается с повторения пройденного материала и постепенного усложнения.

В программу включены беседы и лекции по футболу фотографии и выдающихся футболистов, тренинги, беседы по этике и эстетике для третьего года обучения соревнования.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагог – учащийся. Занятия строятся так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Применяются разнообразные формы и методы проведения занятий от простого к сложному.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показ упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.

Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Структура занятия

I.Подготовительная часть

Общая разминка (в движении, на месте) с включением упражнений на укрепление суставов ноги рук, разогрев мышц, выполнение танцевальных элементов, прыжки повороты.

II.Основная часть – повторение пройденного и обучение новым упражнениям

Упражнения на развитие гибкости, быстроту, выносливость. ТТМ. Учебная игра

III.Заключительная часть

Подвижные игры, эстафеты, дыхательные упражнения, расслабление.

Подведение итогов за занятие

Готовясь к занятию, тренер-преподаватель должен, прежде всего определить задачи учебно-тренировочного занятия, подготовить необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений. Во время проведения занятия тренер-преподаватель. должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

С первых занятий обучающиеся приучаются к технике безопасности,

противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

9. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ.

Назначение рабочей программы воспитания – поддержка и развитие воспитательной работы, помощь педагогическим работникам в систематизации воспитательной деятельности с учетом особых образовательных потребностей обучающихся.

В основе рабочей программы воспитания учитывается системно-деятельностный подход.

Воспитательная работа направлена на выявление и раскрытие потенциала ребенка для его дальнейшей успешной социальной адаптации в обществе. Адаптация невозможна без взаимодействия с социумом.

Программа воспитания направлена на обеспечение личностного и социокультурного развития обучающихся с интеллектуальными нарушениями.

Календарный план воспитательной работы

Дела, события,	Срок
Мониторинг уровня личностных результатов обучающихся	май
Организация досуга обучающихся в каникулярное время.	Ноябрь, декабрь, март
Инициирование и поддержка участия обучающихся в различных соревнованиях.	В течение учебного года
Проведение инструктажей	В течение учебного года
Организация интересных и полезных для личностного развития обучающихся совместных с родителями дел.	В течение года
Выработка законов и правил группы.	Сентябрь
Индивидуальная работа с обучающимися	В течение года
Организация консультаций с другими педагогическими работниками и специалистами	В течение года
Развитие и поддержка взаимопомощи обучающихся.	В течение года
Привлечение членов семей обучающихся к организации и проведению соревнований.	В течение года
Взаимодействие с родительскими сообществами.	В течение года
Открытые занятия	В течение учебного года
Вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность	В течение учебного года
Создание в детских объединениях традиций	В течение учебного года

10. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Система контроля и оценки подготовленности воспитанников отделения футбола СДЮШОР города Бронницы (Методические рекомендации). Разработчики: Краснощеков В.В., Бауэр В.Г., Литвинчук Е.М., Круглыхин В.А. 2004г.

2. Спортивные игры./ Под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. — М.: Издательский центр «Академия», 2004.

3. Управление футбольной командой. – Москва «Астрель» 2002 г.: А.П. Кочетков

4. Подготовка команды к соревнованиям, Ю.Н.Клещев, М 2009г.

5. Физическая подготовка футболистов. – Москва «ГВТ Дивизион» 2004 г.: В.Н.

Силуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания

6. Футбол. Учебная программа для спортивных школ. Программа подготовлена Управлением футбола Спорткомитета СССР под общей редакцией Выжгина В. А. М. Типография В\о «Союзспортобеспечение». 1981.

7. Футбол. Учебник для институтов физической культуры. Под общ. ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина М. Физкультура, образование и наука. 1999.

8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М. изд. Центр «Академия». 2000.

9. Андреев С.Н., Алиев Э.Г.. Мини-футбол в школе. – М.: Советский спорт, 2006.

10. Иванченко В.И. Занятия в системе дополнительного образования детей. – Ростов н/Д: Учитель, 2007.

11. Мини-футбол на уроке физической культуры. М.: ТВТ Дивизион, 2006.

12. Мини-футбол: новые технологии в подготовке команд. Под редакцией Полозова А.А. – М.: Советский спорт, 2006.

13. Мини-футбол: правила игры. Издательство М.: Регион-Про, 2007.

14. Савостьянов А. Физическое здоровье школьников. Учебное пособие. – М.: Изд-во педагогического общества России, 2006.

15. Выготский Л.С. Проблемы дефектологии/ сост., авт. вступ. ст. и библиогр. Т.М.Лифанова; авт. коммент. М.А. Степанова. М., 1995.

16. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. М., 2002.

17. Евтушенко И.В., Симонов А.П., Хузина Л.Р., Армянинова К.А., Закиров Р.З., Евтушенко А.И., Ерошина Г.Ю., Любимова Т.Л., Соловьева И.Л., Осокина С.А. Создание специальных условий дополнительного образования обучающихся с особыми образовательными потребностями// Современные наукоемкие технологии. 2019. № 7. С. 157 – 163.

интернет- ресурсы

<http://festival.1>

<http://www.ffmo.ru> официальный сайт ФФМО

www.football-trener.ru объединение отечественных тренеров по футболу

<http://atmrfs.ru/> академия тренерского мастерства

<http://footballtrainer.ru> уроки футбола

<http://football-web.ru> для проекта «Мини-футбол в школу»

<http://subscribe.ru/archive/sport.soccer.school/201004/30131359.html> Футбольный- Тренер.Ру
Мини-футбол в школу

<http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/futbol/>

<http://ru.sport-wiki.org/>

<https://slygod.com/sport/kak-devushke-ponyat-futbol/>

<https://football-match24>

<https://news.sportbox.ru/stats>

<https://minsport.gov.ru/>