

Государственное казённое общеобразовательное учреждение Астраханской области для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Харабалинская общеобразовательная школа-интернат»

«Рассмотрено на заседании МО»

Руководитель: С.В. Кинжуаева

Протокол № 1 от
«08» 08 2025 г.

«СОГЛАСОВАНО»

с заместителем директора
по УВР

И. А. Аншакова
« » 2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГКОУ АО
«Харабалинская общеобразовательная
школа-интернат»

Г. В. Савицкая
« » 2025 г.

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа
«Мини-футбол»
Направленность: спортивно-физкультурная
Уровень программы: стартовый (ознакомительный)

Срок реализации: 1 год (136 ч.)
Возраст обучающихся 11-17 лет

2025–2026 учебный год

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования»

Пояснительная записка

Нормативно-правовое основание дополнительной общеобразовательной программы

Программа составлена в соответствии с нормативными документами системы дополнительного образования детей:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 №61573);
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СП 2.4.3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28).

- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года в Российской Федерации (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г. // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р;

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 г №10);

- государственная программа Астраханской области «Развитие образования», утв. Постановлением Правительства Астраханской области от 06.10.2023 г. №588-П;

- распоряжение правительства Астраханской области от 10.07.2023 г. №250-Пр «Об утверждении Целевой модели дополнительного образования детей»;

- распоряжение правительства Астраханской области от 27.05.2024 г. №173-Пр «О реализации мероприятий регионального проекта, обеспечивающего достижение целей, показателей и результатов федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование»;

- Устав ГКОУ АО «Харабалинская общеобразовательная школа-интернат»;

- Положение «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам» от 07.08.2024 г.

Программа дополнительного образования «Мини-футбол» является программой **физкультурно-спортивной направленности**.

Программа является модифицированной, создана на основе анализа образовательных программ, имеющих в дополнительном образовании по данному направлению. Программа является адаптированной для учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Актуальность программы «Мини - футбол» определяется наличием интереса к игре со стороны детей и родителей школы.

В настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. В условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет правильная организация физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. К числу наиболее эффективных средств такой работы, безусловно, относится мини-футбол – любимая игра детей и подростков.

Педагогическая целесообразность образовательной программы «Мини-футбол» заключается в том, что она ориентирует учащихся школы на приобщение к физической культуре и спорту, на улучшение своего образовательного результата. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма. 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.

Отличительной особенностью данной программы является направленность не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятие воспитанникам с разной физической подготовкой и физическими способностями.

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 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.

Мини-футбол – спортивная командная игра, которая создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. Она формирует 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. Мини-футбол является наиболее комплексным и универсальным средством развития и воспитания детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Цель и задачи программы

Цель: обучение игре в мини-футбол, всестороннее развитие личности в ходе обучения командной игре в мини-футбол.

Задачи:

Обучающие:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ударов по воротам;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;

- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;

- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;

- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;

- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Коррекционные:

-преодоление отклонений в познавательной, эмоционально-волевой, поведенческой сферах, характерных для категории детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Содержание программы

1. Теоретические знания

- 1) Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола.
- 2) Значение занятий физической культурой и спортом.

2. Практические занятия

Современный мини-футбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсмена. Для этого необходимо всестороннее развитие физических качеств. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную. Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

Общая физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка.

Основы техники и тактики.

Учебно-тематический план

п/ п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов (всего)	Из них	
			теория	практика
	1. Теоретические знания	28	28	
	1) Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола.			

	2) Значение занятий физической культурой и спортом.			
	2. Практические занятия	108		108
	Общая физическая подготовка.	17		17
	Специальная физическая подготовка.	55		55
	Основы техники и тактики.	36		36
	Итого:	136	28	108

1. Теоретические занятия.

1.Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола.

Знакомство с сутью мини-футбола. Ознакомление с режимом занятий, правилами поведения на занятиях, изучение правил мини-футбола, с основами теории игры, включая такие элементы, как позиционирование игроков, особенности ведения мяча, а также взаимодействие между участниками команды, игрой в нападении и защите, игрой вратаря.

Ознакомление с базовыми сведениями о мини-футболе, сведениями о его развитии, истории возникновения его в стране и его развитие.

2.Значение занятий физической культурой и спортом.

Раздел о значении занятий физической культурой и спортом, включающий в себя аспекты влияния физической активности на состояние организма и психику, на формирование здорового образа жизни и формированию личности, а также включает в себя аспект профилактики вредных привычек.

2. Практические занятия.

Практические занятия по мини-футболу в школе представляют собой учебно-тренировочные уроки, которые направлены на закрепление навыков и умений по технике выполнения ведения, передачи, остановки мяча, а также ударов по воротам с разных расстояний.

Подготовительная. Организует и готовит команду к предстоящей работе, концентрирует внимание на решении поставленных целей и задач урока.

Основная. Включает индивидуальные упражнения с ведением мяча, отработку передачи и остановки мяча в парах и тройках, а также удары по воротам.

Заключительная. Упражнения для восстановления дыхания, подведение итогов занятия.

Планируемые результаты.

Учащийся должен знать:

Историю происхождения игры «Мини-футбол».

Теоретические основы игры в мини-футбол, правила игры.

Значение мини-футбола в развитии физических способностей.

Физические качества игрока-футболиста, правила их оценивания.

Принципы здорового образа жизни спортсмена.

Основы личной гигиены игрока-футболиста, гигиенические требования к одежде и спортивной форме.

Причины получения травм во время занятий, правила безопасного поведения.

Учащийся должен уметь:

Играть в мини-футбол.

Владеть техническими приемами и тактическими взаимодействиями игры.

Владеть техникой владения мячом.

Справляться с заданиями, которые развивают специальную физическую подготовку.

Организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в спортзале, на спортивной площадке во дворе.

Быть организованным и понимать, что успех зависит от каждого.

Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,

взаимопомощи и сопереживания; - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в нестандартных ситуациях;

- проявлять трудолюбие и упорство;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать помощь своим сверстникам;

Метапредметные результаты:

- находить ошибки при выполнении учебных занятий;

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых;

- анализировать и оценивать результаты своего труда.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физкультуры;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении спортивных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из спортивных игр в футбол, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

Условия реализации программы

Адресат программы – программа предназначена для детей в возрасте от 11 до 17 лет, группы формируются по возрасту.

Срок реализации программы -1 год.

Форма обучения – очная.

Объем часов по программе – 136 часов.

Режим занятий: занятия проводятся 4 раза в неделю по 1 академическому часу (академический час – 40минут). Занятия проводятся во второй половине дня. Формы занятий групповые, возможно деление на подгруппы.

Наполняемость группы -12 человек.

Формы занятий: индивидуальная, групповая, фронтальная

Методическое и дидактическое обеспечение

Материально-техническая база

1. Мяч мини-футбольный тренировочный.
2. Форма футбольная.
3. Флаги для разметки футбольного поля.
4. Компрессор для накачивания мячей.

Формы аттестации. Оценочные материалы.

В ходе реализации программы «Мини-футбол» используются следующие формы аттестации: выполнение контрольных нормативов; соревновательная практика (соревнования).

Список использованной литературы и электронных образовательных ресурсов

Нормативно-правовые акты и документы

Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Литература для педагогов

1. С.Н. Андреев. Мини-футбол (Футзал). Упражнения по физической и технико-тактической подготовке. Учебное пособие. - М.: Спорт, 2020, - 471 стр.
2. Э.Г. Алиев, С.Н. Андреев. Основы технологии планирования, контроля и учета спортивной подготовки в мини-футболе (футзале). - М.: Спорт, 2019 год, - 76 с.
3. Романова Е.В., Казакова, О.М., Дугнист П.Я., Труевцева Е.А., Перегудова Т.М., Дылкина Т.В., Мильхин В.А., Головин С.М., Воронков И.Ф. (сост). Обучение игре в мини-футбол. Учебное пособие. - Барнаул: Алтайский государственный университет, 2019 г.
4. В.П. Губа, А.В. Антипов, П. Макеев. Футбол и футзал. Технологии отбора и подготовки. - М.: Проспект, 2024, - 224 с.
5. Правила вида спорта: «Футбол». - М., 2024, - 496 с.

Приложения

Приложение 1.

Календарный учебный график

1. Продолжительность учебного года.

Начало и продолжительность учебного года устанавливается в соответствии со сроками, действующими для всех образовательных организаций. Учебный год в общеобразовательной организации начинается 1 сентября 2025 года. Окончание учебного года: для 1-9 классов – 26 мая 2026 года. Школа-интернат работает в 1 смену при пятидневной учебной неделе. Начало уроков в 8.00 часов. Количество учебных недель: в 1 классе – 33 недели; во 2-9 классах – 34 недели.

2. Периоды занятий и каникул на 2025-2026 учебный год:

Учебный год делится на 4 четверти. Каникулы устанавливаются в соответствии со сроками, действующими для всех общеобразовательных организаций, на основании санитарно-эпидемиологических правил СанПиН 2.4.2.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», утвержденными постановлением главного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. №28. Продолжительность каникул регулируется образовательным учреждением в соответствии с рекомендациями Министерства образования и науки астраханской области.

Промежуточная аттестация в группах с 12.05.2025 г. по 20.05.2025 г. Общешкольные мероприятия согласно плану работы школы.

Работа дополнительных образовательных групп согласно расписанию.

Учебные периоды	Начало и окончание четверти	Количество учебных недель
1 четверть	01.09.2025-24.10.2025	8 недель
2 четверть	05.11.2025-30.12.2025	8 недель
3 четверть	12.01.2026-27.03.2026	11 недель
4 четверть	06.04.2026-26.05 2026	7 недель
Итого за уч. год	01.09.2026-26.05.2026	34 недели

Календарно-тематическое планирование программы «Мини-футбол»

№ темы	Содержание занятия	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1-2	Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола. Год рождения мини-футбола. Основатель игры мини-футбола. Родина мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране.	2		
3-4	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питание. Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена. Техника безопасности	2		
5-6	Правила соревнований по мини-футболу. Техника передвижений игрока (бег, прыжки, повороты, остановки).	2		
7-8	Инструкторская и судейская практика. Техника передвижений игрока (бег, прыжки, повороты, остановки).	2		
9-10	Повторение.	2		
11-12	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук, развития выносливости. Остановки мяча.	2		
13-14	Упражнения для развития мышц ног и таза. Ведение мяча.	2		
15-16	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча.	2		

17-18	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Ведение мяча.	2		
19-20	Упражнения для развития быстроты. Ведение мяча с обводкой.	2		
21-22	Упражнения для мышц шеи и туловища. Ведение мяча с обводкой.	2		
23-24	Упражнения для развития гибкости. Ведение мяча с обводкой.	2		
25-26	Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой.	2		
27-28	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Удары по мячу ногой.	2		
29-30	Упражнения для развития ловкости. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	2		
31-32	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	2		
33-34	Упражнения для развития быстроты. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	2		
35-36	Бег с препятствиями. Кросс. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	2		
37-38	Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу ногой на точность и на дальность	2		

39-40	Упражнения в висах и упорах. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	2		
41-42	Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	2		
43-44	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Передачи в парах.	2		
45-46	Упражнения для развития прыгучести. Передачи в парах.	2		
47-48	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передачи в парах, тройках.	2		
49-50	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи в парах, тройках.	2		
51-52	Акробатические упражнения. Передачи мяча в движении.	2		
53-54	Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча в движении.	2		
55-56	Инструкторская и судейская практика. Передачи мяча в движении.	2		
57-58	Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	2		
59-60	Контрольная игра.	2		
61-62	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Удары по мячу головой.	2		

63-64	Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу головой.	2		
65-66	Упражнения для развития мышц ног и таза. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	2		
67-68	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	2		
69-70	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	2		
71-72	Упражнения для развития быстроты. Отбор мяча.	2		
73-74	Упражнения для мышц шеи и туловища. Отбор мяча.	2		
75-76	Упражнения для развития гибкости. Отбор мяча.	2		
77-78	Упражнения с набивными мячами. Отбор мяча.	2		
79-80	Упражнения для развития силовых качеств. Финты (обманные действия).	2		
81-82	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Финты (обманные действия).	2		
83-84	Упражнения для развития ловкости. Финты (обманные действия).	2		
85-86	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Введение мяча из-за боковой линии.	2		

87-88	Упражнения для развития быстроты. Введение мяча из-за боковой линии.	2		
89-90	Бег с препятствиями. Кросс. Упражнения для развития умения «видеть поле».	2		
91-92	Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития умения «видеть поле».	2		
93-94	Упражнения в висах и упорах, развития силовых качеств. Техника игра вратаря.	2		
95-96	Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря. Прыжок в высоту способом.	2		
97-98	Упражнения для развития прыгучести. Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря.	2		
99-100	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря.	2		
101-102	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря.	2		
103-104	Акробатические упражнения. Тактика нападения: групповые действия. Тактика вратаря.	2		

105-106	Упражнения для развития ловкости и гибкости. Тактика нападения: групповые и командные действия. Тактика вратаря.	2		
107-108	Упражнения для развития мышц ног и таза. Тактика нападения: командные действия. Тактика вратаря.	2		
109-110	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Тактика защиты: индивидуальные действия. Тактика вратаря.	2		
111-112	Упражнения для развития быстроты. Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря.	2		
113-114	Упражнения для развития мышц плечевого пояса и рук. Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря.	2		
115-116	Контрольные нормативы: СФП	2		
117-118	Контрольные нормативы: ОФП.	2		
119-120	Правила игры в мини-футбол. Тактика защиты: командные действия.	2		
121-122	Инструкторская и судейская практика. Тактика защиты: командные действия. Тактика вратаря.	2		
123-124	Упражнения для развития выносливости. Учебно-тренировочная игра с заданиями. Тактика вратаря.	2		

125-134	Тренировочные игры.	10		
135-136	Контрольная игра.	2		
	Всего	136 часов		