

Областное казенное общеобразовательное учреждение
«Пенская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»
Курчатовского района Курской области

«Рассмотрено»

Руководитель МО

Е.Ю. Хрипкова

Протокол №

от « » 2024г.

«Согласовано»

Зам.директора по ВР

Т.А. Древоленко

« » 2024г.

«Утверждаю»

Директор школы-интерната

Т.Н. Черноусова

Приказ №

от « » 2024г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО
МИНИ-ФУТБОЛУ

направленность: физкультурно-спортивная
уровень программы: базовый
возраст обучающихся 14 – 18 лет
срок реализации — 1 год (72 часа)

Автор - составитель

Дериёв Иван Александрович

Педагог дополнительного образования

Курчатовский район
2024 г

Содержание

1. Комплекс основных характеристик образования	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	6
1.3. Планируемые результаты.....	7
1.4. Учебный план	9
1.5. Содержание изучаемого курса.....	11
2. Комплекс организационно-педагогических условий	13
2.1. Календарный учебный график.....	13
2.2. Оценочные материалы.....	13
2.3. Формы аттестации.....	13
2.4. Методический материал.....	14
2.5. Условия реализации программы	15
2.6. Рабочая программа воспитания.....	16
2.7. Календарный план воспитательной работы	17
3. Список литературы.....	18
Приложение 1.....	19
Приложение 2.....	19

1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «МИНИ-ФУТБОЛ» позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Настоящая адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с **нормативно-правовой базой:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 16.04.2022) «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 14.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р.;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрирован 26.09.2022 № 70226);
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р.;
8. Закон Курской области от 09.12.2023 г. № 121-ЗКО (ред. От 14.12.2020 г. № 113-ЗКО) «Об образовании в Курской области»;
9. Положение об адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе ОКОУ «Пенская школа-интернат» №88 от 16.11.2020 г.;
10. Рабочая программа воспитания ОКОУ «Пенская школа-интернат»;
11. Устав ОКОУ «Пенская школа-интернат»

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

В настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Актуальность обосновывается, с одной стороны, стабильной тенденцией увеличения доли граждан, имеющих интеллектуальные нарушения, с другой – социальным запросом на разработку качественного и научно-обоснованного методического обеспечения практической деятельности специалистов, осуществляющих работу с данным контингентом в области культуры и спорта. Данное направление методических и практических разработок по праву считается одним из наиболее актуальных, с точки зрения работы с детьми с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), также позволяет раскрыть социализирующий и коррекционно-развивающий потенциал физкультурно-спортивной деятельности.

Отличительные особенности программы

Мини-футбол является эффективным средством физического воспитания. Занятия данным

видом спорта способствует разностороннему комплексному воздействию на органы и системы организма подростков, укрепляется и повышается уровень их функционирования, что обеспечивает развитие качеств личности, формирует двигательные навыки.

Уровень программы «Мини-футбол» - стартовый, базовый

Предполагает наличие у обучаемых навыков игры в мини-футбол. Уровень подготовки учащихся может быть разным.

Адресат программы: обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья (интеллектуальными нарушениями) I группа 9 – 12 лет (стартовый), 13 – 17 лет (базовый)

В коллектив могут быть приняты все желающие, не имеющие противопоказаний по здоровью. Условия формирования групп: разновозрастные.

Программа построена с учетом возрастных и нозологических особенностей обучающихся с умственной отсталостью. Занятия по мини-футболу посещают обучающиеся в соответствии с

представителей).

I группа (9 - 12 лет) - стартовый

Психофизические особенности детей данного возраста.

Интеллектуальный дефект оказывает влияние на физическое развитие младших школьников, двигательные способности, обучаемость и приспособляемость к физической нагрузке. Психомоторное недоразвитие детей с умственной отсталостью проявляется в замедленном темпе движений, двигательном беспокойстве, суетливости. Особенно плохо сформированы тонкие и точные движения рук, предметная манипуляция, жестикуляция и мимика. Страдает согласованность, точность и темп движений. Они замедлены, неуклюжи, что препятствует формированию механизма бега, прыжков, метаний.

В физическом развитии ребенка с нарушениями интеллекта, так же, как и в психическом, имеются общие тенденции с развитием нормально развивающихся детей. Наряду с этим встречается и множество отклонений, в основе которых лежит диффузное поражение коры головного мозга. Эти отклонения находят свое выражение в ослабленности организма, в нарушениях соматики, большей восприимчивости простудным и инфекционным заболеваниям, а так же в общем физическом недоразвитии (вес, рост), в нарушении, основных движений, мелкой моторики, осанки, координации элементарных двигательных актов, в нарушениях равновесия и др. Такие дети, в отличие от здоровых, чаще бывают медлительными и неловкими. Затруднено движение пальцами рук. Для усвоения движений им необходимо многократное повторение, сопровождающее показом тренера.

Уровень усвоения: II группа (14 - 18 лет) - базовый

Психофизические особенности детей данного возраста.

Физическое развитие юношей-подростков в 14–18 лет отличается гетерохронностью и бурным ростом органов и систем организма. Именно на этот возраст приходятся сенситивные периоды развития силовых и скоростных способностей, ловкости и выносливости, как у здоровых подростков, так и их сверстников с интеллектуальными нарушениями. Однако у последних, в связи с особенностями развития, обусловленных спецификой заболевания, для полноценного роста и развития необходимо создавать специальный двигательный режим, например, посредством включения подростков в занятия тем или иным видом двигательной активности. Реализация программы «Мини-футбол» показывает эффективность влияния занятий футболом на физическое развитие подростков с умственной отсталостью и позволяет использовать данную программу в системе дополнительного образования лиц с интеллектуальной недостаточностью

Наполняемость групп от 7 до 12 человек.

Объем и сроки освоения программы: 1 год, общее количество часов 108: I группа – 36 часа в год (1 час в неделю), II группа – 72 часа в год (2 часа в неделю)

Год разработки программы – 2023 г. Программа будет корректироваться и модернизироваться.

Режим занятий: Занятия проводятся во внеучебное время, на открытом воздухе или в спортивном зале. Продолжительность занятия 40 мин. общее количество часов в год составляет: стартовый уровень – 36 ч часов, по 1 часу в неделю, базовый – 72 часа, по 2 часа в неделю. Продолжительность занятия – 40-45 минут.

Форма обучения: очная

При реализации программы «Мини-футбол», занятия проводятся в форме физической тренировки, теоретической подготовки, восстановительных мероприятий, соревнований, матчевых встреч, сдачи контрольных и контрольно-переводных нормативов, инструкторской и судейской практики, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования. В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход. На занятиях по возможности используются технические средства (видео, наглядные пособия и др.)

Форма проведения занятий: групповая, в разновозрастных группах

Особенности организации образовательного процесса

Основным принципом Программы является принцип индивидуального подхода к ребенку, учет его возрастных, физических, эмоциональных особенностей, учет его интересов. Программа построена на принципах доступности, занимательности, наглядности, последовательности, на принципе сотрудничества (сотрудничества ребенка с педагогом, с родителями). Реализуется в рамках учебного заведения

1.2. Цель и задачи программы

Цель: создать условия для организации досуга воспитанников школы-интерната, коррекция имеющихся нарушений развития, обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья детей посредством игры в футбол. Воспитание адаптированной к жизни в современном обществе, социально активной личности.

Задачи:

Обучающие:

- овладеть приемами техники на уровне умений и навыков;
- овладеть индивидуальными и групповыми тактическими действиями;
- овладеть основами тактики командных действий;
- повышать общую физическую работоспособность;
- совершенствовать специальную физическую подготовленность;
- расширять объем знаний в вопросах спортивно-этического воспитания, гигиены питания, контроля переутомления, предупреждению травматизма;

Коррекционно-развивающие:

- коррекция техники основных движений – ходьбы, бега, прыжков, лазанья, перелазания, метания, и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей;
- коррекция и развитие физической подготовленности;
- компенсация утраченных функций;
- профилактика и коррекция соматических нарушений – осанки, сколиоза, плоскостопия, телосложения, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний;
- развитие коммуникативных навыков, организация межличностного взаимодействия обучающихся на принципах успеха; оказание помощи в выработке воли и морально-психологических качеств.

Воспитательные:

- воспитывать устойчивость интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, потребность в здоровом образе жизни;
- воспитывать волевые качества (преодолевать трудности, как во время игр и соревнований, так и во время тренировочного процесса.

Задачи по социализации:

1. Формировать и закреплять эмоционально-позитивные установки в самооценке обучающихся с ограниченными возможностями.
2. Готовить к самостоятельной жизни: адекватному вхождению воспитанников в систему социальных отношений;
3. Обучение школьников социально значимым навыкам, которые позволят им успешно адаптироваться в обществе.
4. Воспитывать мотивированное жизненно-заинтересованное отношение к спорту и формировать соответствующие качества личности

1.3. Планируемые результаты

Предметные результаты:

знают:

- об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
- о физических качествах и правилах их тестирования;
- основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях мини-футболом и правила его предупреждения;
- основы судейства игры мини-футбол.

умеют:

- выполнять по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами мини-футбола;
- уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и другое.

Личностные результаты

- критическое отношение к информации и избирательность её восприятия;
- осмысление мотивов своих действий при выполнении заданий;
- развитие любознательности, сообразительности при выполнении разнообразных заданий;
- развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, умения преодолевать трудности – качеств весьма важных в практической деятельности любого человека;
- развитие самостоятельности суждений, независимости и нестандартности мышления;
- воспитание чувства справедливости, ответственности;

Метапредметные результаты:

- самостоятельно решать технические и тактические задачи в процессе игры в "Мини-футбол" (планирование предстоящих действий, самоконтроль, применять полученные знания, приемы и опыт с использованием специальных знаний и т.д.);
- владеть игровыми ситуациями на поле;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- корректировать свои действия при необходимости во время игры;
- демонстрировать технические возможности на поле.
- демонстрируют: лидерские качества и чувство ответственности как необходимые качества для успешной - работы в команде;
- проявляют: устойчивую мотивацию к обучению по программе; интерес к событиям, происходящим в области «Мини-футбола».

Коррекционные:

- повышение устойчивости, концентрации, переключаемости, распределения, увеличение объёма запоминаемого материала;
- развитие творческого воображения (умеет придумывать необычные, оригинальные атаки соперника во время игры, используя разнообразие финтов при нападении);
- развитие конструктивных навыков (умеет последовательно изготавливать конструкции; выстраивает четкий алгоритм своих действий, в соответствии с поставленной задачей; соотносит конструкцию предмета с его назначением; создает различные конструкции одного и того же объекта; создает конструкции, объединенные одной темой);
- развитие координации движений (движения ног и рук точные, ловкие, со всеми заданиями справляется быстро и легко).

2. Содержание программы

2.1. Содержание изучаемого курса

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Мини-футбол» предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий и участие в контрольных играх и спортивных соревнованиях. Материал программы дается в трех тематических разделах: теоретическая подготовка, специальная физическая подготовка, техника и тактика спортивной игры.

История футбола Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена

Передвижения и остановки Передвижение боком, спиной вперед, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.
Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)

Удары по мячу Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема
Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема
Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема
Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком
Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы
Удары по летящему мячу серединой подъема
Удары по летящему мячу серединой лба
Удары по летящему мячу боковой частью лба
Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель
Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь

Остановка мяча Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой
Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы
Остановка мяча грудью
Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы

Ведение мяча и обводка Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)
Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника
Ведение мяча с активным сопротивлением защитника
Обводка с помощью обманных движений (финтов)