



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа – интернат № 1 имени К.К. Грота
Красногвардейского района
Санкт – Петербурга**

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
Протокол №1
« 30 » августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 440 от 01 сентября 2023 г.
Директор ГБОУ школы-интерната №1
А.В.Мухин



**Адаптированная дополнительная
общеразвивающая программа
«Футбол с элементами мини-футбола»**

Срок освоения: 2 года
Возраст обучающихся: 10 - 17 лет

Разработчик:
Галкин Дмитрий Игоревич,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основное содержание адаптированной дополнительной общеразвивающей программы «Футбол с элементами мини-футбола» (далее-Программа) составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям школы-интерната освоить элементы футбола, научиться правильно взаимодействовать с педагогом и другими детьми. Программа относится к **физкультурно-спортивной направленности** и ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, стремлению к тому, чтобы упражнения и игры доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, желанию взаимодействовать с детьми.

У детей (слабовидящих и слабовидящих с умственной отсталостью) нарушены социальные и коммуникативные навыки. Программа раскрывает весь комплекс воспитания, обучения, тренировки и предусматривает определённые требования для обучающихся в соответствии с этапами подготовки. Ежегодно Программа корректируется в зависимости от уровня развития конкретных обучающихся.

Определение цели, задач и содержания обучения строится на основе следующих принципов:

- добровольности;
- доступности;
- многообразия форм образовательно-воспитательного процесса;
- наглядности;
- связи теории с практикой.

Предполагается, что занятия по Программе воспитают привычку к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом, укрепят здоровье, разовьют навыки культурного болельщика.

Адресат: обучающиеся школы-интерната им. К.К. Грота, имеющие нарушения зрения, и сопутствующие заболевания. Возраст обучающихся: 10 - 17 лет.

Уровень освоения: базовый

Актуальность программы состоит в том, что футбол – популярный вид спорта. А через заинтересованность учащихся в футболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка с нарушением зрения, мотивировать его к здоровому образу жизни. Образ жизни детей, в настоящее время, отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды. Программа способствует вовлечению детей (слабовидящих и слабовидящих с умственной отсталостью) в учебно-тренировочный процесс школы-интерната, что в свою очередь, положительно сказывается на физическом состоянии детей, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия способствует повышению самооценки, положительно отражается на индивидуальной ответственности и дисциплине обучающихся.

Освоение Программы обучающимися расширяет их двигательные возможности, компенсирует дефицит двигательной активности. Кроме того, актуальность Программы определяет и интерес родителей (детей, подростков) именно к этому виду спорта в настоящее время.

Объем и срок освоения программы: рассчитана на 2 года, общий объем 288 часа. Количество часов за учебный год – 144 ч.

Отличительные особенности данной программы

Программа предназначена для реализации на базе школы-интерната № 1 им. К.К. Грота. Коррекционная направленность Программы связана со спецификой работы со слабовидящими и слабовидящими с умственной отсталостью. Реализация данной адаптированной Программы создает условия для формирования физически развитой личности учащегося (слабовидящего, слабовидящего с умственной отсталостью) и его способности адаптироваться в социуме и быть патриотом не только своего футбольного клуба «Зенит», но и всего футбола страны.

Программа составлена на основе системно-деятельностного подхода. Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: ОБЖ, физкультурой, СБО. Представлен новый взгляд на актуальные вопросы школьного спорта, совершенствование потенциала общего и дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Еще одной важной отличительной особенностью этой Программы является то, что она

рассчитана на детей разной подготовленности, обязательно учитывается индивидуальный подход к детям с нарушением зрения. Программа состоит из нескольких блоков. Для детей с разной подготовленностью используется разная комбинация упражнений, заданий и игр из каждого блока. На этапе диагностирования используется весь набор упражнений для выяснения подготовленности детей и обнаружения «пробелов». Подбирается индивидуальная мини программа на учебный год. 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.

Коллективные 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 юного футболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Цель программы: создание условий для повышения уровня двигательной активности детей школы-интерната (слабовидящих, слабовидящих с умственной отсталостью) через систематические занятия физической культурой элементами футбола.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучение навыкам работы с мячом;
- обучение правилам игры в мини-футбол;
- обучение навыкам здорового образа жизни.

Развивающие:

- развитие физических данных обучающихся;
- развитие навыков спортивной этики и дисциплины.

Воспитательные:

- воспитание сознательного отношения к собственному здоровью, его укреплению;
- воспитание дисциплинированности, стрессоустойчивости, целеустремленности;
- воспитание умения работать в команде, уважать своих товарищей, поддерживать их и помогать им;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

Коррекционно-развивающие:

- развитие навыков ориентирования в пространстве;
- развитие двигательной активности обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в нравственном и интеллектуальном развитии, в занятиях адаптивной физической культурой и спортом;
- развитие и совершенствование социально-бытовых навыков приспособляемости в обществе.

Планируемые результаты:

Предметные:

- освоение обучающимися правил игры в мини-футбол;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся; формирование знаний по здоровому образу жизни.

- приобретение простейших организационных навыков, необходимых понятий по адаптивной физической культуре и спорту;
- знакомство с понятиями и терминами в области физической культуры и спорта, навыками оказания первой помощи;
- учащиеся освоят соответствующие возрасту, уровню здоровья соревновательные нагрузки.

Метапредметные:

- формирование коммунибельности, чувства коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- стремление игроков к знаниям об основах футбола — правилам игры, ее истории, особенностях развития;
- формирование культуры современного болельщика.

Личностные:

- формирование потребности к здоровому образу жизни.
- формирование у игрока постоянной мотивации, желания улучшать свои результаты, стремиться быть лучшим на каждой тренировке, в каждом упражнении или игре;
- соблюдение необходимой гигиены и правильно спланированного питания, а также режимы восстановления и отдыха;
- приобретение обучающимися организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- самоконтроль в учебе и подготовке к тренировкам у игрока на должном уровне.

Коррекционно-развивающие:

- укрепление здоровья обучающихся;
- повышение уверенности, точности и координации движений;
- профилактика развития атрофии мышц;
- улучшение способности к самостоятельному передвижению и пространственной ориентировки.

Организационно -педагогические условия реализации программы.

Язык реализации: государственный язык РФ (русский язык).

Форма обучения: Очная, очно/заочная с применением электронного обучения и дистанционных технологий.

Особенности реализации

Обучающиеся объединения «Футбол с элементами мини-футбола» обладают сложными сочетанными патологиями, поэтому программа каждого года обучения составлена в соответствии с возрастными психолого-педагогическими характеристиками и индивидуальными особенностями здоровья обучающихся. И важна тем, что социальная, личностная и физическая адаптация слепых и слабовидящих детей, их самореализация и самовыражение являются необходимой основой для дальнейшего развития и реализации своих физических навыков и умений в условиях повседневной жизни.

Закрепление навыка выполнения того или иного действия, движения у слабовидящих происходит значительно медленнее, чем у нормально видящих. В связи с этим в одном занятии рекомендуется разучивать не более трех новых упражнений. Каждое последующее упражнение следует начинать только после усвоения предыдущего.

Данная программа имеет модуль «Рабочая программа индивидуального обучения», которая реализуется по индивидуальному учебному плану. Индивидуальный учебный план может реализовывать программу любого года обучения с более щадящим режимом занятий и индивидуальным подходом, что позволяет учащемуся (слабовидящему, слабовидящему с умственной отсталостью), испытывающему трудности в освоении программы, достигнуть запланированного образовательного и развивающего уровня программы. Выбирается дифференцированный подход к обучающемуся, все удаchi поощряются, все недочёты тактично и мягко исправляются. Для каждой группы детей используются специальные методы и приемы

работы.

Условия набора в коллектив и формирование групп: группы формируются из школьников (слабовидящих, слабовидящих с умственной отсталостью) школы-интерната №1 им. К.К. Грота в возрасте 10 – 17 лет. В объединение принимаются все желающие школьники, при отсутствии медицинских противопоказаний и наличии медицинского допуска.

На второй год обучения переводятся обучающиеся успешно освоившие программу предыдущего года обучения. Педагог имеет возможность добирать обучающихся в группу любого года обучения, добор в группы проходит с учетом уровня подготовки учащихся и наличии медицинского допуска.

Количество детей в группе: на первый год наполняемость групп - не менее 5 человек, на второй – не менее 4 человека.

Формы проведения занятий: Очная, очно/заочная с применением электронного обучения и дистанционных технологий.

Очная:

- Теоретические занятия (беседы, изучение основ здорового образа жизни, лекции посвященные памятным датам в истории футбола России).
- Практические занятия (тренировочные занятия, разминки, практическая отработка полученных знаний, участие в соревнованиях).
- Встречи с представителями структур физической культуры и спорта;
- Посещение футбольных соревнований, игр, музеев: Государственный Музей Спорта "Музей Футбола", музей «Зенита»;
- Встречи с ветеранами футбола;
- Показ и обсуждение научно-популярных, документальных и художественных фильмов на темы футбола;
- Экскурсии, целевые поездки.

Основной формой организации обучения является учебно-тренировочное занятие.

Формы дистанционных образовательных технологий:

- дистанционное самообучение с использованием бесплатного образовательного контента;
- электронная почта;
- облачные сервисы и т.д.

В обучении с применением дистанционных технологий педагогами предлагаем использовать следующие организационные формы образовательной деятельности:

- лекция;
- консультация;
- практическое занятие;
- самостоятельная работа;
- мастер-класс

Самостоятельная работа обучающихся при реализации образовательной программы в дистанционном формате включает следующие организационные формы (элементы) дистанционного обучения:

- просмотр видео-лекций;
- прослушивание аудиоматериала.

Форма организации деятельности обучающихся на занятии: фронтальная, групповая, индивидуальная.

Материально-техническое обеспечение программы

1. Спортивный зал без зеркал и острых предметов, оснащенный стандартным спортивным оборудованием.
2. Раздевалки для мальчиков и девочек.
3. Оборудование и инвентарь:

№	Наименование	Единица измерения	Количество
Основное оборудование и инвентарь			
1	Скакалки	шт.	20
2	Обручи	шт.	20
3	Мячи разного размера	шт.	10
4	Гантели	шт.	20
6	Гимнастические коврики	шт.	20
7	Футбольный мяч	шт.	20
8	Футбольные ворота	шт.	2
10	Конусы	шт.	20
11	Фишки	шт.	20
12	Манишки 2-х цветов	шт.	20
13	Скамейка	шт.	2
14	Сетка для мечей	шт.	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование, инвентарь			
1	Свисток	шт.	1
2	Насос для накачивания мечей	шт.	1
Контрольно-измерительные и информационные средства			
1	Секундомер двухстрелочный или электронный	шт.	2

4. **Методическая литература:** программы, методические разработки, книги, журналы, справочники, энциклопедии.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН Первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля / аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	1	1	Беседа. Тестирование
2	Общая физическая подготовка	36	6	30	Наблюдение, анализ, беседа с родителями, сдача нормативов
3	Специальная физическая подготовка	24	2	22	Наблюдение, анализ, беседа с родителями, сдача нормативов
4	Техническая и тактическая подготовка	22	2	20	Наблюдение, беседа
5	Игровая подготовка	18	2	16	Наблюдение
6	Соревновательная деятельность	14	2	12	Наблюдение. Участие в соревнованиях
7	Воспитательные мероприятия	12	4	8	Наблюдение
8	Проведение встреч и образовательных	14	2	12	Наблюдение

	мероприятий спортивной направленности				
9	Итоговое занятие	2	0	2	Проведение выставочного турнира по футболу, тестирования
ИТОГО		144	21	123	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Второго года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	1	1	Беседа. Тестирование
2	Общая физическая подготовка	36	6	30	Наблюдение, анализ, беседа с родителями, сдача нормативов
3	Специальная физическая подготовка	24	2	22	Наблюдение, анализ, беседа с родителями, сдача нормативов
4	Техническая и тактическая подготовка	22	2	20	Наблюдение, беседа
5	Игровая подготовка	18	2	16	Наблюдение
6	Соревновательная деятельность	14	2	12	Наблюдение. Участие в соревнованиях
7	Воспитательные мероприятия	12	4	8	Наблюдение
8	Творческие задания	14	2	12	Наблюдение
9	Итоговое занятие	2	0	2	Проведение выставочного турнира по футболу, тестирования.
ИТОГО		144	23	121	