

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа № 565 Кировского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

СОГЛАСОВАНА

УТВЕРЖДЕНА

Педагогическим советом

Советом родителей школы

Директор \_\_\_\_\_

Протокол № 11 от 29.08.2025

Председатель \_\_\_\_\_

Е.В. Чалапко

Приказ № 617 от 29.08.2025

**АДАптированная дополнительная образовательная программа  
для детей с ограниченными возможностями здоровья  
«МИНИ-ФУТБОЛ»  
ГРУППА № 4**

возраст учащихся: 10-21 год

срок реализации: 1 год

Разработчик-педагог:  
Лебедева Мария Олеговна

2025 - 2026 учебный год

**Структура адаптированной дополнительной образовательной программы для детей  
с ограниченными возможностями здоровья  
«МИНИ-ФУТБОЛ»**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность.** Программа «Мини-футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа способствует развитию физических качеств, формированию ценностного отношения и мотивации к здоровому образу жизни, приобретению навыков самостоятельных занятий физической культурой и спортом, а также в рамках данной программы осуществляется тренировочный процесс по художественной гимнастике по программе Специальной Олимпиады России.

**Адресат.** Программа реализуется для учащихся 12-21 год с интеллектуальными нарушениями, без требований к полу учащихся, проявляющих интерес к спортивной деятельности, с средним уровнем знаний в области физической культуры и спорта, с начальной подготовкой в области мини-футбол, с отсутствием мед. противопоказаний для занятий физической культурой и спортом.

**Актуальность.** Программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей (законных представителей) в сфере физической культуры и спорта, возможности поддержки детей с особыми образовательными потребностями.

**Отличительные особенности.** Программа обладает своими отличительными особенностями, а именно отличается постановкой образовательных задач, построением учебного плана, содержанием занятий и используемыми технологиями.

**Уровень освоения.** Программа реализуется о объеме 72 часа, 1 год.

**Цель.** Целью дополнительной общеразвивающей программы «Мини-футбол» ГБОУ школы № 565 Кировского района Санкт-Петербурга является укрепление здоровья, физическое и личностное развитие обучающихся, формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом посредством элементов мини-футбол.

**Задачи.**

**Обучающие:**

формировать знания об основах футбола и базовых элементах мини-футбола.

разучивать технику выполнения основных футбольных упражнений

формировать навыки владения передвижения с мячом, удары, прием и передачи мяча с партнеров).

**Развивающие:**

развивать координационные способности, функции опорно-двигательного аппарата;

развивать физические качества (силу, ловкость, координацию, выносливость).

содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма;

Воспитательные:

воспитывать потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями;  
приобщать к доступной спортивной деятельности;  
прививать чувство ответственности в выполнении порученного задания.

Планируемые результаты.

Личностные:

Учащиеся, по возможности,  
будут стремиться к регулярным занятиям физическими упражнениями;  
смогут приобщиться к доступной спортивной деятельности;  
смогут доброжелательнее и внимательнее относиться друг к другу.

Меж предметные:

У учащихся, по возможности,  
будут развиты координационные способности;  
будут развиты физические качества;  
будут сформированы коммуникативные навыки.

Предметные:

Учащиеся, по возможности, будут знать изученные термины и названия мини-футбольных элементов, овладеют футбольными связками, базовыми элементами мини-футбола, разучат правила поведения и техники безопасности на занятиях по мини-футболу.

Организационно-педагогические условия.

Язык реализации. Образовательная деятельность осуществляется на русском языке.

Форма обучения. Программа реализуется в очной форме обучения.

Особенности реализации. При необходимости программа может быть реализована с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Особенности организации образовательного процесса. Для детей с особыми образовательными потребностями программа может быть реализована через разработку индивидуальной программы развития.

Условия набора. Принимаются все желающие.

Условия формирования группы. Группа формируется разновозрастная. В течение учебного года при наличии вакантных мест допускается зачисление учащихся в группу.

Количество обучающихся в группе. Количество обучающихся в группе по программе с учетом вида деятельности, санитарных норм и норм наполняемости: не менее 6 человек.

Максимальное количество обучающихся в группе – 12 человек, согласно нормам формирования группы обучающихся с умственной отсталостью.

Форма организации учебного процесса. Форма организации учебного процесса при реализации программы – учебное занятие.

Формы организации занятий. Занятия по программе проводятся всем составом группы.

Формы проведения занятий. Формами проведения учебных занятий по программе являются как традиционные, так и другие формы, а именно тренировочные, соревнование. Формы организации деятельности учащихся на занятии. Программой предусмотрены следующие формы организации деятельности учащихся на занятии: фронтальная, групповая, в малых группах, коллективная, индивидуальная.

Материально-техническое оснащение. Материально-техническое оснащение включает в себя спортивный зал, оборудованный мини-футбольными воротами, мяч 4 (фут-зал), конусы (большие, малые.), надувные конусы, координационные лестницы, мини барьеры.

Индивидуальные принадлежности учащихся, необходимые для занятий, приобретаемые родителями (законными представителями): единая форма для учащихся по данной программе, по согласованию с педагогом, а также индивидуальный спортивный инвентарь, форма футбольная (футболка, шорты, гетры, щитки, футзалки), мяч 4 (футзальный).

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
1 ГОД ОБУЧЕНИЯ  
адаптированной дополнительной образовательной программы для детей с  
ограниченными возможностями здоровья  
«Мини-футбол»**

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Практика	Теория
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	4	-	4
2.	Правила игры	12	10	2
3.	Техника и тактика игры	34	24	10
1	Игра в «Футбол»	18	12	6
5.	Итоговое занятие	4	-	2
Итого:		72	46	24

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
К адаптированной дополнительной образовательной программы для детей с  
ограниченными возможностями здоровья  
«Мини-футбол»  
1 ГОД ОБУЧЕНИЯ  
ЗАДАЧИ**

Обучающие:

- формировать знания об основах футбола и базовых упражнений при занятиях мини-футбола
- разучивать технику выполнения основных футбольных упражнений
- формировать навыки владения с мячом.

Развивающие:

- развивать координационные способности, функции опорно-двигательного аппарата;
- развивать физические качества (силу, ловкость, координацию, выносливость).

- содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма;

Воспитательные:

- воспитывать потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- приобщать к доступной спортивной деятельности;
- прививать чувство ответственности в выполнении порученного задания.

## СОДЕРЖАНИЕ

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Теория. Требования к одежде, обуви. Правила поведения во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке. Техника безопасности при использовании спортивного инвентаря, при проведении спортивных мероприятий. Правила дорожного движения при выездных мероприятиях.

Практика. Наглядный показ техники безопасности при использовании различного спортивного инвентаря, при проведении различных спортивно-тренировочных и спортивных мероприятий.

Правила игры «Футбол»

Теория. Цель игры. Продолжительность игры. Начало игры. Замена игрока. Выход мяча (аут). Нарушение правил игры. Свободный и штрафной удар. Размер поля. Виды мячей. Разновидности ворот. Правила судейства.

Практика. Игровые задания с преобладанием вида действия и движений. Игровые задания с мячом. Игровые задания с использованием межпредметных связей. Задания с использованием бега. Эстафеты с использованием мячей разного диаметра. Задания с использованием футбольного мяча и фишек.

Техника и тактика игры «Футбол»

Теория. Различные перемещения. Удары по мячу. Приемы мяча. Ведение мяча. Отбор мяча с перехватом. Приемы игры вратаря.

Практика. Перемещения. Удары по мячу. Приёмы мяча. Ведение мяча. Отбор и вбрасывание мяча. Приемы игры вратаря.

Игра в «Футбол»

Теория. Замена игрока. Нарушение правил игры. Свободный и штрафной удар. Правила судейства.

Практика. Игра в «Футбол» 3:3, 4:4, 5:5

Итоговое занятие

Теория. Разбор игровых ситуаций. Теоретический опрос.

Практика. Зачётная игра. Посещение соревнований. Участие в соревнованиях.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Предметные

В результате освоения программы «Мини-футбол» учащиеся, по возможности, должны **знать /понимать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

**знать:**

- способы передвижения по футбольному полю;
- способы остановки игрока;
- способы выполнения различных видов ударов и остановки мяча;
- технику выполнения ведения мяча;
- способы отбора мяча у соперника в спортивной игре «Футбол».

**Должны овладеть:**

- техникой выполнения основных движений спортивных игр «Футбол»;
- навыками тактики спортивных игр «Футбол».

- основами судейства спортивных игр «Футбол».

**уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять технические действия по футболу;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью,
- контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки.

**Личностные**

Учащиеся, по возможности,

- будут стремиться к регулярным занятиям физическими упражнениями,
- смогут приобщиться к доступной спортивной деятельности,
- смогут доброжелательнее и внимательнее относиться друг к другу.

**Формы подведения итогов реализации программы**

При подведении итогов реализации рабочей программы дополнительного образования детей «Мини-футбол» учитывается специфика учебных учреждений для детей с интеллектуальными нарушениями, возрастные и индивидуальные особенности учащихся с интеллектуальной недостаточностью

**Отслеживание результатов освоения программы осуществляется:**

- предварительным тестированием;
- участием в соревнованиях;
- итоговым тестированием.

УТВЕРЖДЕН

Приказом № 617 от «29» августа 2025 г.

Директор \_\_\_\_\_ Е.В. Чалапко

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 4 ГРУППЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ  
адаптированной дополнительной образовательной программы для детей с  
ограниченными возможностями здоровья  
«МИНИ-ФУТБОЛ»  
на 2025-2026 учебный год**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Фактические сроки
<b>Вводное занятие</b>		<b>2</b>	
1.	Инструктаж по технике безопасности. Введение в спортивную игру «Футбол».	2	
<b>Правила игры «Футбол»</b>		<b>12</b>	
2.	Цель игры. Игровые задания с преобладанием вида действия и движений.	2	
3.	Продолжительность игры. Игровые задания с мячом.	2	
4.	Начало игры. Игровые задания с использованием межпредметных связей.	2	
5.	Замена игрока. Задания с использованием бега.	2	
6.	Замена игрока. Задания с использованием бега.	2	
7.	Замена игрока. Задания с использованием бега.	2	
<b>Техника и тактика игры «Футбол»</b>		<b>18</b>	
8.	Приемы игры вратаря. Приемы игры вратаря.	2	
9.	Различные перемещения. Перемещения.	2	
10.	Удары по мячу. Удары по мячу пыром.	2	
11.	Удары по мячу. Удары по мячу пыром.	2	
12.	Приемы мяча. Приёмы мяча щечкой.	2	
13.	Приемы мяча. Приёмы мяча щечкой.	2	
14.	Приемы мяча. Приёмы мяча щечкой.	2	
15.	Приемы мяча. Приёмы мяча щечкой.	2	
16.	Приемы мяча. Приёмы мяча щечкой.	2	
<b>Итоговое занятие</b>		<b>2</b>	
17.	Разбор игровых ситуаций. Теоретический опрос. Зачётная игра за 1 полугодие.	2	
<b>Вводное занятие</b>		<b>2</b>	
18.	Инструктаж по технике безопасности.	2	
<b>Техника и тактика игры в «Футбол»</b>		<b>16</b>	
19.	Приемы мяча. Приёмы мяча щечкой.	2	
20.	Ведение мяча. Ведение мяча накатом.	2	
21.	Ведение мяча. Ведение мяча накатом.	2	
22.	Отбор мяча с перехватом. Отбор и вбрасывание мяча.	2	
23.	Отбор мяча с перехватом. Отбор и вбрасывание мяча.	2	
24.	Приемы игры вратаря.	2	
25.	Приемы игры вратаря.	2	

26.	Приемы игры вратаря.	2	
<b>Игра в футбол</b>		<b>18</b>	
27.	Замена игрока. Игра в «Футбол» 5:5	2	
28.	Замена игрока. Игра в «Футбол» 5:5	2	
29.	Нарушение правил игры. Игра в «Футбол» 4:4	2	
30.	Нарушение правил игры. Игра в «Футбол» 4:4	2	
31.	Свободный и штрафной удар. Игра в «Футбол» 3:3	2	
32.	Свободный и штрафной удар. Игра в «Футбол» 3:3	2	
33.	Правила судейства. Игра в «Футбол» 5:5	2	
34.	Правила судейства. Игра в «Футбол» 5:5	2	
35.	Правила судейства. Игра в «Футбол» 5:5	2	
<b>Итоговое занятие</b>		<b>2</b>	
36.	Разбор игровых ситуаций. Теоретический опрос. Зачётная игра. Посещение соревнований. Участие в соревнованиях.	2	
<b>Итого:</b>		<b>72</b>	

## Оценочные и методические материалы

№	Раздел	Формы занятий	Приемы и методы обеспечения учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Формы подведения итогов по разделам
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	Групповая	Формирование знаний, обучение двигательным действиям, развитие физических качеств и способностей воспитание личности, словесные, наглядные.	Инструкции	Опрос
2	Правила игры	Групповая, индивидуальная, участие в спортивных соревнованиях и матчевых встречах, судейская практика, наблюдение за соревнованиями.	Формирование знаний, обучение двигательным действиям, развитие физических качеств и способностей воспитание личности, словесные, наглядные, практические, игровые.	Инструкции Фотоматериалы, инструкции	Практическое выполнение заданий, игровая практика
3	Техника и тактика игры	Групповая, индивидуальная, участие в спортивных соревнованиях и матчевых встречах, судейская практика, наблюдение за соревнованиями.	Формирование знаний, обучение двигательным действиям, развитие физических качеств и способностей воспитание личности, словесные, наглядные, практические, игровые.	Инструкции Фотоматериалы, инструкции.	Практическое выполнение заданий, игровая практика
4	Игра в «Футбол».	Групповая, индивидуальная, участие в спортивных соревнованиях и матчевых встречах.	Развитие физических качеств и способностей воспитание личности, словесные, наглядные, практические, игровые.	Фотоматериалы, инструкции.	Практическое выполнение заданий, игровая практика

№	Раздел	Формы занятий	Приемы и методы обеспечения учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Формы подведения итогов по разделам
5	Итоговое занятие	Групповая	Формирование знаний, обучение двигательным действиям, развитие физических качеств и способностей воспитание личности, словесные, наглядные.	Фотоматериалы, инструкции.	Практическое выполнение заданий, игровая практика

### **Информационные источники**

1. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2017. – 95 с.: ил.
2. Кук М. Самый популярный учебник футбола! Тренировочные программы и упражнения от ведущих тренеров мира: пер. с англ. / Малькольм Кук, Джимми Шоул – дер; предисловие Сера Бобби Робсон и Марка Хьюза. – М.: Астрел, 2016. – 126с.
3. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2018. – 176 с.
4. Ушакова Е.В. Подвижные игры: учебно-методическое пособие: А.В. Воронков, Д.В. Щербин; НИУ БелГУ Белгород 2018 стр. 48.
5. Астафьева Н. Г., Кобзев Ю. А., Храмов В. В. Оценка качества жизни лиц с физическими недостатками, занимающихся адаптивным спортом / Социология медицины. 2018. N 1. - С. 41-44.
6. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура спорт, 2018. 200 стр.
7. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов. Учебное пособие. С-П. 2018. 58 с.

### **Контроль результативности обучения**

#### **Входной контроль**

Проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей и определения природных физических качеств.

#### **Формы:**

- педагогическое наблюдение;
- выполнение практических заданий педагога.

**Текущий контроль** осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

#### **Формы:**

- педагогическое наблюдение,
- беседа,
- опрос на выявление умения рассказать правила техники безопасности и показать основные знания по элементам выполнения изделий по программе обучения,
- выполнение тестовых заданий на знание терминологии или последовательности выполнения изделий,
- анализ на каждом занятии педагогом и учащимися качества выполнения творческих работ, приобретенных навыков общения.

**Промежуточный контроль** не предусмотрен, так как программа рассчитана на 1 год обучения.

**Итоговый контроль**

Проводится в конце обучения по программе в форме опроса и зачетной игры.

**Формы:**

*Зачетная игра*

**Формы выявления**

На занятиях в объединении дополнительного образования детей «Кожаный мяч» проводится *анализ* педагогом работы детей для дальнейшей корректировки этапов занятия с целью улучшения эффективности работы с детьми с интеллектуальными нарушениями.

Еще одной формой выявления является устное *тестирование по разделам*.

**Формы предъявления**

*Альбом с фотографиями* ребят на занятии «Мини-футбол»

**Формы фиксации**

*Анкета* для родителей «Изучение интереса к занятиям у учащихся объединения».

УТВЕРЖДЕН

Приказом № 617 от «29» августа 2025 г.

Директор \_\_\_\_\_ Е.В. Чалапко

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
**реализации адаптированной дополнительной образовательной программы для**  
**детей с ограниченными возможностями здоровья**  
**«МИНИ-ФУТБОЛ»**  
**на 2025-2026 учебный год**

№ группы	Год обучения	ФИО педагога	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часа	Режим занятий
1	1	Лебедева М.О.	03.09.2025	26.05.2026	36	36	72	1 раз в неделю по 2 часа