

РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ростовской области
«Новошахтинская школа-интернат»

Карасева
Наталья
Викторовна

Подписано цифровой
подписью: Карасева
Наталья Викторовна
Дата: 2025.04.08
12:26:30 +03'00'



УТВЕРЖДАЮ
Директор
Н.В. Карасева

Приказ № 430 от 30.08.2024

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Футбол»

Педагог дополнительного образования: Марков Дмитрий Михайлович

2024 – 2025

1. Пояснительная записка

Физическая культура и спорт становятся сегодня одним из важнейших, а в ряде случаев - единственным условием физической, социальной и профессиональной реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ), адаптации их к жизни, фактором оздоровления и профилактики. Существенное место в комплексе средств физической реабилитации детей с ОВЗ занимают спортивные игры, в том числе футбол.

Являясь командным видом спорта, футбол позволяет развивать такие качества как командный дух, товарищество, взаимовыручка, развивает сплоченность и избавляет от чувства одиночества, особенную значимость это имеет для социальной адаптации детей с ОВЗ, позволяет им почувствовать себя в равных условиях с другими детьми и наладить навыки общения. Футбол позволяет физически развиваться, приобретать навыки взаимодействия в команде, «играть» разные роли (защитник, нападающий, вратарь и т.п.), проявлять эмоции, сопереживать товарищам, находить решения вовремя в соответствии с правилами спортивной игры.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа «Адаптивная физическая культура с элементами футбола» (далее – программа) позволяет решать комплекс задач по физическому развитию детей с ОВЗ, их социализации в среде сверстников и в обществе в целом.

Мы исходим из того, что все дети разные. Одни медлительны, другие слишком активны. Одни внимательные и исполнительные, другие несобранные. Эмоциональное состояние детей также отличается: одни ярко реагируют на какие-либо происходящие события, другие, переживают где-то глубоко внутри себя.

Для многих детей с ограниченными возможностями здоровья адаптивная физическая культура является единственным способом «разорвать» замкнутое пространство, войти в социум, приобрести новых друзей, получить возможность для общения, полноценных эмоций, познания мира. А главное, приобщиться к систематическим занятиям физической культурой. Адаптивная физическая культура (далее – АФК) является областью общей физической культуры. Чем в более раннем возрасте начинает заниматься ребенок, тем лучше он приспособляется к окружающему миру. Цель АФК, как вида физической культуры – максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья и (или) инвалидность. Занятия АФК обеспечивают оптимальный режим функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) телесно-двигательных характеристик и духовных сил человека. Задачи, решаемые АФК, ставятся, исходя из конкретных потребностей каждого ребенка; приоритет тех или иных задач во многом обуславливается компонентом (видом) АФК, учебным материалом, материально-техническим обеспечением образовательного процесса и другими факторами. В самом обобщенном виде задачи в АФК можно разделить на две группы. Первая группа задач вытекает из особенностей занимающихся – лиц с отклонением здоровья и (или) инвалидов. Это коррекционные, компенсаторные и профилактические задачи. Говоря о коррекционных задачах, имеются в виду нарушения (дефекты) не только опорно-двигательного аппарата (осанка, плоскостопие, ожирение и т.п.), но и сенсорные системы

(зрение, слух), речь, интеллект, эмоционально-волевая сфера, соматические функциональные системы и другое.

Вторая группа – образовательные, воспитательные, оздоровительно-развивающие задачи – наиболее традиционные для физической культуры.

Физическое состояние, которым обладают дети с ОВЗ и формирующееся в процессе психического развития и социализации, осознание своего физического состояния и связанных с ним ограничений не позволяет им комфортно чувствовать себя в среде здоровых людей, что приводит к «закрыванию» личности в собственном мире и создает некомфортную среду проживания (с физическими ограничениями и психологическими барьерами). Физическое состояние – это уровень физического развития, физической подготовленности и функционального состояния важнейших систем человека – нервной, сердечно-сосудистой, мышечной, эндокринной.

У лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата (врожденное недоразвитие, частичная или полная ампутация конечности) происходит нарушение или потеря двигательных функций, а, следовательно, нарушение физического и психического развития ребенка, появляются различные двигательные компенсации и вторичные деформации, которые усугубляют неблагоприятное влияние недоразвития или ампутации. Для данной категории людей в первую очередь необходимо сделать акцент на коррекцию нарушений психомоторного развития ребенка и формирование двигательных компенсаций и на мобилизацию подвижности в сохраненных суставах и развития силы мышц сохранившихся сегментов недоразвитых конечностей.

При заболеваниях центральной нервной системы так же происходит потеря двигательных функций одной или нескольких конечностей, которая часто сочетается с различными нарушениями психики и интеллекта.

Новизна программы заключается в том, что детей с ОВЗ не выделяют в отдельные группы, а социализируют и развивают в учебной группе спортивно-оздоровительного этапа обучения.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа для детей с ОВЗ «Адаптивная физическая культура с элементами футбола» разработана согласно требованиям нормативно-правовых документов.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и стартовый уровень, предусматривает занятия в смешанных группах. Возрастные ограничения группы определены средним уровнем физической подготовки детей с ОВЗ от 5 до 9 лет и позволяют решать задачу воспитания «заботы» друг о друге. Старшие заботятся о младших, младшие заботятся о старших. Друг у друга учатся понятию «товарищ, друг, член команды», потому что футбол – командная спортивная игра.

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 освоение данной программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем, создаст необходимый двигательный режим и научит

детей использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Цель программы – повышение уровня двигательной активности детей с ОВЗ через систематические занятия физической культурой с элементами футбола.

Задачи программы: Обучающие:

- обучать навыкам владения техниками футбола.
- обучать практическим умениям в футболе.
- обучать навыкам здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать навыки спортивной этики и дисциплины.
- развивать мотивацию юного футболиста к познанию и творчеству.
- укреплять психическое и физическое здоровье детей.

Воспитательные:

– воспитать сознательное отношение к собственному здоровью, его укреплению.

– воспитать дисциплинированность, стрессоустойчивость, целеустремленность.

– воспитать умение работать в команде, уважать своих товарищей, поддерживать их и помогать им.

Условия формирования группы

Оптимальная наполняемость группы от 5 до 10 человек, основной возраст обучающихся: мальчиков и девочек 5-9 лет. В течение учебного года возможен приём обучающихся (новичков) при условии наличия вакантных мест, медицинского допуска, анкеты-заявления от родителя (законного представителя).

Образовательный процесс рассчитан на 36 учебных недель. Объем программы в год 36 часов. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 учебному часу. Продолжительность учебного занятия составляет 35 минут.

Программа рассчитана на детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Для каждой группы детей с ОВЗ используются специальные методы и приемы работы.

Условия реализации программы:

- выполнение в полном объеме учебно-тренировочных заданий;
- систематическое посещение учебно-тренировочных занятий;
- обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий;
- обеспечение соревновательной деятельности;
- взаимодействие с родителями (законными представителями) обучающихся.

Ожидаемые результаты:

1. Владение основными техниками футбола.
2. Владение основными приемами футбола.
3. Приобщение детей к здоровому образу жизни.
4. Владение навыками спортивной этики и дисциплины.
5. Повышение уровня мотивации ребёнка к познанию и творчеству.
6. Укрепление физического здоровья ребёнка.
7. Повышение уровня сознательного отношения ребёнка к своему здоровью.
8. Умение адаптироваться в стрессовых ситуациях на спортивных площадках.
9. Умение работать в команде.

Формы контроля и аттестации, оценочный инструмент

Задачи, поставленные в программе, ориентированы на воспитание и развитие детей. При работе по данной программе вводный (первичный) контроль проводится на первых занятиях объединения с целью выявления уровня физической подготовки, образовательного и эмоционального уровня развития детей, их способностей. Он может быть в форме собеседования с родителями, анализа медицинского диагноза ребенка и рекомендаций лечащего врача, тестирования или практического задания.

Промежуточный контроль проводится для определения уровня усвоения содержания программы в середине учебного года. Формы контроля могут быть традиционные (педагогическое наблюдение за детьми в процессе работы, беседы с родителями и детьми, участие в соревнованиях и т.д.), и нетрадиционные (подготовка для обучающихся творческих заданий по пройденной теме). При такой форме контроля можно проследить степень интереса ребенка к деятельности.

Итоговая аттестация в объединении проводится в конце учебного года. На заключительном занятии подводятся итоги работы за год, сдаются нормативы по основным физическим качествам, которые показывают уровень усвоения детьми практической части программы, анализируется работа, поощряются лучшие обучающиеся.

Также для эффективного управления процессом физического развития обучающихся чрезвычайно важны регулярный контроль над состоянием здоровья, работоспособностью, ходом восстановления, переносимостью нагрузки. Для этого необходимо проводить два вида контроля:

1. Этапный (1 раз в полгода), в конце этапа или периода, и включающий в себя комплексное обследование (физической подготовки, функционального состояния, состояния здоровья), чтобы оценить произошедшие изменения под влиянием проведенной тренировки, выявить эффективность, определить сильные и слабые стороны в состоянии и работоспособности.

2. Итоговый (в конце большого цикла подготовки) – состоит из этапного комплекса обследований для всесторонней оценки состояния здоровья обучающегося.

Такой контроль осуществляется во взаимодействии с родителями (законными представителями) обучающихся, которые в свою очередь сотрудничают с лечащим врачом.

Критерии результативности реализации образовательной программы.

Основными критериями оценки достигнутых результатов обучающихся являются:

- самостоятельность выполнения физических упражнений;
- освоение приёмов при игре в футбол;
- осмысленность и правильность выполнения технических действий.

По уровню освоения программного материала результаты достижения обучающихся подразделяются на три уровня: высокий, средний, низкий.

Высокий: полностью овладели теоретическими знаниями, применяют теорию в практике, высокое качество учебно-тренировочного процесса, самостоятельное выполнение технико-тактических действий.

Средний: полностью овладели теоретическими знаниями, применяют теорию в практике, в учебно-тренировочном процессе имеются погрешности, при выполнении технических приемов в игре возникают трудности.

Низкий: не полностью овладели теоретическими знаниями, нет самостоятельного применения в практике, низкое качество учебно-тренировочного процесса, практически отсутствует самостоятельная работа.

Учебно-тематический план

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Введение в программу. Техника безопасности	2	1	1
2	Общая физическая подготовка	8	2	6
3	Специальная физическая подготовка	8	2	6
4	Техническая и тактическая подготовка	6	1	5
5	Игровая и соревновательная подготовка	6	1	5
6	Воспитательные мероприятия	3	1	2
7	Аттестация	3	1	2
ИТОГО		36	9	27