Министерство образования Ярославской области
ГОУ ЯО «Школа-интернат №3»

Принята на педагогическом совете
Протокол № 3 от 20.05.2026

Утверждаю
Е.И. Басова
директор ГОУ ЯО
«Школа-интернат №3»

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа «Мини-футбол» для детей с тяжёлыми нарушениями речи

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 7-12 лет
Объем: 34 часа
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
педагог дополнительного образования
Царёв П.В.

г. Гаврилов-Ям
2026 г.

Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа «Мини-футбол» для детей с нарушениями речи (ТНР) разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся";
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-«О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)

Дополнительная общеразвивающая программа **«Мини-футбол»** (далее Программа) ориентирована на физическое развитие учащихся с учетом их индивидуальных особенностей в процессе игры в мини-футбол. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Футбол, как и все спортивные игры улучшает все физические качества и повышает работоспособность. Занятия футболом вырабатывают способность быстро осваивать двигательные действия и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с меняющейся обстановкой. Ловкость в футболе проявляется в движениях с мячом, без мяча, в постоянно меняющихся игровых ситуациях. Передвижения, связанные с ведением, обводкой, отбором и ударами по мячу, требуют от игроков самого широкого проявления координационных возможностей. Кроме этого, двигательная деятельность в футболе протекает в условиях единоборства и постоянно меняющихся внешних условий (состояние поля, зрители, погода), что требует высокого проявления ловкости.

Игра способствует воспитанию целого ряда положительных черт и качеств характера: умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощи, уважение к соперникам или партнерам в играх, активности, сознательной дисциплины. пунктуальности, спортивной этики, чувства ответственности.

Цель программы: развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей обучающихся, формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств через занятия по мини-футболу.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучение технике игры;
- приобщение учащихся к здоровому образу жизни и систематическим физкультурным занятиям;
- формирование интереса к командно-игровым видов спорта;
- обеспечение оптимального объема двигательной активности;
- содействие формированию первоначальных умений выполнения движений с мячом, освоению элементов техники мини-футбола и развитию двигательных способностей;
-

-
- формирование представления об общих правилах, культуре и способах ведения соревновательной борьбы;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- Развивающие:
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры.
- Воспитательные:
- воспитание моральных и волевых качеств;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям футболом;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья

Направленность программы – Физкультурно-спортивная

Уровень – стартовый (ознакомительный)

Актуальность программы

Одной из важнейших задач, стоящих перед школой, является охрана и укрепление здоровья школьников. Здоровье и работоспособность детей во многом зависит от развития двигательной системы. У подрастающего поколения отсутствует культура ведения здорового образа жизни в сочетании с общей некомпетентностью в вопросах оздоровления средствами физической культуры. Проблема формирования привычек здорового образа жизни выступает на всех возрастных этапах как проблема современности, которая должна решаться за счет новых подходов к системе физического воспитания, изменения содержания, форм и методов работы. Система физического воспитания в общеобразовательных организациях требует увеличения двигательной активности учащихся, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. Мини-футбол, которым сегодня увлекаются как мальчики ,так и девочки и который является популярным и предпочтительным видом спорта среди детей, как нельзя лучше приспособлен для распространения его в спортивных залах и, следовательно, для решения проблем двигательной активности и здоровья занимающихся.

Новизна программы

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает большое количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения, уделяет внимание вопросам воспитания здорового образа жизни. Вариативность программного материала для практических занятий характеризуется разнообразием тренировочных занятий на решение определенной педагогической задачи. Соблюдены принципы наглядности, доступности, систематичности.

Адресат программы: обучающиеся с нарушением речи (ТНР) 7-12 лет, без требования к уровню подготовки.

Численный состав детского объединения: 10-13 человек.

Срок реализации программы: 1 год.

Форма реализации программы: очная.

Форма организации образовательного процесса: групповая.

Режим занятий: 1 час в неделю по расписанию. Всего 34 часа. Продолжительность занятия – 40 минут.

Ожидаемые результаты:

В результате обучения учащиеся

Должны знать:

- терминологию;
-историю мирового и отечественного футбола;
- основные виды профилактики заболеваний и травм;
-правильность выполнения различных физических упражнений; -
основные и специальные элементы игры в футбол;

Должны уметь:

- выполнять основные упражнения общей и специальной разминки в движении и на месте;
- выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки; технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в футболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности;
- соблюдать правила игры;
- умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками;
-применяют изученные способы ударов по мячу и способы остановки мяча;
- играть в мини-футбол;

Основные формы и методы Формы:

- групповые учебно-тренировочные(практические) и теоретические занятия;
- тестирование;
- участие в соревнованиях; Методы:
- словесный - объяснение терминов, новых понятий;
- наглядный - показ педагогом правильного выполнения упражнений, **O** демонстрация фото и видео материалов;
- практический - выполнение учащимися практических заданий и упражнений.
- игровой - активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние учащихся.

Формы подведения итогов реализации программы

В ходе реализации программы предусмотрена итоговая (в конце обучения) аттестация учащихся, которая проходит в форме *сдачи контрольных нормативов*

Календарный учебный график

Год обучения	**Дата начала обучения**	**Дата окончания обучения**	**Кол-во учебных недель**	**Кол-во часов в год**	**Место проведения**	**Режим занятий**
1	01.09.	28.05.	34	34	Советская площадь3	1 раз в неделю 1 час

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п. п	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Теоретическая подготовка.	2	1,5	0.5
2.	Общая и специальная физическая подготовка	12	1	11
3.	Техника игры в футболе.	19	1	18
4.	Итоговая аттестация	1		1
	Общее количество часов:	**34**	**3.5**	**30.5**

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов	Дата проведения
1.	Техника безопасности на занятиях по мини-футболу. История футбола. Гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию.	1	
2.	Классификация и терминология технических приёмов футбола. Бег из различных исходных положений с изменением скорости.	1	
3.	Общеразвивающие упражнения без предметов для рук, плечевого пояса, мышц туловища и ног. Передвижения боком, спиной вперёд, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	1	
4.	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом.	1	
5.	Остановка и передача мяча на месте.	1	
6.	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	1	
7.	Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах. Подвижные игры.	1	
8.	Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъёма. Подвижные игры.	1	
9.	Бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Подвижные игры.	1	
10.	Основная стойка вратаря. Ловля катящегося мяча.	1	
11.	Ведение ногой набивного мяча. Броски набивного мяча.	1	
12.	Удары по футбольному мячу на дальность. Подвижные игры.	1	

13.	Легкоатлетические упражнения. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара.	1	
14.	Игра вратаря: ловля мяча, летящего навстречу.	1	
15.	Легкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100 метров, прыжки в длину.	1	
16.	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Перемещение спиной вперёд. Остановка и передача мяча в движении	1	
17.	Удар по неподвижному мячу внешней частью подъёма. Подвижные игры.	1	
18.	Метание малого мяча в цель на дальность отскока и на дальность.	1	
19.	Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1	
20.	Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения, по кругу.	1	
21.	Техника ведения мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы по прямой, «змейкой».	1	
22.	Упражнения без мяча: бег спиной вперед, «змейкой». Подвижные игры.	1	
23.	Техника удара с места и с небольшого разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Работа в парах на месте. Передача мяча в парах в движении.	1	
24.	Упражнения для развития силы: приседание с отягощением, подскоки и выпрыгивания, упражнения для укрепления мышц пресса.	1	
25.	Упражнения без мяча: бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед. Подвижные игры.	1	
26.	Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы в парах на месте.	1	

27.	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Совершенствование перемещения приставным шагом.	1	
28.	Ведение мяча с изменением направления. Подвижные игры.	1	
29.	Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей.	1	
30.	Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.	1	
31.	Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч. Игра	1	
32.	Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Игра	1	
33.	Бег в различном положении стойками для обводки. Подвижные игры. Игра вратаря: ловля летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Игра	1	
34.	Итоговая аттестация	1	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема. Теоретическая подготовка.

Физическая культура и спорт в России.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по футболу. История развития футбола в мире и нашей стране. Спортивные сооружения для занятий футболом и требования к их содержанию. Количество занимающихся в мире и в России. Гигиенические требования к обучающимся. Понятие о гигиене и санитарии. Понятие о рациональном питании. Гигиенические требования к питанию спортсмена. Режим дня. Профилактика вредных привычек. Техника безопасности.

Тема. Общая и специальная физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловища, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад. Упражнения с набивным мячом (1 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног.
Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги.
Переворот в сторону.
Легкоатлетические упражнения. Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3х30
м., 2х60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.
Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель
Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10-15 м. из различных стартовых положений - сидя, бега на месте, лёжа. Ускорения на 15-30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. С изменением направления до 180 градусов. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом.
Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же выполняя в прыжке поворот до 180 градусов. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

Тема. Техника игры в футбол

Удары по мячу ногой. Удары серединной и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмов по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу. Придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полета. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность. Удары по мячу головой.
Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединной и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.
Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.
Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.
Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад - неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя- рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставит его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.
Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом на определённые действия с мячом.
Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча. Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Броски рукой на точность и дальность.

Материально-техническое и методическое обеспечение программы

1. Спортивный зал.
2. Игровая форма (спортивная форма соревновательная).

3. Комплект футбольных накидок («манишки»).
4. Футбольные мячи.
5. Скакалки.
6. Компрессор для накачивания мячей.
7. Стойки, разметочные фишки и конусы.
8. Гимнастические маты.
9. Секундомер.
10. Свисток.
11. Правила соревнований по футболу.

Критерии диагностики с уровнями развития обучающегося

Цель: Формирование базовых навыков, привыкание к условиям игры, развитие интереса.

Общие принципы диагностики:
Наблюдение: Систематическое наблюдение за действиями обучающегося во время тренировок и игр.
Тестирование: Проведение специальных упражнений и контрольных игр для оценки технических, тактических, физических и психологических навыков. **Анализ:** Оценка результатов наблюдений и тестирования с учетом индивидуальных особенностей обучающегося.
Обратная связь: Предоставление обучающемуся конструктивной обратной связи для дальнейшего развития.

Аспект подготовки	Критерии диагностики		
	(Низкий уровень усвоения)	(Средний уровень усвоения)	(Высокий уровень усвоения)
Физическая подготовка	Общая физическая подготовка: - Низкий уровень выносливости, быстро утомляется. - Слабая координация движений, неуклюжесть. - Недостаточная скорость бега. Специальная физическая подготовка: - Слабая прыгучесть, трудности с игрой головой. - Недостаточная сила удара.	Общая физическая подготовка: - Удовлетворительный уровень выносливости, способен выдерживать нагрузки в течение игры. - Улучшение координации, более уверенные движения. - Средняя скорость бега.	

Техническая подготовка	**Владение мячом:** - Неуверенное ведение мяча, частые потери контроля. - Слабый контакт с мячом, неточность передач. - Трудности с выполнением простых ударов по воротам. **Прием мяча:** - Неуверенный прием мяча, часто отскакивает. - Неправильное положение тела при приеме. **Передача мяча:** - Неточные и слабые	**Владение мячом:** - Уверенное ведение мяча на небольшой скорости, контроль в ограниченном пространстве. - Улучшение контакта с мячом, более точные передачи на короткие дистанции. - Способность выполнять простые удары по воротам с небольшой дистанции. **Прием мяча:** - Уверенный прием мяча на средней скорости, с небольшой потерей контроля.	**Владение мячом:** - Уверенное ведение мяча на высокой скорости, с изменением направления и темпа. - Отличный контакт с мячом, высокая точность передач в различных ситуациях. - Уверенное выполнение ударов по воротам с различных дистанций и под разными углами. **Прием мяча:** - Уверенный прием мяча любой сложности, сохранение контроля в движении.
	передачи, часто не доходят до адресата. - Неправильное использование частей стопы для передачи.	- Корректное положение тела при приеме большинства мячей. **Передача мяча:** - Точные передачи на короткие и средние дистанции, с достаточной силой. - Правильное использование внутренней и внешней стороны стопы для передачи.	- Идеальное положение тела, готовность к следующему действию. **Передача мяча:** - Точные и своевременные передачи на любые дистанции, с учетом игровой ситуации. - Свободное владение различными техниками передач (внутренней, внешней, подъемом).

Воспитательный блок

Цель и задачи воспитательного блока

Цель: формирование социально значимых качеств личности через занятия мини-футболом: коллективизма, ответственности, дисциплины, уважения к сопернику и правилам, культуры здорового образа жизни.

Воспитательные задачи:

- воспитывать командный дух, умение действовать ради общего результата;
- формировать волевые качества: целеустремлённость, настойчивость, самоконтроль, умение справляться с неудачами;
- прививать нормы спортивной этики и уважительного отношения к тренеру, товарищам, соперникам, судьям;
-

- развивать навыки конструктивного разрешения конфликтов и управления эмоциями в напряжённой игровой ситуации;
- способствовать осознанному отношению к здоровью, личной гигиене, режиму и профилактике травматизма;
- воспитывать гражданственность и патриотизм через участие в соревнованиях, знание истории отечественного футбола и традиций спорта.

Направления воспитательной работы

Направление	Конкретные формы и приёмы в рамках занятий
Гражданско-патриотическое воспитание	Торжественные открытия турниров с поднятием флага/гимном; беседы о значимых победах сборных и вкладе советских/российских футболистов; участие в городских/школьных спортивных праздниках.
Духовно-нравственное воспитание и культура общения	Командные ритуалы (приветствие соперников, рукопожатие после игры), разбор спорных эпизодов без агрессии; правила поведения в раздевалке и на площадке; обсуждение случаев неспортивного поведения на примерах видеофрагментов.
Воспитание здорового образа жизни	Мини-лекции о режиме дня спортсмена, питании, восстановлении; самоконтроль самочувствия (пульс, самочувствие), ведение дневника нагрузок; профилактика травм (разминка, заминка, страховка).
Трудовое и ответственное поведение	Дежурства по подготовке и уборке площадки, помощь младшим, участие в организации матчей (ведение протокола, разметка, фотоотчёт).
Развитие эмоционального интеллекта и стрессоустойчивости	Разбор игр с акцентом не только на результат, но и на поведение: кто поддержал товарища, кто сдержался в спорной ситуации; упражнения на концентрацию и управление волнением.
Профориентация и социальная активность	Знакомство с профессиями в спорте (тренер, судья, врач, менеджер), экскурсии, встречи с действующими спортсменами; участие в благотворительных турнирах, совместных мероприятиях с другими секциями.

План мероприятий

- **Сентябрь:** «День команды» — знакомство, принятие «Кодекса команды», распределение ролей (капитан, помощник капитана, ответственный за инвентарь).
- **Октябрь–ноябрь:** мини-турнир с акцентом на «честную игру»: оценка не только счёта, но и рукопожатий, отсутствия споров с судьёй.
- **Декабрь:** «История футбола» — викторина/презентация о великих матчах, обсуждение ценностей спорта.
- **Январь–февраль:** проект «Помогаем новичкам» — старшие ребята проводят разминку для младших, учатся объяснять и показывать.
- **Март–апрель:** матч/открытое занятие для родителей, подготовка афиши и приглашения.
- **Май:** итоговый сбор: рефлексия «Что я научился преодолевать в этом году», награждение по номинациям, фотовыставка «Наши эмоции на играх».

Список литературы

1. Сто одно упражнение для юных футболистов. Малькольм Кук, А.С.Т. Астрель. Москва 2003 г.

2. Харви Д., Даргвонт Р. Футбол Уроки лучшей игры. - М.: Шико, 2007 г. 3.Семен Андреев: Мини-футбол (футзал). Упражнения по физической и технико-тактической подготовке. Учебно-метод. Пособие Москва.

Изд-во Спорт, 2020г.

4.В. П. Губа «Теория и методика мини-футбола (футзала)» Учебно- метод. Пособие Москва. Изд-во Спорт, 2020 г.

5.Бобкова Е.Н. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Москва -2022.-№ 4.-С.41.

6.С.В. Голомазов, Б.Г.Чирва. Теория и методика футбола. Техника игры - Москва: СпортАкадемПресс, 2017

7.Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2020.

8. Кузнецов. А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I, II, III, IV этапы. - М.: Олимпия. Человек., 2008 г.

5. Новая школа футбольной тренировки «Олимпия Пресс», 2008г. Б.И. Плоп