

Государственное казенное общеобразовательное учреждение  
Удмуртской Республики  
**«Школа № 4 для детей с ограниченными возможностями здоровья»**  
**ГКОУ УР «Школа № 4»**

426006 Удмуртская Республика, г. Ижевск, ул. Баранова, д. 76, тел/факс 71 – 14 – 61; [inter-4@yandex.ru](mailto:inter-4@yandex.ru)

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
№ 1 от "28" августа 2024 г.

Утверждаю:  
Директор ГКОУ УР «Школа № 4»  
И.Е.Копанева  
Приказ № 191 от 02.09.2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
"Юный футболист"  
Возраст обучающихся: 10 - 15 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
Бурдыгин Виктор Викторович

г. Ижевск, 2024

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные футболисты» разработана с учетом изменений, происходящих в современном обществе, включением новых рекреативных технологий, строится на уже имеющихся знаниях учеников, учитывая уровень возрастных и познавательных возможностей детей, с нарушением интеллекта имеет **стартовый уровень.**

Футбол относится к массовым, особо популярным видам спорта, который характеризуется ситуационными (нестандартными) движениями, динамичен, имеет скоростно-силовую направленность, требует развития у занимающихся быстроты, ловкости, специальной выносливости к работе переменной мощности. Занятия футболом способствуют отработке у детей с ограниченными возможностями здоровья быстрых точных координированных движений, тренируют память, органы чувств, особенно зрение, сопровождаются эмоциональным возбуждением. Занятия футболом совершенствуют физические качества:

- силу, быстроту, ловкость, выносливость, повышая тем самым физическую работоспособность;

- деятельность нервной системы, внутренних органов и органов чувств, что имеет важное значение для коррекции имеющихся у детей с ограниченными возможностями здоровья нарушений развития, профилактики заболеваний, сохранения и укрепления здоровья

**Направленность** – физкультурно-спортивное. Объединение – « Юные футболисты».

**Актуальность программы** - заключается в том, что она направлена на удовлетворение естественных потребностей детей с ограниченными возможностями здоровья в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников, программа также актуальна в связи с возросшей популярностью футбола, как вида спорта.

**Отличительная особенность** -образовательной программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта. В программу футбол добавлен модуль шашки для развития стратегически-тактического мышления на футбольном поле и за шашечной доской.

Физические нагрузки распределяются с учётом возрастных особенностей учащихся.

Данная программа является адаптированной и имеет коррекционную направленность. Программа строится на уже имеющихся знаниях учеников, учитывая уровень возрастных и познавательных возможностей детей с нарушением интеллекта, особое внимание обращено на коррекцию имеющихся у них специфических нарушений.

**Адресат программы** - программа предусматривает занятия с детьми 10 -15 лет.

Дети с нарушениями развития являются особой категорией, в работе с которыми формы физкультурно-спортивной деятельности используются не только как средство их художественной культуры, но и оказывает на них лечебное воздействие, является способом профилактики и коррекции отклонений в развитии.

Различные виды дополнительной занятости в объединениях помогают детям развиваться и жить, что дает шанс реализоваться в этом мире.

Эта специфическая деятельность имеет коррекционную направленность, поскольку обеспечивает координацию движений рук и ног, зрительный контроль, умение планировать свою деятельность, устанавливать связь между действием и результатом, развивает внимание, воображение и ориентировку в пространстве.

**Срок освоения программы** - с годовой нагрузкой 312 часа, из расчета 39 учебных недель.

**Формы организации образовательного процесса** – основными формами обучения игры в футбол, являются: групповые занятия, которые отвечают характеру игры в футбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а так же тестирование и участие в соревнованиях. В групповых занятиях занимающиеся выполняют задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении основам техники и тактике игры в футбол используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность детей с ограниченными возможностями здоровья. Основными средствами являются физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (ловкости, гибкости, быстроты, выносливости, силы).

**Вид занятий** – практические занятия, занятие-объяснение, индивидуальная работа, демонстрация видеоматериалов с комментариями и анализом.

**Режим занятий** - Программа рассчитана на один год обучения с детьми от 10 -15 лет. 3 раз в неделю

**Цель:** коррекция имеющихся нарушений развития, обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья посредством игры в футбол.

**Задачи:**

1. формирование у детей с ограниченными возможностями здоровья интереса к систематическим занятиям футболом;
2. укрепление здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья средствами адаптивной физической культуры;
3. обеспечение общефизической подготовки;
4. овладение основами игры в футбол;
5. формирование навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;
6. развитие навыков общения и коммуникации в детском коллективе.

**Планируемые результаты**

**Личностные результаты:**

- готовность и способность учащихся к саморазвитию через занятия футболом;
- умение работать в паре и в коллективе;
- ориентация на успех в творческой деятельности;
- способность к самооценке;
- потребность помогать другим;
- уважение к чужому труду и результатам труда.

**Предметные результаты:**

- коррекция имеющихся нарушений психофизического развития; - повышение уровня физической подготовленности и физического развития;
- улучшение состояния здоровья;
- приобретение теоретических знаний и практических умений соблюдения принципов здорового образа жизни;
- освоение правил игры в футбол;
- освоение основ техники и тактики игры в футбол
- освоение умения адекватного общения в команде сверстников; □ умение объективно оценивать свои достижения и неудачи;
- овладение навыками бытового самообслуживания.

## Учебный план

	Наименование разделов, тем	Теория (час)	Практика (час)	Всего (час)
1.	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России.	1	4	5
2.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	2	4	6
3.	Правила игры в футбол	4	4	8
4.	Место занятий, оборудование	2	2	4
5.	Общая и специальная физическая подготовка	1	75	76
6.	Техника игры в футбол	3	65	68
7.	Тактика игры в футбол	3	54	57
8.	Участие в соревнованиях по футболу		10	10
Шашки				
9.	Инструктаж по ОП и ПБ. История шашек	1		1
10.	Правила игры. Правила ходов. Доска. фигуры	1	2	3
11.	Партия. Три стадии партии	1	3	4
12.	Равновесие сил в фигурах и пространстве	1	1	2
13.	Общая физическая подготовка	1	1	2
14.	Шашечная позиция. Дамка	1	1	2
15.	Позиционное преимущество	1	1	2
16.	Связка. Центральные поля на доске	1	1	2
17.	Простейшие схемы связок	1	2	3
18.	Дебют в шашках. размен	1	3	4
19.	Ловушки в начале партии. Решение задач	1	1	3
20.	Атака в шашечной партии	1	1	2
21.	Тактические приемы в игре. Жертва.	1	4	5
22.	Шашечная комбинация	1	2	3
23.	Общая физическая подготовка	1	1	2
24.	Закрепление шашечных дебютов	1	3	4
25.	План игры. Инициатива в игре	1	1	2

26.	Шашечная композиция. Этюд	1	2	3
27.	Практические игры. Подготовка к соревнованиям.	1	16	17
28.	Начальный курс шашечных дебютов	1	7	8
29.	Стратегия игры	1	1	2
30.	Тактика и техника игры.	1	1	2
31.	Итого	38	274	312

### Содержание программы .

#### **1.Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России.**

##### *Теория:*

- инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу.
- понятие - физическая культура, как составная часть социалистической культуры и как средство воспитания.
- значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.
- врачебный контроль. *Практика:*
- беседа на тему «спорт, как система воспитания».
- просмотр чемпионата России по футболу.
- просмотр видеозаписей игры в футбол за рубежом.

#### **2.Гигиенические знания и навыки. Закаливание.**

##### *Теория:*

- личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта.
- общий режим дня школьника.
- вред курения.
- значение правильного питания для юного спортсмена.
- использование естественных факторов природы в целях закаливания организма.
- правила купания. *Практика:*
- просмотр видеозаписей на тему: «последствия после курения».
- составления личного распорядка дня и режима питания.
- обтирание, обливание и ножные ванны, как гигиенические и закаливающие процедуры.
- посещение бассейна.

### **3.Правила игры в футбол.**

*Теория:*

- разбор и изучение правил игры в «малый футбол».
- роль капитана команды, его права и обязанности. *Практика:*
- тестирование правил соревнований по футболу.
- опрос на знание обязанностей капитана команды.
- просмотр матча и обсуждения соблюдения правил в игре.

### **4.Места занятий, оборудование.**

*Теория:*

- площадка для игры в футбол, её устройство, разметка.
- подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу.  специальное оборудование.

*Практика:*

- осмотр площадки до начала занятия.
- просмотр на пригодность инвентаря.

### **5.Общая и специальная подготовка.**

*Теория:*

- понятие – выносливость.
- как развить гибкость.
- понятие – сила.
- как способствовать развитию ловкости.
- понятие – быстрота.
- понятие о специальной физической подготовке.
- цель специальной физической подготовки.
- основные способы развития специальной физической подготовки.

*Практика:*

- поднимание и опускание рук в стороны, вперёд, круговые вращения, сгибание, разгибание рук в упоре. Наклоны туловища вперёд и в стороны.
- выпады вперёд, в сторону, назад.
- прыжки в полу приседе.
- упражнения с набивным мячом(1-2 кг.)
- акробатические упражнения (кувырки вперёд с шага, длинный кувырок вперёд, кувырок назад из приседа).

- упражнения в висах и упорах (подтягивание: 2 подхода по 5 раз; из упора лёжа сгибание и разгибание рук: 2 подхода по 4-5 раз).
- лёгкоатлетические упражнения.
- подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «защита крепости», эстафеты с преодолением препятствий.
- плавание.
- спортивные игры. Ручной мяч.
- специальные упражнения для развития быстроты.
- специальные упражнения для развития ловкости.

## **6. Техника игры в футбол.**

### *Теория:*

- классификация и терминология технических приёмов игры в футбол.
- прямой и резаный удар по мячу.
- понятие – точность удара и траектория полёта мяча после удара.

### *Практика:*

- анализ выполнения технических приёмов и их применение в игровых ситуациях.
- техника передвижения- бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным шагом; повороты во время бега налево и направо.
- удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.
- удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному мячу.
- остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающего мяча- на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для поступающих действий.
- ведение мяча внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой поочередно.
- обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки - неожиданный рывок с мячом: во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади.
- отбор мяча. Перехват мяча- быстрый выход на мяч с целью определить соперника, которому адресована передача мяча.

- вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения ноги вместе и шага.
- техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.

## **7. Тактика игры в футбол.**

*Теория:*

- понятие о тактике и тактической комбинации.
- характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников, нападающих.
- понятие о тактике нападения.
- понятие о тактике защиты.

*Практика:*

- упражнение для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу.
- тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле.
- тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.
- тактика нападения. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар.
- тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча.
- тактика защиты. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка».
- тактика защиты вратаря. Уметь выбирать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыграть удар от своих ворот, ввести мяч в игру( после ловли).
- учебные игры.

## **8. Шашки**

- Инструктаж по ОП и ПБ. История шашек
- Правила игры. Правила ходов. Доска. фигуры

## **9. Соревнования по футболу.**

*Теория:*

- внешний вид во время выступлений: спортивный костюм.
- правила подготовки и психологической настройки к спортивному выступлению.
- правила поведения во время соревнований.

*Практика:*

- выступления проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий по правилам игры в «малый футбол».

### **Планируемые результаты:**

По окончании обучения по образовательной программе учащиеся:

- получают представление об анатомо-физиологических особенностях развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма.
- осваивают технику и тактику игры, методы обучения.
- приобретают знания о правилах соревнований и методах организации и проведения соревнований различного уровня.
- осваивают методические приемы обучения групповым и командным действиям.
- совершенствуют умение провести учебно-тренировочные занятия по обучению и совершенствованию приемов тактики игры.
- совершенствуют навык судейской и инструкторской работы.

### **Оценочные материалы.**

#### ***Виды и формы контроля:***

Входной контроль – собеседование, наблюдение.

Текущий контроль – открытое занятие. Итоговый контроль – участие в соревновательной деятельности.

#### **Формы оценки результатов обучения по дополнительной общеобразовательной программе:**

- участие в соревнованиях между учебных групп.
- участие в товарищеских играх.
- участие в матчевых встречах.
- открытые занятия.
- спартакиады.



**Год обучения: с 1 сентября по 22 июня**

Год обучения	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь			
	04.09.17	11.09.17	18.09.17	25.09.18	02.10.17	09.10.17	16.10.17	23.10.17	06.11.17	13.11.17	20.11.17	27.11.17	04.12.17	11.12.17	18.12.17	25.12.17	01.01.18	08.01.18	15.01.18	22.01.18	05.02.18	12.02.18	19.02.18	26.02.18	05.03.18	12.03.18	19.03.18	26.03.18	02.04.18	09.04.18	16.04.18	23.04.18	30.04.18	07.05.18	14.05.18	21.05.18	28.05.18	04.06.18	11.06.18	
Неделя обучения	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.	31.	32.	33.	34.	35.	36.	37.	38.		
год обучения 1	коротль	Т	Т	Т	Т	Т	Т	А		Т	Т	Т	Т	Т	Т	А	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	А		Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т					
	теория	У	У	У	У	У	У	У	Р	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	Р	У	У	У	У	У	У	У	У	У	Р	Р	Р
	практика	У	У	У	У	У	У	У	Р	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	Р	У	У	У	У	У	У	У	У	У	Р	Р	Р

**Календарный учебный график**

часа

Т – текущий контроль, У – учебные дни, А – промежуточная/итоговая аттестация, Р – резервные дни.

## Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы – занятия проводятся в спортивном зале, аудиториях для теоретических занятий и спортивной площадке.

Форма итоговой аттестации: участие в соревнованиях различного уровня.

### Методическое обеспечение образовательной программы.

№ п/п	Тема программы.	Форма организации и форма проведения занятий.	Методы и приёмы.	Учебнометодические пособия.	Средства обучения.	Вид и форма контроля.
1.	<b>Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России.</b>	Беседа, опрос с элементами практической работы.	словесный, наглядный, практический.	Программа для детских спортивных школ, 1977 год.	просмотр видеозаписей матчей.	Текущая беседа.
2.	<b>Гигиенические знания и навыки. Закаливание.</b>	Беседа, составление личного распорядка дня и режима питания.	словесный, практический, наглядный.	Теоретическая подготовка спортсменов, 1981 год.	просмотр видеозаписи на тему: «Последствия после курения».	Текущая беседа.
3.	<b>Правила игры в футбол.</b>	Практическая работа с элементами беседы.	словесный, практический, наглядный, игровой.	Лукашин Ю.С. Футбол, 1982	Просмотр матча и тестирование по правилам игры в футбол.	Промежуточный контроль.
4.	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b>	Практическая работа с элементами беседы.	словесный, практический, наглядный, игровой.	Филин В.П. скоростно-силовая подготовка юных спортсменов.	Выполнение указанных упражнений.	Промежуточный контроль.
5.	<b>Техника игры в футбол.</b>	Практическая работа с элементами беседы.	словесный, наглядный, практический.	Чанади А. Футбол. Техника.	Просмотр матча.	Промежуточный контроль.
6.	<b>Тактика игры в футбол.</b>	Практическая работа с элементами беседы.	словесный, наглядный, практический.	Чанади А. Футбол. Тактика.	Просмотр матча.	Промежуточный контроль.
7.	<b>Участие в соревнованиях.</b>		словесный практический.	Лаптев А.П. Юный футболист, 1983		Итоговый контроль.

Рабочая программа создана на основе локального акта и утверждена на Педсовете от 27.08.2021 г. ГКОУ УР «Школа № 4» Протокол № 1

### **Список литературы для педагога:**

1. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. - М.: Просвещение. 1986.-144с., ил.
2. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М.,1981
3. Гогунев Е. Н., Мартьянов Б. И, Психология физического воспитания и спорта. - М.: АCADEMIA, 2000..
4. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. О. Е. Лебедева. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2000.
5. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов общеобразовательной школы, 1996.
6. Коротков И. М. Подвижные игры. - М.: Физкультура и спорт, 1974.
7. Краевский В. В. Методология педагогического исследования: Учеб. пособие для курсов повышения квалификации науч. - пед. кадров. - Самара: СамГПИ, 1994.
8. Сучилина А.А.Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. М.:1983.
9. Сушков М.П.Ваш друг -«Кожаный мяч».М.,1983
- 10.Цирин Б.Я., Лукашин Ю.С.Футбол. М.,1982.
- 11.Чанади А. Футбол. Техника. М.,1978. 12.Чанади А. Футбол. Стратегия. М.,1981.

### **Список литературы для детей и родителей:**

1. Андреев С. Н. Мини – футбол. М. «Физкультура и спорт», 1978 г. - 111 с. с., ил.
2. Сучилин А. А. Футбол во дворе. М. «Физкультура и спорт», 1978 г.
3. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – М.: Физкультура и спорт. 1982, 2-ое исправленное и дополненное издание, - 207 с с., ил. – (Азбука спорта).

