

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

## **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

	<b>Наименование разделов, тем</b>	<b>Тео рия (ча с)</b>	<b>Практ ика (час)</b>	<b>Всего (час)</b>
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
	<b>Шашки</b>			
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**

Го д об уч ен ия	се нт яб рь				ок тя брь				но яб рь				де ка брь				ян ва рь			фе вр аль ь				ма рт				ап ре ль				ма й				ию нь				
	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	29. 01. 18	05. 02. 18	12. 02. 18	19. 02. 18	26. 02. 18	03. 03. 18	10. 03. 18	17. 03. 18	24. 03. 18	31. 03. 18	07. 04. 18	14. 04. 18	21. 04. 18	28. 04. 18	04. 05. 18	11. 05. 18				
Не де ли об уч ен ия	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. 1	26.	27.	28.	29.	30.	31.	32.	33.	34.	35.	36.	37.	38.		
го д об уч ен ия	ко ро нт ль	T	T	T	T	T	T	A		T	T	T	T	T	T	A	T	T	T	T	T	T	T	T	T	A		T	T	T	T	T	T	T	T					
	те ор	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	Р	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	Р	Р	Р
	пр ти ак ка	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	Р	У	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).

