




«СОГЛАСОВАНО»  
Заместитель директора по ВР  
ГКОУ «Специальная (коррекционная)  
общеобразовательная школа-интернат № 17»  
 Б.А.Дементева  
«25» августа 2021г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ГКОУ «Специальная  
(коррекционная) общеобразовательная  
школа-интернат № 17»  
 Н.Т.Грегубов  
«30» августа 2021г.  
«РАССМОТРЕНО»  
Руководитель ЦМО  
учителей трудового обучения  
ГКОУ «Специальная  
(коррекционная) общеобразовательная  
школа-интернат № 17»  
 А.Е.Долбин  
протокол №1 от «19» августа 2021г.

## АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА внеурочной деятельности «Футбол»,

### спортивно-оздоровительное направление

/наименование учебного предмета, курса в соответствии с УП/

Уровень образования (класс) - основное общее образование  
/начальное общее, основное общее образование с указанием классов/

Учебный год - 2021/22

Количество часов: всего в год 138 часов  
в неделю 4 часа

Учитель - Гальченко Сергей Петрович  
/ФИО педагога/

Квалификационная категория высшая  
/высшая, первая, соответствие занимаемой должности/  
по должности «учитель»  
/«учитель»/ «воспитатель»/

АРП разработана на основе: \_\_\_\_\_  
/указать программу\программы, издательство, год издания/

Учебник: \_\_\_\_\_  
/указать учебник, издательство, год издания/

---

г. СВЕТЛОГРАД, 2021г.

## АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА внеурочной деятельности «Футбол»

Настоящая рабочая программа является приложением к основной образовательной программе дополнительного образования ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №17» и соответствует требованиям законодательства в сфере образования

<b>ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ:</b>
Требования закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»
Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и от 19 декабря 2014г. №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»
Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. №115 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»
Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
Приказ Министерства образования Российской Федерации от 10 апреля 2002 г. №29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся воспитанников с отклонениями в развитии»
Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 08 октября 2010г. № ИК-1494 /19 «О введении третьего часа физической культуры»
Письмо министерства Российской Федерации «Рекомендации о порядке проведения экзаменов по трудовому обучению выпускников специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида от 14 марта 2001г, № 29/1448-6
Приказ Министерства Просвещения РФ от 20 мая 2020г. №254 «О федеральном перечне учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную

<p>деятельность». Перечень учебников, учебных пособий, используемых в учебном процессе ГКОУ "Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №17" в 2021/22 учебном году</p> <p>Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся.</p>
<p>Указ президента РФ от 07.05.2012 № 599 « О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»</p>
<p>Указ президента РФ от 29.05.2017 № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства» и План по его реализации</p>
<p>Указ президента РФ от 07.05.2018 №204 « О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»</p>
<p>Концепция развития дополнительного образования детей на 2015-2020 годы и План по ее реализации</p>
<p>Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года и План по ее реализации</p>
<p>Приоритетный проект « Доступное дополнительное образование для детей»</p>
<p>Правила выявления детей, проявивших выдающиеся способности, сопровождения и мониторинга их дальнейшего развития</p>
<p>СанПиН 2.4.4.3172-14 для организаций дополнительного образования детей</p>
<p><b>РЕГИОНАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ:</b></p>
<p>Письмо министерства образования и молодежной политики Ставропольского края, совместно с ГБУ ДПО «Ставропольский краевой институт образования, повышения квалификации и переподготовки работников образования» от 08 июня 2016г. №04-20/5680 «Рекомендации по разработке и утверждению учебных планов для специальных (коррекционных) образовательных учреждений (классов) для обучающихся с ОВЗ в условиях перехода на ФГОС НОО образования обучающихся с ОВЗ и ФГОС образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями»</p>
<p><b>УРОВЕНЬ ОУ:</b></p>
<p>Устав государственного казенного общеобразовательного учреждения «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №17» (утвержден 28 мая 2018г. №878-пр министерства образования Ставропольского края</p>
<p>Программа развития ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №17», осуществляющей образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам" на 2019/2024гг., Приказ от 21 января 2019 г. №184/1-ОД</p>
<p>Программа воспитания ГКОУ "Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №17" на 2021/25 гг. (утверждена приказом от 30 июня 2021 г. №369-ОД)</p>

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Футбол - моя любимая игра» составлена для Государственного образовательного учреждения.

Программа «Футбол - моя любимая игра» не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволяют осваивать футбольные навыки.

**Направленность программы** – спортивно-оздоровительное

**Актуальность программы** состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбол в нашей стране.

**Отличительная особенность программы** «Футбол моя любимая игра» в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 10-16 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий футболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобрести к активным занятиям футболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Образовательная деятельность по программе «Футбол - моя любимая игра» стимулирует учащихся к дальнейшему совершенствованию физической и интеллектуальной сферы. Программа так же предоставляет возможность детям, ранее занимающимся футболом в спортивных школах, и по каким-либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к предмету образовательной деятельности, продолжить обучение по программе «Футбол моя любимая игра».

Место занятий - спортивная площадка и спортивный зал .

**Адресат программы:** 10-16 лет

**Объем программы:** 138 часов

**Формы и методы обучения.**

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, участие в соревнованиях и инструкторская и судейская практика.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении основан используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся.

**Срок освоения программы:** 1 год

**Режим занятий и наполняемость учебных групп**

Возраст (лет)	Занятия	
	Всего за неделю кол-во занятий	Продолжительность занятий
10-16 лет	3	60 мин 60 мин 2*45мин

### ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

**Цель:** обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся по средствам игры в футбол. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

- Решение **задач** поставленных перед учебными группами предусматривает:
- привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
  - укрепление здоровья детей средствами физической культуры;
  - обеспечение общефизической подготовки;
  - овладение основами игры в футбол;
  - привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;
  - выявление перспективных детей и подростков для последующего совершенствования их спортивного мастерства в спортивных школах.

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

#### Учебный план:

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	
		теория	практика
<b>I</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>		
1	Физическая культура и спорт в России	2	
3	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека	1	
4	Гигиена, закаливание, режим питания.	1	
5	Правила игры	2	
	<b>Всего часов</b>	<b>8ч</b>	
	<b>Всего по разделу</b>		
<b>II</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>		
1	Выносливость	-	5
2	Силовые способности	-	8
3	Быстрота	-	3
4	Гибкость	-	2
5	Ловкость	-	8
	<b>Всего часов</b>	<b>26ч</b>	
	<b>Всего по разделу</b>		
<b>III</b>	<b>Техническая подготовка</b>		
1	Техника защиты	-	4
2	Техника нападения	-	6
	<b>Всего часов</b>	<b>10ч</b>	
	<b>Всего по разделу</b>		
<b>IV</b>	<b>Тактическая подготовка</b>		
1	Тактика защиты	-	2
2	Тактика нападения	-	2
	<b>Всего часов</b>	<b>4ч</b>	
	<b>Всего по разделу</b>		
<b>V</b>	<b>Игровая подготовка</b>		
1	Учебная игра	3	59
2	Спортивные игры	2	10
	<b>Всего часов</b>	<b>5</b>	<b>69</b>
	<b>Всего по разделу</b>	<b>74ч</b>	
<b>VI</b>	<b>Инструкторская практика</b>		
	<b>Всего по разделу</b>	<b>4ч</b>	<b>4</b>
<b>VII</b>	<b>Соревнования</b>		
	<b>Всего по разделу</b>	<b>12ч</b>	<b>12</b>
	<b>Итого часов</b>	<b>138ч</b>	

## Содержание программы.

### Раздел I. Теоретическая подготовка

#### 1. *Физическая культура и спорт:*

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Единая спортивная классификация и её значение. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов на Олимпийских играх.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания.

#### 2. *Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом.*

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и кубок России. Участие Российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, Мира, Олимпийские игры). Российские, Международные юношеские соревнования.

#### 3. *Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма:*

Сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

#### 4. *Личная и общественная гигиена:*

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна.

Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

5. *Правила игры:* Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

6. *Оборудование и инвентарь:* Существующие стандарты футбольных полей и тренировочных площадок. Размеры и требования к футбольным воротам. Виды, размеры и вес мяча. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий.

### Раздел II. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств, применяются: общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и

укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма. Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости) - необходимое условие успешной подготовки футболиста. Характеристика основных физических качеств.

Сила:

- это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему.

Сила мышц - основа движения и биологический фундамент всех двигательных способностей человека. Она влияет на двигательную деятельность игрока, обусловленную выносливостью, ловкостью и гибкостью. Сила мышц может проявляться без изменения их длины - *изометрически* (в статическом режиме деятельности), сокращением длины - *изотонически* (в динамическом режиме), увеличением длины - *полиметрически* (в ослабляющем режиме). В футболе все эти режимы деятельности встречаются в разных комбинациях. Говоря о физической подготовке, занимающихся футболом мы выделяем три основные категории силы:

- *статическую силу* - способность развивать максимальное усилие, в статическом режиме деятельности. Статическая сила - основа для остальных видов проявлений силы, т.е

- *динамической силы* - способность развивать усилие несколько раз подряд за определенное время в условиях быстрого движения и динамического режима деятельности мышц;

- *взрывной силы* - способность развивать максимальное усилие за очень короткий промежуток времени (в момент удара, броска, отражения мяча). В основе движения лежит разовое максимальное мышечное усилие с учетом подготовки к этому движению (замах).

Для развития силовых способностей, в школьном возрасте у ребят применяются упражнения динамического характера (в том числе упражнения на быстроту и ловкость). Мышцы и кости детей этой возрастной категории не подготовлены к большим силовым нагрузкам статического характера. Поэтому максимальная нагрузка не должна превышать 30% веса учащегося. Силовые упражнения обязательно следует сочетать с упражнениями на расслабление (это позволяет предотвратить снижение гибкости мышц), а после применения силовых упражнений, проводить легкие пробежки, выполнять висы на перекладине или шведской стенке, растягивания, подвижные игры. В процессе развития силы обязательно нужно использовать тренировочные средства, позволяющие мышечной системе быстро восстанавливаться.

Учебный материал для всех возрастных групп  
Техническая подготовка.

	10-16 лет
Приёмы игры	
Бег с мячом по прямой.	+
Ведение мяча с быстрым изменением движения	
Передача мяча в движении	
Обманные движения на скорости	
Ведение мяча с уходом от преследования	+
Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы	+
Обыгрыш один на один	+
Обыгрыш быстро сближающегося защитника	
Обводка защитников в изменяющейся обстановке.	+
Отработка коротких передач внутренней и внешней сторонами стопы.	+
Отработка различных коротких передач в движении	

Отработка ответного паса в движении	+
Отработка коротких передач. Двигаясь спиной вперёд	
Короткая передача с лёта	+
Короткие передачи в движении	+
Ритмичная смена ног при выполнении передачи	+
Отработка остановки мяча и своевременности короткого паса	
Быстрый пас и остановка мяча	
Короткий пас в движении	
Обработка мяча и точность передачи	+
Отработка удара после розыгрыша стенки	
Отработка удара с близкого расстояния с лёта или полулёта	
Удар подъёмом	+
Удар в ворота по движущемуся мячу	+
Отработка ударов с обеих ног	+
Отработка ударов с острого угла	
Ведение мяча с даром	+
Удар в ворота после обводки	
Отработка удара головой в падении	
Удар головой на силу и точность	
Удар головой в прыжке	
Игра головой в обороне	+
Игра головой с партнёром	+
Индивидуальная игра головой	+
Контроль мяча при игре головой	
Игра головой в прыжке с разбега	
Удар по воротам после передачи с фланга	
Удар по воротам головой после фланговой передачи	
Передача мяча в движении назад под удар партнёру	
Поперечные передачи и завершение атаки в движении	
Финт «ложный замах на удар».	+
Финт «ложная остановка».	+
Финт «пробрось мяч».	
Финт «уход с мячом».	+
Финт «выпад в сторону».	+
Финт «оставь мяч партнеру».	
Финт «переступание через мяч».	+
Игра вратаря	
Техника броска	
Ловля мяча во время перехвата передачи с фланга	+
Отбивание мяча кулаком во время верховой фланговой передачи	+
Подбор катящегося мяча	+
Ловля мяча после сильного удара на уровне груди	
Ведение катящегося мяча в игру	+
Различные ситуации при отражении удара и бросок мяча	+



*Постоянный эффективный контакт с мячом - ключ к успеху в обучении игре.*

Успех в работе с мячом - это оптимальное повторение большого количества приемов, которыми жаждут овладеть молодые игроки и это является основой обучающих процессов.

Эффективное обучение приемам работы с мячом и использование их в играх является основополагающим для игроков, чтобы через обучение они приобщались к большой игре.

На занятиях футболом легче использовать жизненную энергию учащихся на развитие чувства мяча, которое является лучшим мотивом для дальнейшей практики и обучению игре.

Овладение техническими приемами дает возможность уверенно продолжать движение вперед и получать большое удовольствие от игры. Из всего многообразия технических приемов футболистов в период обучения необходимо, прежде всего, освоить четыре основных упражнения и десять - двенадцать упражнений по их совершенствованию, после чего дальнейшее обучение происходит быстрее и более эффективно.

#### Тактическая подготовка.

В футболе не бывает «чистой» техники. Она подчинена в игре тактике и выполняет только те функции, которые необходимы для решения тактических задач. Научится, искусно владеть мячом можно только в живом и тесном взаимодействии этих двух взаимообуславливающих компонентов футбола.

Важно научить занимающихся (10-16 лет) следующим тактическим действиям: оценивать расстановку сил (своих и противника); определять положение мяча в конкретный момент игры, направление полёта мяча, предугадывать действия партнёров, разгадывать замыслы противников, быстро анализировать складывающуюся обстановку, выбирать наиболее целесообразную контрмеру и эффективно применить её.

Основными задачами тактической подготовки является:

1. Овладение основами командных тактических действий в нападении и защите.
2. Совершенствование тактических умений с учётом амплуа футболиста.
3. Формирование умений эффективного использования технических приёмов и тактических действий в зависимости от определенных условий и внешних факторов.
4. Развитие способности к быстрым переключениям от нападения к защите и от защиты к нападению.

Тактическая подготовка подразделяется на тактику нападения и тактику защиты.

#### 1. Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбора способа и направления ведения. Применение различных видов обводок (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, выбрасывании мяча (не менее одной группе).

#### 2. Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор

момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» ситуаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Учебный материал для всех возрастных групп  
 Тактическая подготовка  
 Тактика нападения

	СОГ-1 13-14 лет
Открывание для приёма мяча	+
Создание численного преимущества на отдельном участке поля	+
Умение выбрать из нескольких возможных решений наиболее рациональные	+
Смена флангов атаки путём точной. Длинной передачи мяча	+
Взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника	+
Совершенствование игровых и стандартных ситуаций	+
Организация быстрого нападения	+
Организация постепенного нападения	+

Тактика защиты

Отработка «закрывания», перехвата и отбора мяча	+
Отработка правильного выбора позиции и страховки при организации обороны	+
Создание численного превосходства в обороне	+
Организация обороны против быстрого и постепенного нападения	+
Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки	+
Выбор места при ловле мяча на выпад и на перехвате	+
Определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в погах	+
Руководство игрой партнёров при обороне	+
Организация атаки при вводе мяча в игру	+

Особенности методики тактической подготовки.

Цель тактической подготовки научить игроков наиболее эффективно использовать силы и возможности для победы над соперником. Игрокам важно овладеть различными тактическими вариантами и уметь ими воспользоваться в разнообразных соревновательных условиях. Особенности методики на данном этапе требуют:

1. Индивидуального подхода к игрокам при изучении сложных технико-тактических приёмов.
2. Изучения командной тактики в условиях общепринятой игры 11x11.
3. Определения игровых амплуа игроков.

4. Углубления теоретической подготовки, направленной на изучение правил игры, а так же групповых и командных действий (тактических), проявления самостоятельности в решении игровых ситуаций.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки на все года:

Индивидуальные технические действия в защите и в нападении без мяча.

Индивидуальные технические действия в защите и в нападении с мячом.

Групповые технические в защите и в нападении действия.

Темы теоретической подготовки тактика нападения:

Индивидуальные тактические действия без мяча (определение игровых амплуа игроков).

Индивидуальные тактические действия с мячом.

Групповые тактические действия (изучения командной тактики в условиях общепринятой игры 11x11).

Темы теоретической подготовки тактика защиты:

Индивидуальные тактические действия.

Групповые тактические действия.

Тактика тактические вратаря.

### Игровая подготовка

(для всех возрастных групп).

Игровая подготовка включает: учебные игры, спортивные игры, эстафеты.

*Учебные игры:* Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке. Ученикам дается задание по пройденному учебному материалу.

Игру на одной стороне площадки проводят так. Повторяя какой-либо учебный материал (например, взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением, а так же игру в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного, предлагают одной команде в течение 5-10 мин только нападать, а другой - только защищаться. Затем команды меняются ролями, и в игре репетируют указанные педагогом технические и тактические приемы. Педагог следит за правильностью выполнения отдельных приемов и дает ученикам указание, если нужно исправить ошибки. В дальнейшем учебная игра на половине площадки проводится опять-таки со специальным заданием, но смена нападающих и обороняющихся происходит по-другому. Если, атакующие поразили ворота, то снова нападают. А если обороняющиеся перехватили мяч при передаче соперников или подобрали его рядом с воротами, то команды меняются ролями. Победительницей считается команда, забившая больше голов. Проводя учебную игру по всей площадке или двустороннюю игру, педагог вводит некоторые условности и дает воспитанникам определенные задания.

1. Если команда забьет гол, то она снова нападает. В такой игре удобно шлифовать технику защиты и справлять ошибки футболистов. Остановив игру и указав на грубую ошибку, педагог тут же демонстрирует правильное выполнение приема.

2. Учебная игра 5 x 5. В каждой команде по 6-7 игроков. Запасные входят в игру только после попадания в ворота их команды. Вновь вышедший на площадку игрок заменяет того партнера, который опекал соперника забросившего мяч и начинает держать того же соперника.

3. Учебная игра с ограничениями. На пример, запрещается вести мяч больше 2-3 раз. При нарушении этого условия мяч переходит во владение соперников.

4. Учебная игра с дополнительными условиями: правильно выполнять технические приемы. На пример, игрок может терять мяч, если во время ведения не укрывает мяч туловищем или управляет мячом ближней к сопернику ногой.

В учебных играх происходит освоение теоретических знаний, проводимых в форме бесед продолжительностью 10-15 минут. Учащиеся осваивают следующие темы:

*Основы игры в футбол:* Владение мячом. Командные действия. Игра в нападении и защите. Игра вратаря.

*Установка на игру и разбор её проведения:* Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков. Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи.

*Спортивные игры:* Одним из средств подготовки юных футболистов являются спортивные игры (баскетбол, хоккей, ручной мяч, пионербол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные). Использование спортивных игр при подготовке юных футболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Выбатывает командный дух, характер и волю к победе.

*Эстафеты:* Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств футболиста, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

Рекомендуемые темы теоретической подготовки на все года:

*Методы организации подвижных игр. Эффективность игровых действий. Правила и организация игр.*

*Виды спортивных игр. Значение спортивных игр при подготовке юных футболистов. Правила и организация спортивных игр (баскетбол, гандбол, волейбол и т.д.).*

*Виды эстафет(с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета и др.). Особенности организации проведения эстафет.*

#### Инструкторская практика

Инструкторская и судейская практика приобретает на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся осваивают некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований,

*По учебной работе учащиеся осваивают следующие навыки и умения:*

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Провести учебное занятие в младших группах под наблюдением педагога.
5. Составить конспект занятия и провести занятие с группой.

*Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся осваивает следующие навыки и умения:*

1. Составить положение о проведении соревнований по футболу.
2. Вести протокол игры.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с педагогом.
4. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
6. Судить игры в качестве судьи в поле.

По окончании обучения по программе «Футбол моя любимая игра», выпускник получает звание «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту». Присвоение званий производится приказом или распоряжением по ДООЦ №1.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки на все года:

*Правила и принципы организации и судейства соревнований по мини-футболу. Основы планирования учебных занятий и составления конспектов. Особенности организации учебных занятий.*

### Соревнования

При подготовке юных футболистов по программе, предусматривается проведение соревнований:

#### *1. Внутригрупповые*

Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу.

#### *2. Межгрупповые*

Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке между группами,

#### *3. Районные и городские*

Проводятся в виде товарищеских встреч и турниров уровня района, города.

### Педагогический контроль

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования.
- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения.
- промежуточный контроль, (за подготовленностью - (навыки)) проводится один раз в полугодие в форме тестирования.
- итоговая аттестация, проводится в конце каждого учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения навыков футбола, а также теоретических знаний. Нормативные требования по всем компонентам подготовки и описание тестов см. в приложении к программе.

#### *Теоретическая подготовка*

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела *теоретическая подготовка* осуществляется по средствам использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание, экзамен по билетам.

Формами проведения проверки теоретических знаний являются: зачётные и экзаменационные формы. Для каждой возрастной группы педагог разрабатывает экзаменационные билеты, включающие вопросы основ теоретических знаний по программе «Играем в футбол».

Уровень освоения учащимися теоретических знаний определяется по 5-и бальной системе.

#### *Общефизическая подготовка.*

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводятся контрольными упражнениями. Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

- бег на короткие дистанции (30,60м, 100м);
- бег на длинные дистанции (3000м.);
- сгибание- разгибание рук в упоре лёжа;
- подтягивание на высокой перекладине;
- поднятие туловища за 1 мин.
- челночный бег 3 x10 м.

Результат определяется по сравнительной таблице, разработанной ДЮК- ФП №1. Каждый тест оценивается по 5-и уровням (высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий). Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше.

Тестирование проводится в начале и конце учебного года. Прогресс ребёнка в диапазоне уровня также считается успешностью.

Сравнительная таблица показателей физической подготовленности детей 13-17 лет. (см. приложение №1)

Техническая подготовка

Контроль освоения учащимися технических элементов футбола проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения движения.

Используются следующие тестовые упражнения:

П №	тесты	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	Удар по мячу на дальность (м)	24 м	22 м.	18 м.
2	Комплексное упражнение: ведение 10 м., обводка 3-х стоек, поставленных на 12 метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 на 1,2 м.) с расстояния 6м- из трёх попыток (сек)	12с.	14 с.	16 с.
3	Бег на 30 метров с ведением мяча (с)	7 с.	8 с.	10 с.
4	Жонглирование мячом ногами (кол-во ударов)	8	6	4

формой контроля является педагогическое тестирование, которое проводится в середине и конце учебного года.

Тактическая подготовка

Контроль освоения учащимися игровых действий заключается во вынесении *оценочных суждений* по выполнению учащимися действий в защите и нападении с учётом выполнения игроками тех или иных функций. Для юных футболистов (10-16 лет) главной задачей в этом разделе считается:

- научить ориентироваться на площадке
- свои, чужие ворота.
- увеличение количества ворот;
- 3-4 одновременно играющие команды;
- игра на малой площадке с переходом на большую и наоборот;
- игра на маленькие ворота с переходом на большие и наоборот;
- игра на половине поля без ворот на количество передач ногами и руками;
- игра на двое ворот руками с завершением удара головой или ногой в створ ворот.
- умение переключаться от игры в защите в игру в нападение;
- после отбора мяча немедленно длинный пас за спину группы соперников, принимающих участие в атаке и активная смена позиций;
- быстрое «открытие для получения мяча от партнёра, овладевшего мячом. но находящегося в неудобной позиции (атакуют соперники)
- умение организовывать и завершать атакующие действия:
- быстрый, своевременный выход на добивание мяча, отскок от вратаря после удара по воротам;
- своевременное и обоснованное ситуацией предложение партнёру сыграть в «стенку»;
- своевременная «игра в стенку» (партнёр готов, зона за спиной соперников открыта);
- пасы мяча быстрому партнёру в свободную зону за спиной противнику;
- не сильный. Но точный удар по воротам неосмотрительно покинутые вратарём.
- умение осуществлять оборонительные действия:
- перехваты мяча, адресованные подопечному игроку соперника;

- своевременная подстраховка вратаря в моментах, когда он может потерять мяч или допустить ошибку;
  - своевременная и обоснованная смена позиций с целью подстраховки партнёра.
  - умение осуществлять быстрый переход от атаки к обороне;
  - после потери мяча - немедленная борьба с соперником, имеющим возможность выполнить острый пас за спину атаковавшим игрокам;
  - в случаях, когда партнёр атакует владеющего мячом соперника, находящегося в неудобной позиции, - плотная опека ближайшего к мячу соперника.
- Методом контроля является метод наблюдения в результате, которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимся игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно возрастной группе и периоду обучения.
- Формой контроля освоения игровых действий являются внутригрупповые игры соревнования, товарищеские встречи.

#### Условия реализации программы

Кадровое обеспечение: педагоги, имеющие среднее и высшее специальное образование, имеющие опыт работы с детским коллективом, обладающие знаниями и практическими умениями вида спорта футбол, стремящиеся к профессиональному росту.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD- записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд Мирового футбола, методические разработки в области футбола.

#### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

1. Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
  2. Осваивают основные средства ОФП
  3. Играют по упрощённым правилам в ручной мяч и баскетбол.
  4. Осваивают основные приёмы игры в футбол (перемещения, удары по мячу ногой, головой, остановки мяча, ведение мяча, обманные движения).
  5. Выполняют основные действия игры вратаря.
  6. Умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками.
  7. Применяют изученные способы ударов по мячу и способы остановки мяча.
  8. Осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков).
  9. Ориентируются при розыгрыше соперниками стандартной ситуации.
  10. Осваивают основы судейской и инструкторской практики.
- У детей повышается уровень функциональной подготовки.

#### 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. Журнал Физическая культура в школе. - М.: 2009 г. №1.
4. Кузнецов. А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I, II, III, IV этапы. - М.: Олимпия. Человек., 2008 г.
5. Новая школа футбольной треперовки «Олимпия Пресс», 2008г. Б.И. Плоп
6. Подготовка футболистов. Теория и Практика. Г.В. Манаков «Советский спорт» - 2007г.
7. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебник для вузов. Ю.Д. Железняк, В.И. Савин, Ю.М. Портнов, А.В. Лексанов «Academia», 2008г.
8. Физическая подготовка футболистов. М.А. Годик «Олимпия. Пресс», 2008г.
9. Физические упражнения и подвижные игры. Методическое пособие В.С. Кузнецов, Г.А. Колодгницкий, Н.Ц. Эпас, 2006г.

10. Футбол-это жизнь (Взгляд из России) Петров А. Москва, 2004г.
11. Футбол в школе. Швыдов И.А. «Терра-Спорт», 2002г.
12. Футбол. Основы игры. Денни Милке. «Астрель», 2007г.
13. Футбол для начинающих. Ричард Дангворд, Дж. Миллер. «Астрель», 2006г.
14. футбол (Уроки спорта). Дезор М. «АСТ», 2006г.
15. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Петухов А.В. «Советский спорт», 2006г.
16. Футбольный тренер. «Терра-Спорт», Сассо Э., 2003г.
17. Убойный футбол и другие игры для детей. Е.В. Пантлеева «Феникс», 2008г.
18. Физиология футбола. Орджаникидзе З.Г. «Человек», 2008г.
19. Энциклопедия физических упражнений, Ежи Талага «Физкультура и спорт», 1998г.
20. Мой друг физкультура В.И. Лях «Просвящение», 2005г.
21. Футбол правила игры (Москва), МФ футбольных ассоциаций «Терра спорт» 2004г.



«РАССМОТРЕНО»  
Руководитель ШМО  
учителей трудового обучения  
ГКОУ «Специальная  
(коррекционная) общеобразовательная  
школа-интернат № 17»  
А.Е.Долбин  
А.Е.Долбин  
Протокол №1 от «19» августа 2021г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по ВР  
ГКОУ «Специальная  
(коррекционная) общеобразовательная  
школа-интернат № 17»  
Б.А.Дементева  
Б.А.Дементева  
«25» августа 2021г.

# КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

внеурочной деятельности

«Футбол»,

спортивно-оздоровительное направление

/наименование учебного предмета, курса в соответствии с УП/

Уровень образования (класс) - основное общее образование  
/начальное общее, основное общее образование с указанием классов/

Учебный год - 2021/22

Количество часов: всего в год 138 часов  
в неделю 4 часа

Учитель - Гальченко Сергей Петрович  
/ФИО педагога/

Квалификационная категория высшая  
/высшая, первая, соответствие занимаемой должности/

по должности «учитель»  
/«учитель»/ «воспитатель»/

АРП разработана на основе: \_\_\_\_\_  
/указать программу\программы, издательство, год издания/

Учебник: \_\_\_\_\_  
/указать учебник, издательство, год издания/

г. СВЕТЛОГРАД, 2021г.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		Форма контроля	Дата
		теория	практика		
I	<b>Теоретическая подготовка</b>				
1	Физическая культура и спорт в России	2			01.09,06.10 (по 1 часу)
3	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека	1		Опрос, собеседование, тест-задания, экзамены по билетам	07.09 (1 час) 05.10 (1 час)
4	Гигиена, закаливание, режим питания.	2			08.09,12.10 (по 1 часу)
5	Правила игры	2			02.09 (2 часа)
	<b>Всего часов</b>	<b>8</b>			
	<b>Всего по разделу</b>		<b>8ч</b>		
II	<b>Общая физическая подготовка</b>				
1	Выносливость	-	5		15,21,22,28,29.09 (по 1 часу)
2	Силовые способности	-	8		09,16,23,30.09 (по 2 часа)
3	Быстрота	-	3	Тестирование, наблюдение	13,20,27.10 (по 1 часу)
4	Гибкость	-	2		19,26.10 (по 1 часу)
5	Ловкость	-	8		07,14,21,28.10 (по 2 часа)
	<b>Всего часов</b>	-	<b>26</b>		
	<b>Всего по разделу</b>		<b>26ч</b>		
III	<b>Техническая подготовка</b>				
1	Техника защиты	-	4	Наблюдения, тестирование	09,10,16,17.11 (по 1 часу)
2	Техника нападения	-	6		11,18,25.11 (по 2 часа)
	<b>Всего часов</b>	-	<b>10</b>		
	<b>Всего по разделу</b>	<b>10ч</b>			

<b>IV</b>	<b>Тактическая подготовка</b>						
1	Тактика защиты	-	2		наблюдения	23.24.11 (по 1 часу)	
2	Тактика нападения	-	2			02.12 (2 часа)	
	<b>Всего часов</b>	-	<b>4</b>				
	<b>Всего по разделу</b>	<b>4ч</b>					
<b>V</b>	<b>Игровая подготовка</b>						
1	Учебная игра	1	43		наблюдения	14.09 30.11, 01, 07,08,14,15,21,22,28,29.12 11,12,18,19,25,26.01 01,02,08,09,15,16.02 01,02,09,15,16,22,23.03 05,06,12,13,19,20,26,27.04 04,11,17,18,24,25,05 (по 1 часу)	
		2	16			20,27.01 03, 24.02 03.03 07,21,28.04 12.05 (по 2 часа)	
2	Спортивные игры	2	10			09.12, 13.01, 17.02, 10.03, 14.04, 05.05 (по 2 часа)	
	<b>Всего часов</b>	<b>5</b>	<b>69</b>				
	<b>Всего по разделу</b>	<b>74ч</b>				16.12, 10.02 (по 2 часа)	
<b>VI</b>	<b>Инструкторская практика</b>						
	Всего по разделу	4ч	12			23.12,30.12, 17.03, 24.03, 19.05, 26.05 (по 2 часа)	
<b>VII</b>	<b>Соревнования</b>						
	Всего по разделу	12ч					
	<b>Итого часов</b>	<b>138 ч</b>					