

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ленинградской области  
«Сясьстройская школа-интернат, реализующая адаптированные образовательные  
программы»



Приложение  
к адаптированной дополнительной  
общеразвивающей программе,  
утвержденной приказом №199-од от 30.08.2022г.

**Адаптированная  
дополнительная общеразвивающая программа  
Спортивные игры: футбол  
на 2022-2023 учебный год**

Возраст детей: 14-18 лет  
Срок реализации: 1 год

Программу составил:  
педагог дополнительного образования ГБОУ ЛО  
«Сясьстройская школа-интернат»  
Романов Роман Николаевич.  
Первая квалификационная категория.

**г. Сясьстрой  
2022 год**

## **Направленность программы.**

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа «Спортивные игры: Футбол/ мини-футбол» физкультурно-спортивной направленности составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Письмо комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 01 апреля 2015 года № 19-2174/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности».
- Письмо Минобрнауки России от 29 марта 2016 г. N ВК-641/09 «О методических рекомендациях по реализации адаптированных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»
- Примерная рабочая программа воспитания /одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 23 июня 2022 г. № 3/22)
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам /утв. приказом Министерства просвещения от 27 июня 2022г. № 629/

## **Актуальность программы**

Актуальность программы «Спортивные игры: Футбол/ мини-футбол» состоит в том, что она направлена на удовлетворение особых образовательных потребностей детей с ограниченными возможностями здоровья. Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям обучающегося, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ученика.

Важнейшей составляющей физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися с ОВЗ является спортивно-массовая работа, основным звеном которой является объединение «Футбол» (мини-футбол).

Обучение и тренировка занимающихся составляют единый педагогический процесс, направленный на укрепление их здоровья, развитие физических качеств и освоение технико-тактических приёмов игры.

## **Педагогическая целесообразность.**

Данная программа педагогически целесообразна, так как, органично вписываясь в единое образовательное пространство школы, предусматривает личностное развитие детей с ограниченными возможностями здоровья.

Занятия в секции физкультурно-спортивной направленности способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических

качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости передач, чёткости удара, броска и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Дифференцированный подход позволяет даже в рамках групповой формы занятий раскрыть и развить творческие способности каждого обучающегося.

**Цель программы** – формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей посредством приобщения к игре в футбол и мини-футбол

**Задачи программы:**

Задачи программы:

- формирование устойчивого интереса к физической культуре и спорту, желание использовать полученные навыки в самостоятельной двигательной деятельности;
- развитие двигательных способностей;
- обучение основным элементам техники футбола;
- воспитание положительных морально-волевых качеств;
- формирование навыков и стереотипов здорового образа жизни.

**Особенности содержания программы:**

Данная дополнительная образовательная программа включает в себя три этапа подготовки спортсмена:

- спортивно-оздоровительный этап обучения;
- этап начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап обучения;

Каждый этап подготовки является комплексной программой обучения игре в футбол, направленной на достижение высоких спортивных результатов в данном виде спорта. На первом году обучения периодизация учебного процесса носит игровой характер и строится по типу общей подготовки. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, подвижных игр, освоению базовых элементов техники футбола. Программа предусматривает групповые и индивидуальные занятия по теории и практике и предусматривается постепенное усложнение учебно-тренировочных и практических занятий, повышение требований к качеству тренировок и игр.

**Возраст детей.** Программа адресована обучающимся с ограниченными возможностями здоровья (с нарушением слуха (глухие, слабослышащие, кохлеарно имплантированные), с задержкой психического развития) с разным

уровнем способностей и подготовки. Возраст участников программы от 14 до 18 лет.

### **Формы и режим занятий.**

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий, которые отвечают характеру игры в футбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач. Режим занятий группы – 2 часа в неделю (68 акад. часов в год).

### **Планируемые результаты занятий в секции футбола (мини-футбола)**

- Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе.
- Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.

### ***Учащиеся должны знать и иметь представление:***

- об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
- о физических качествах и правилах их тестирования;
- должны знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;
- уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

### ***Учащиеся должны уметь:***

- выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами мини-футбола;
- знать основы судейства.

### **Содержание программы «Спортивные игры: Футбол/ мини-футбол»**

#### **1. Теоретическая подготовка (беседы)**

##### ***Тема 1. 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. Международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры. Российские спортсмены на Олимпийских играх.

##### ***Тема 2. Развитие футбола в России и за рубежом.***

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионаты и Кубки России. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

##### ***Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека.***

Опорно-двигательный аппарат. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние физических упражнений на организм ребёнка. Влияние физических упражнений на дыхательную систему,

кровообращение, укрепление здоровья. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

***Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.***

Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного футболиста. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания.

***Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.***

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, настроение, работоспособность.

***Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки.***

Мышечная деятельность. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Утомление и причины. Нагрузка и отдых. Восстановление физиологических функций.

***Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).***

Значение ОФП – важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма. Краткая характеристика средств и методов ОФП и СФП. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой.

***Тема 8. Техническая подготовка.***

Понятия спортивной техники. Классификация и терминология технических приёмов. Техника владения мячом - основы спортивного мастерства футболиста.

***Тема 9. Тактическая подготовка.***

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Тактические варианты игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении (атакующие комбинации флангом и центром). Тактика игры в защите (зонная, персональная опека, комбинированная оборона).

***Тема 10. Планирование спортивной тренировки.***

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Периодизация тренировочного процесса. Сроки, задачи и средства тренировочных этапов и периодов. Дневник спортсмена.

***Тема 11. Правила игры. Организация и проведение соревнований.***

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков, роль капитана. Обязанности судей, способы судейства. Замечания, предупреждения, удаления игроков с поля. Система розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Заявки, их форма и оформление, представление заявок. Назначение судей.

***Тема 12. Место занятий, оборудование и инвентарь.***

Футбольное поле для проведения занятий и тренировок, требования к его состоянию. Тренировочный городок. Подсобное оборудование: щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и их применение.

## **2. Общая физическая подготовка**

### *1. Упражнения для развития силы:*

- Силы мышц рук
- Силы мышц ног
- Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)
- Развитие силовой выносливости

### *2. Упражнения для развития быстроты:*

- ОРУ для развития быстроты
- Упражнения для разгибателей туловища
- Упражнения для разгибателей ног
- Упражнения общего воздействия

### *3. Упражнения для развития гибкости:*

- Гибкости плечевого сустава
- Гибкости спины
- Гибкости ног ( тазобедренный, коленный, голеностопный суставы)

### *4. Упражнения для развития ловкости:*

Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.

### *5. Упражнения с предметом*

- С набивными мячами
- Упражнения с гантелями и штангами

### *6. Акробатические упражнения*

- Кувырки
- Перекаты, перевороты

### *7. Беговые упражнения*

- Бег (30,60,100,400,500, 800, 1000 м)
- Бег (6 минут, 12 минут)

### *8. Спортивные игры*

- Баскетбол
- Волейбол
- Ручной мяч

### *9. Подвижные игры и эстафеты.*

## **3. Специальная физическая подготовка**

- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения для вратарей
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для развития ловкости.

## **4. Техническая и тактическая подготовка**

- Техника передвижений
- Удары по мячу ногой
- Удары по мячу головой

- Остановка мяча
- Ведение мяча
- Обманные движения (финты)
- Отбор мяча
- Вбрасывание мяча из-за боковой линии
- Техника игры вратаря.

**Тактика нападения:**

- Индивидуальные действия без мяча
- Индивидуальные действия с мячом
- Групповые действия.

**Тактика защиты:**

- Индивидуальные действия
- Групповые действия
- Тактика вратаря
- Ведение учебных игр по избранной тактической системе.

### Учебно-тематическое планирование

№	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Теоретическая подготовка	5	5	-
2	Общезначительная подготовка	12	-	12
3	Специально физическая подготовка	16	-	16
Техническая и тактическая подготовка				
4	Техника игры	17	2	15
5	Тактика игры	16	2	14
6	Выполнение контрольных нормативов	2	-	2
	Итого:	68	9	59

#### Содержание и методика проведения контрольных испытаний

**Бег 30 м.** Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

**Челночный бег 30 м (5x6 м).** На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

**Челночный бег 30 м (3x10 м).** Упражнение с такими же требованиями, как и предыдущее. Челночный бег 104 м. Линией старта служит линия ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метровой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый

устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20 м) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке, возвращается к месту старта. Завершается упражнение рывком до 6-метровой отметки и возвратом к линии ворот. Достигнув той или иной отметки, испытуемый должен перед поворотом коснуться ее ногой.

**Прыжок в длину с места.** Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

**Отжимание в упоре лежа.** Измерение проводится по общепринятой методике.

**Бег 300 м.** Проводится на стадионе. Результат испытуемого фиксируется по общепринятым правилам.

**Тест Купера.** Проводится бег на стадионе в течение 12 мин. Фиксируется дистанция, которую испытуемый сможет преодолеть за это время.

### **Специальная подготовленность**

**Жонглирование мячом ногами.** Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат.

**Жонглирование мячом (комплексное).** Испытуемый выполняет удары правой и левой ногой (различными частями подъема и сторонами стопы), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, в том числе не менее раза головой, правым и левым бедром.

**Бег 30 м с ведением мяча.** Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

**Бег 5х30 м с ведением мяча.** Упражнение выполняется так же, как и предыдущее. Финишировав, испытуемый каждый раз возвращается на старт. На это ему дается 25 с. Все старты выполняются с места. Сумма результатов пяти попыток определяет окончательный результат испытуемого.

**Ведение мяча по «восьмерке»**. На поле стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата. По сигналу испытуемый ведет мяч от стойки А к стойке Ц, обходит ее и движется к стойке Б. Обведя ее, он направляется к стойке В, обгибает ее с внешней стороны и вновь ведет мяч к стойке Ц. Обводя эту стойку уже с другой стороны, он движется к стойке Г. Обогнув ее, испытуемый финиширует у стойки А. Ведение мяча осуществляется только внутренней и внешней частью подъема.



