

Министерство образования и науки Курской области  
Областное казенное общеобразовательное учреждение  
«Курская школа для детей с ограниченными возможностями здоровья Ступени»

«Принята» на заседании  
педагогического совета  
от « 24 » мая 2023 г.  
Протокол № 7



О.А.Фатеева  
июня 2023г.

## АДАптированная доПОлнительная ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

**"Футбол"**

(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 12 -18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
**Звягин Илья Валентинович,**  
педагог дополнительного образования

г. Курск, 2023

## Оглавление

1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель программы.....	6
1.3 Задачи программы.....	6
1.4 Планируемые результаты.....	7
1.5 Содержание программы.....	8
Учебный план .....	8
Содержание учебного плана.....	8
2. Комплекс организационно-методических условий.....	13
2.1 Календарный учебный график.....	13
2.2 Оценочные материалы.....	13
2.3 Формы аттестации.....	15
2.4 Методические материалы.....	16
2.5 Условия реализации программы.....	18
3. Рабочая программа воспитания.....	18
4. Список литературы.....	20
5. Приложение.....	22

## 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1 Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с **нормативно-правовой базой:**

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);
2. Федеральный Закон от 14.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. (утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 19 декабря 2014 г. №1598);
4. Федеральный закон от 24 ноября 1995 г. № 181-ФЗ (с изменениями и дополнениями от 28 июня 2021 г. № 219-ФЗ) «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
8. Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России N 391 от 05.08.2020 г. (ред. от 26.07.2022 г.) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
11. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по

проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГЛУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

12. Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации» (в соответствии с письмом Минпросвещения РФ от 31.12.2022 «А/Б-3924/06»)

13. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

14. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

15. Закон Курской области от 09.12.2013 г. № 121-ЗКО (ред. от 14.12.2020 г. № 113-ЗКО) «Об образовании в Курской области»;

16. Приказ Министерства образования и науки Курской области от 17.01.2023 №1-54 "О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ"

17. Положением об адаптированных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах ОКОУ «Курской школы «Ступени», иными локальными нормативными актами, регламентирующими порядок предоставления дополнительных образовательных услуг в образовательной организации.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы.**

За последние десятилетия в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей. Образ жизни детей, в настоящее время, отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды. Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол» способствует вовлечению детей в занятия физкультурой и спортом, что в свою очередь, положительно сказывается на физическом состоянии детей, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствует повышению самооценки, положительно отражается на индивидуальной ответственности и дисциплине обучающихся. Освоение программы

расширяет двигательные возможности ребенка, компенсирует дефицит двигательной активности. Кроме того, актуальность программы определяет интерес родителей и детей именно к этому виду спорта в настоящее время.

### **Отличительные особенности программы.**

В основном в секцию футбола приходят мальчики, но в нашей школе реализуются программы по футболу и для девочек. Данная программа рассчитана как на мальчиков, так и на девочек, возможно комплектование смешанной группы.

Отличительная особенность адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности в том, что она разработана с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в:

- адаптации содержания программного материала для освоения обучающимися с умственной отсталостью, направленной на раскрытие жизненных и социальных компетенций;

- «пошаговом» предъявлении материала;

- осуществлении индивидуального подхода в работе с обучающимися с нарушением интеллекта при выполнении физических упражнений;

- использовании адекватных возможностям и потребностям обучающихся современных технологий, методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающихся, так и компенсации индивидуальных недостатков развития.

**Уровень программы:** стартовый. Стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм подачи материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы, универсальную доступность для детей с любым видом и типом психофизиологических особенностей.

**Адресат программы:** дети с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в возрасте от 12 до 18 лет. Обучаться по программе могут дети, у которых отсутствуют противопоказания по здоровью и при наличии медицинской справки.

**Наполняемость группы:** минимальное количество: 10 человек, максимальное количество: 20 человек.

**Объем программы:** 144 часа

**Срок освоения:** 1 год

**Режим занятий:** недельная нагрузка составляет 4 часа, занятия проводятся два раза в неделю (по 2 занятия, продолжительность занятия 40 минут,

перерыв 10 минут). Занятия проводятся в спортивном зале и на футбольном поле стадиона, на открытом воздухе.

**Форма обучения:** очная

**Форма проведения занятий:** индивидуально-групповая, групповая, фронтальная

**Особенности организации образовательного процесса форма реализации программы:** традиционная

### **1.2 Цель программы**

**Цель программы:** содействие всестороннему развитию личности обучающихся с ОВЗ, посредством формирования физической культуры, адаптация обучающегося к жизни в социуме, его самореализация.

### **1.3 Задачи программы**

#### **Обучающие:**

- Освоение знаний о спортивной игре – футбол, его истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
- Знакомство с основными правилами футбола, правилами судейства и организацией проведения соревнований.
- Освоение и совершенствование техники и тактики основных элементов футбола.
- Формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений.
- Обучение обучающихся использовать в своей речи правильной спортивной терминологии, понятий и сведений.

#### **Развивающие:**

- Укрепление опорно-двигательного аппарата и закаливание организма воспитанников, содействие их правильному физическому развитию.
- Развитие основных двигательных качеств, формирование и совершенствование таких качеств, как сила, быстрота, выносливость, подвижность, ловкость, координация движений.
- Организация межличностного взаимодействия обучающихся на принципах успеха, оказание помощи в выработке воли и морально-психологических качеств.

#### **Воспитывающие:**

- Создание ситуации успеха, воспитание настойчивости, смелости в преодолении трудностей, достижение поставленных задач.
- Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности, навыков культурного поведения.

– Привитие любви и устойчивого интереса к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

#### **1.4 Планируемые результаты**

В ходе обучения по программе физкультурно-спортивной направленности «Футбол» обучающиеся приобретут совокупность знаний, умений, навыков, личностных качеств и компетенций.

##### **Будут знать:**

- основные правила футбола;
- технику передачи и приёма мяча;
- технику ударов по воротам;
- технические приёмы в нападении и защите;
- технику бросков;
- как самостоятельно провести разминку перед игрой;
- простейшие правила судейства по футболу.

##### **Будут уметь:**

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств;
- обращаться с мячом (передача, приём, удар);
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- организовывать и проводить со сверстниками спортивные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием;
- соблюдать безопасность в играх и при проведении соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) игры, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

##### **Смогут решать следующие жизненно-практические задачи:**

- умение контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических навыков;
- достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве;
- умение организовывать и проводить со сверстниками спортивные игры и элементарные соревнования;
- умение строить общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- формирование личной потребности и смысла в спортивной тренировке и занятиях в спортивной секции,
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;
- готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения и этики;
- смогут участвовать в соревнованиях.

### 1.5 Содержание программы Учебный план

№	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	4	4	-	Наблюдение, беседа
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	36	4	32	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	56	6	50	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
4	Техническая подготовка (ТП)	42	6	36	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
5	Сдача нормативов	6	2	4	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
Итого часов:		<b>144</b>	22	122	

#### Содержание учебного плана:

#### Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта

##### Теория:

Развитие футбола в России и его история. История возникновения футбола. Ведущие спортсмены и тренеры.

Теоретические основы общей и специальной физической подготовки.



Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия.

Техническая подготовка и тактическая подготовка. Понятие о спортивной технике. Футбольная терминология. Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

Психологическая подготовка. Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)**

Теория: Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Понятие ОФП. Функции ОФП.

Практика:

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками одновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Лазание и упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера.

Упражнения для развития координационных способностей. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Упражнения в равновесии. Метание мячей на дальность.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на различные дистанции. Дозированный бег по пересеченной местности. Ходьба на лыжах.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

Теория: Значение специальной физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

#### Практика:

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках различной протяженности из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка. Броски мяча в стену и последующей ловлей. Комбинированные упражнения.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

#### **Раздел 4. Техническая подготовка**

Теория: Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки футболистов. Футбольная терминология. Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

##### Практика:

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо(влево), толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега.

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге в стороны и назад; на месте и в движении.

Остановки во время бега выпадом и прыжком. Сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками. Различные сочетания приемов в технике передвижения с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой. Удары: внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, подъемом, носком; по неподвижному и катящемуся и летящему мячу. Удары после остановки, рывков, ведения, обманных движений. Способы послать мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру. Удары с полулета. Удары правой и левой ногой.

Остановка мяча. Остановка катящегося и опускающегося мяча подошвой стопы на месте и в движении; с переводом в сторону и назад. Остановка с переводом летящего мяча грудью. Остановка опускающегося мяча бедром. Остановка мячей с последующим ударом. Остановка мяча ногой на высокой скорости движения с выводом на удобную позицию.

Ведение мяча. Ведение правой, левой ногой и поочередно, по прямой, по кругу, меняя направления движения, изменяя скорость. Ведение мяча всеми изученными способами с увеличением скорости,

выполнением рывков, с обводкой движущихся и противодействующих соперников.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадам. Финт «остановкой» мяча ногой. Обманное движение «ударом» по мячу ногой. Уход выпадам и переносом ноги через мяч. Финты ударом ногой с убираанием мяча под себя и с пропуском мяча партнеру.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча в выпаде. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде и в подкате. Совершенствование приемов отбора в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади. Отбор с использованием толчка плечом.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага, и других исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность в ноги или на ход партнеру. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего и катящегося мяча. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходе. Отбивание мяча руками. Выбивание мяча с земли и с рук на точность. Отбивание мяча ладонями и пальцами мячей, летящих и катящихся в стороне от вратаря. Отбивание мяча кулаком на выходе. Перевод мяча через перекладину ладонями. Броски мяча одной рукой. Выбивание мяча на точность и дальность. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении, без фазы полета и с фазой полета. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе. Действие вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с падением в ноги. Техника полевого игрока при обороне ворот.

#### **Раздел 5. Сдача нормативов**

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила сдачи нормативов.

Практика: Тестирование по разделам

- общая физическая и специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка.

**Календарно-тематическое планирование (Приложение 1)**

## 2. Комплексе организационно-педагогических условий

### 2.1 Календарный учебный график

№ п/п	Группа	Год обучения, номер группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточных
1.	Группа № 1	1 год обучения	01.09.23	24.05.24	36	70	140	Вторник 14.40-15.20 15.30 - 16.10 Четверг 14.40-15.20 15.30 - 16.10	30.04.24 09.05.24	декабрь, май

### 2.2 Оценочные материалы

Оценочные процедуры освоения программы в рамках данной образовательной программы осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью, промежуточной аттестации, итоговой аттестации и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренерами-преподавателями производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольно-переводными нормативами.

#### 1. Тестовые задания для оценки освоения программы в части общей физической подготовки

Общеразвивающие упражнения с предметами: поднимание и вращение ног в положении лежа на спине. Упражнения с набивным мячом: масса мяча 1 кг. Броски мяча друг другу двумя руками, из-за головы, снизу - вверх. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лежа на спине.

## **2. Тестовые задания для оценки освоения программы в части специальной физической подготовки**

Специальные упражнения для развития быстроты: обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам. Специальные упражнения для развития ловкости: ускорения на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Эстафеты: с элементами акробатики, бега, прыжками, метанием в цель и на дальность.

## **3. Тестовые задания для оценки освоения программы в части технической подготовки**

### **Техника полевого игрока.**

**Удары по мячу ногой:** правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу; на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары по мячу головой: Удары по летящему мячу серединой лба без прыжка и в прыжке. Удары по летящему мячу серединой лба с места. Удар по летящему мячу боковой частью лба. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Удары по летящему мячу на среднее и короткое расстояние.

**Остановка мяча:** подошвой, внутренней стороной стопы опускающегося мяча - на месте; летящего мяча внутренней и внешней стороной стопы и грудью - на месте, в движении вперед и назад, поворотом в сторону, опуская мяч в ноги для последующих действий. **Ведение мяча:** серединой подъема, носком: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнеров. Ведение мяча по прямой, по кругу, по восьмерке. Обманные движения (финты): финт, после замедления бега или остановки — неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону); ложный замах ногой для сильного удара по мячу - вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком. Вбрасывание мяча из-за боковой линии: вбрасывание с шага; точно и своевременно выполнить вбрасывание в ноги партнеру. Вбрасывание на точность и на дальность.

**Техника игры вратаря:** основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча 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. Выбивание мяча от ворот с места.

**Тактическая подготовка.** Упражнения для развития умения «видеть поле»: выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в

сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом - подпрыгнуть, имитировать удар ногой.

**Тактика нападения.** Индивидуальные действия без мяча: правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Индивидуальные действия с мячом: целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Групповые действия: точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Командные действия: выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды.

**Тактика защиты.** Индивидуальные действия: правильное расположение на футбольном поле. Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Групповые действия: Организация противодействия комбинации «стенка». Взаимодействие в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря. Командные действия: Учебные и тренировочные игры 3x3, 4x4, 5x5, применяя в них изученный программный материал.

**Тактика вратаря:** организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; подсказ партнерам при обороне, как занять правильную позицию.

**Интегральная тренировка.** Передачи мяча в парах в движении с последовательным ударом по цели. Передачи мяча в тройках в движении с последовательным ударом по цели. Игры: 2 против 1, 3 против 1, 4 против 2. Учебные и тренировочные игры 3x3, 4x4, 5x5, используя полученные умения по заданию тренера.

**Соревновательная подготовка.** Участие во внутришкольных соревнованиях по футболу и мини - футболу.

### 2.3 Формы аттестации

**Формой контроля** является мониторинг по общей физической, специальной и технико-тактической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся.

Мониторинг проводится дважды в год в конце первого полугодия - промежуточный контроль и в конце учебного года - диагностика уровня подготовленности.

Основной показатель работы спортивной секции – участие в школьных турнирах и соревнованиях различного уровня.

Оценочные процедуры освоения программы в рамках данной образовательной программы осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью, промежуточной аттестации, итоговой аттестации и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренерами-преподавателями производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

## **2.4 Методические материалы**

### **Современные педагогические технологии:**

- технология уровневой дифференциации;
- игровые технологии;
- технология группового обучения;
- здоровьесберегающие технологии

### **Методы обучения:**

- словесный метод;
- наглядный метод;
- практический метод;
- игровой метод

### **Особенности и формы организации учебного процесса:**

Основными формами образовательной деятельности в спортивной секции являются:

- теоретические и групповые практические занятия;
- тренировки по индивидуальным планам;
- календарные соревнования;
- учебные и товарищеские игры;
- учебно-тренировочные занятия;
- занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов;
- воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия

### **Алгоритм учебного занятия:**

1. Анализ предыдущего учебного занятия.

2. Моделирующий этап.

По результатам анализа предыдущего занятия строится модель будущего учебного занятия.

Алгоритм может изменяться, уточняться, детализироваться в каждом конкретном случае.



## Методические материалы

№ п/п	Название раздела, темы	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы учебного занятия	Формы аттестации/контроля
1	ОФП	<u>Оборудование:</u> Шведские стенки, скамейки гимнастические, эспандеры: <u>Методические материалы:</u> журналы, картинки, карточки	Беседа, практическое занятие, контрольное занятие, диагностика	Контрольно-тестовые упражнения
2	СФП	<u>Оборудование:</u> Гимнастические маты, гимнастическая стенка, скакалки, гимнастическая скамейка <u>Методические материалы:</u> Журналы, картинки, видеозаписи	Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие	Контрольно-тестовые упражнения
3	Технические элементы	<u>Оборудование:</u> Мячи, ворота, стойки, фишки, кубики др. <u>Методические материалы:</u> журналы, картинки, видеозаписи	Рассказ, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятия	Контрольно-тестовые упражнения
4	Соревновательная подготовка	<u>Оборудование:</u> Ворота, мячи, стойки. <u>Методические материалы:</u> Видеозаписи	Беседа, инструктаж, интегральная подготовка	Соревнования, игры, турниры

		соревнований по футболу	соревнование	
--	--	-------------------------	--------------	--

## 2.5 Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение:

1. Футбольное поле с искусственным покрытием стандартное – 1
2. Футбольные ворота (2х3, 2х5) – 4 штуки
3. Разметочные колпаки (большие и малые) – 16 штук
4. Футбольные мячи (№ 3,4,5) – 15 штук
5. Сетка для мячей – 1 штука
6. Манишки двух цветов – 15 штук
7. Скакалки – 15 штук
8. Набивные мячи 1 кг (медбол) – 5 штук
9. Спортивный зал – 1
10. Гимнастическая стенка – 1
11. Гимнастические скамейки – 4 штуки.

### Информационное обеспечение:

<http://www.fizkulturavshkole.ru/>

<http://fizkultura-na5.ru/>

<http://fizkulturnica.ru/>

<http://www.kazedu.kz/>

<http://summercamp.ru/>

<http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.html>

### Кадровое обеспечение:

- педагог дополнительного образования;
- взаимодействие с педагогическими работниками образовательного учреждения (педагог-психолог, педагог-организатор).

### 3. Рабочая программа воспитания

«Воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде».

**Целью воспитательной работы** в деятельности объединения является создание личностно-ориентированной образовательной среды, позволяющей формировать условия для полноценного физического, духовного психоэмоционального здоровья, межличностного, группового развивающего взаимодействия обучающихся, родителей, педагогов и специалистов.

**Задачи воспитания:**

- способствовать активизации и ориентации интересов воспитанников на интеллектуальное, физическое и духовное развитие.
- изучить потребности, интересы, склонности и другие личностные характеристики детей;
- воспитывать в детях взаимоуважение (взаимопомощь, взаимоотношения, доброе отношение друг к другу);
- создать условия для интеллектуального, физического, коммуникативного, самовыражения личности учащегося;
- развивать активную жизненную позицию ребенка.

**Планируемые результаты воспитательной работы**

В процессе педагогической деятельности и по результатам реализации программы воспитания планируется:

- воспитание социально-личностных качеств школьников;
- развитие инициативности, любознательности, стимулирование коммуникативной, познавательной, игровой и другой активности детей;
- воспитание здорового образа жизни.

**Методы воспитательной работы**

Могут быть: слово, наглядность, стимулирование, упражнения, тренировка, дискуссия, поиск и т.п.

Педагогический прием в воспитании (интонация, поощрение, эмоциональная отзывчивость, тактильные прикосновения, убеждение, перевод бытовой ситуации в воспитательную и т. д.).

**Формы воспитательной работы:**

- спортивные соревнования;
- день здоровья;
- футбольный турнир.

**Календарный план воспитательной работы на 2023-2024 учебный год**

№	Наименование мероприятий		Дата проведения	Ответственный
1.	День учителя	Футбольный	октябрь	Звягин И.В.

		турнир		
2.	День отца	Спортивный праздник с привлечением родителей	октябрь	Звягин И.В.
3.	День Народного Единства	День здоровья	ноябрь	Звягин И.В.
4.	Большой спортивный турнир	Турнир	декабрь	Звягин И.В.
5.	День защитника Отечества	Веселые старты	февраль	Звягин И.В.
6.	Областные спортивные соревнования	Спортивные соревнования	апрель	Звягин И.В.
7.	День Победы	Турнир	май	Звягин И.В.

#### 4. Список литературы

*Литература для педагога:*

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни / О.С. Аранская. – М.: Педагогика, 2012.
2. Белкин А.С. Возрастная педагогика / А.С. Белкин. – Екатеринбург, 2009.
3. Васильева Н.Н. Развивающие игры для дошкольников / Н.Н. Васильева. – Ярославль, 2005.
4. Галанов А.С. Игры, которые лечат / А.С. Галанов. – М., 2009.
5. Глазырина Л.Д. Методика физвоспитания детей младшего школьного возраста / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2010.
6. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы / Н.И. Дереклеева – М.: ВАКО, 2007 г.
7. Казина О.Б. Весёлая физкультура для детей и их родителей / О.Б. Казина. – Ярославль, 2012.
8. Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г.
9. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Учебное пособие для ученика и учителя / А.Н. Маюров. - М.: Педагогическое общество России, 2004.
10. Миняева С.А. Подвижные игры дома и на улице / С.А. Миняева. – М., 2012.
11. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа / О.Н. Моргунова. – Воронеж, 2009.
12. Останко Л.В. Футбол для детей / Л.В. Останко. – СПб., 2006.

13. Подвижные игры: 1–4 классы / Авт.-сост. Патрикеев А.Ю. – М.: ВАКО, 2007.

14. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы / Н.К. Смирнов - М.: АРКТИ, 2003.

*Литература для учащихся и родителей:*

1. Волошина Л.Н. Игры с элементами спорта / Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова. – М., 2004.

2. Фатеева Л.П. Подвижные игры, эстафеты / Л.П. Фатеева. – Ярославль, 2005.

3. Филиппова С.О. Мир движений мальчиков и девочек / С.О. Филиппова – СПб., 2001.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Кол-во часов	Форма/тип занятия	Место проведения	Форма контроля
			<b>Основы знаний</b>	<b>2</b>			
1	05.09.	05.09.	Инструктаж по охране труда на занятиях футбола. История возникновения футбола. Развитие футбола. Правила мини-футбола. Футбола. Жесты судей.	2	Образовательная познавательная направленность	ОКОУ «Курская школа «Ступени», спортивный зал, школьный стадион	Беседа Опрос
			<b>Техническая подготовка</b>	<b>52</b>			
2	07.09 12.09	07.09 12.09	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	4	Групповая	ОКОУ «Курская школа «Ступени», спортивный зал, школьный стадион	Этапный Текущий
3	14.09 19.09	14.09 19.09	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъёма. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъёма.	4	Образовательная тренировочная направленность	ОКОУ «Курская школа «Ступени», спортивный зал, школьный стадион	Этапный Текущий
4	21.09 26.09	21.09 26.09	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удар по летящему мячу серединой подъёма.	4	Практико-ориентированная направленность	ОКОУ «Курская школа «Ступени», спортивный зал, школьный стадион	Этапный Текущий
5	28.09 03.10	28.09 03.10	Удар по летящему мячу серединой лба. Удар по летящему мячу боковой частью лба.	4	Образовательная тренировочная направленность	ОКОУ «Курская школа «Ступени», спортивный зал, школьный стадион	Этапный Текущий
6	05.10	05.10	Удары по воротам различными способами на	4	Практико-	ОКОУ «Курская	Этапный

	10.10	10.10	точность попадания мячом в цель. Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь.		ориентированная направленность	школа «Ступени», спортивный зал, школьный стадион	Текущий
7	12.10 17.10	12.10 17.10	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.	4	Практико-ориентированная направленность	ОКОУ «Курская школа «Ступени», спортивный зал, школьный стадион	Этапный Текущий
8	19.10 24.10	19.10 24.10	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника).	4	Образовательно-тренировочная направленность	ОКОУ «Курская школа «Ступени», спортивный зал, школьный стадион	Этапный Текущий
9	26.10 31.10	26.10 31.10	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Обводка с помощью обманных движений (финтов).	4	Образовательно-тренировочная направленность	ОКОУ «Курская школа «Ступени», спортивный зал, школьный стадион	Этапный Текущий
10	02.11 07.11	02.11 07.11	Выбивание мяча ударом ногой. Отбор мяча перехватом. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Отбор мяча в подкате	4	Практико-ориентированная направленность	ОКОУ «Курская школа «Ступени», спортивный зал, школьный стадион	Этапный Текущий
11	09.11 14.11	09.11 14.11	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	4	Практико-ориентированная направленность	ОКОУ «Курская школа «Ступени», спортивный зал, школьный стадион	Этапный Текущий
12	16.11 21.11	16.11 21.11	Ловля катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке.	4	Практико-ориентированная направленность	ОКОУ «Курская школа «Ступени», 23.11 спортивный зал, школ28.11 Пьяный стадион	Этапный Текущий
13	23.11 28.11	23.11 28.11	Отбивание мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта)	4	Практико-ориентированная направленность	ОКОУ «Курская школа «Ступени», спортивный зал, школьный стадион	Этапный Текущий

14	30.11 05.12	30.11 05.12	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	4	Практико-ориентированная направленность	ОКОУ «Курская школа «Ступени», спортивный зал, школьный стадион	Этапный Текущий
			<b>Тактическая подготовка</b>	24			
15	07.12 12.12	07.12 12.12	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Позиционное нападение с изменением позиций игроков.	4	Образовательно-познавательная направленность	ОКОУ «Курская школа «Ступени», спортивный зал, школьный стадион	Оперативный
16	14.12 19.12	14.12 19.12	Нападение в игровых заданиях 3: 1.3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении.	4	Групповая	ОКОУ «Курская школа «Ступени», спортивный зал, школьный стадион	Оперативный
17	21.12 26.12	21.12 26.12	Командные тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в защите.	4	Практико-ориентированная направленность	ОКОУ «Курская школа «Ступени», спортивный зал, школьный стадион	Оперативный
18	28.12 09.01	28.12 09.01	Командные тактические действия в защите. Двусторонняя учебная игра.	4	Практико-ориентированная направленность	ОКОУ «Курская школа «Ступени», спортивный зал, школьный стадион	Оперативный
			<b>Физическая подготовка</b>	66			
19	11.01 16.01	11.01 16.01	Упражнения с партнером. Упражнения с набивными мячами. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Многократное поднимание прямых ног в висе.	4	Образовательно-познавательная направленность	ОКОУ «Курская школа «Ступени», спортивный зал, школьный стадион	Этапный Текущий
20	18.01 23.01	18.01 23.01	Бег в горку. Прыжки на одной ноге. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия. Прыжки со скакалкой.	4	Практико-ориентированная направленность	ОКОУ «Курская школа «Ступени», спортивный зал, школьный стадион	Этапный Текущий



21	25.01 30.01	25.01 30.01	Прыжки на одной и двух ногах с набивными мячами. Ведение ногой набивного мяча. Подвижная игра «Всадники».	4	Практико-ориентированная направленность	ОКОУ «Курская школа «Ступени», спортивный зал, школьный стадион	Этапный Текущий
22	01.02 06.02	01.02 06.02	Бег спиной вперед с поворотами. Быстрые перемещения приставными шагами. Бег с внезапным поворотом кругом. Бег «Змейкой».	4	Образовательно-познавательная направленность	ОКОУ «Курская школа «Ступени», спортивный зал, школьный стадион	Этапный Текущий
23	08.02 13.02	08.02 13.02	Челночное перемещение. Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу. Бег в сочетании с внезапными остановками и скоростными рывками. Кувырок вперед – прыжок через вертикальное препятствие.	4	Образовательно-познавательная направленность	ОКОУ «Курская школа «Ступени», спортивный зал, школьный стадион	Этапный Текущий
24	15.02 20.02	15.02 20.02	Бег в равномерном темпе умеренной интенсивности, чередуемый с ускорениями. Переменный бег с варьированием скорости.	4	Практико-ориентированная направленность	ОКОУ «Курская школа «Ступени», спортивный зал, школьный стадион	Этапный Текущий
25	22.02 27.02	22.02 27.02	Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Сумей догнать». Подвижная игра «Гонка с выбыванием».	4	Групповая	ОКОУ «Курская школа «Ступени», спортивный зал, школьный стадион	Этапный Текущий
26	29.02 05.03	29.02 05.03	Активные упражнения на гибкость. Упражнения на гибкость с помощью партнера. Упражнения на гибкость с отягощением.	4	Практико-ориентированная направленность	ОКОУ «Курская школа «Ступени», спортивный зал, школьный стадион	Этапный Текущий
27	07.03 12.03	07.03 12.03	Старт по зрительному (звуковому) сигналу из различных исходных положений. Бег в медленном темпе с выполнением скоростных рывков. Бег с высокой скоростью и остановками по внезапному сигналу	4	Образовательно-познавательная направленность	ОКОУ «Курская школа «Ступени», спортивный зал, школьный стадион	Этапный Текущий
28	14.03 19.03	14.03 19.03	Эстафетный бег. Челночный бег. Бег с внезапными остановками и изменением направления движения. Бег с максимальной	4	Практико-ориентированная направленность	ОКОУ «Курская школа «Ступени», спортивный зал.	Этапный Текущий

			частотой шагов.										
29	21.03 26.03	21.03 26.03	Удары мяча ногой в быстром темпе в стену. Переменный бег. Подвижная игра «Вызов номеров».	4	Практико-ориентированная направленность	школьный стадион ОКОУ «Курская школа «Ступени», спортивный зал, школьный стадион	Этапный Текущий						
30	28.03 02.04	28.03 02.04	Подвижная игра «Поймай палку». Подвижная игра «Поймай мяч».	4	Игровая направленность	ОКОУ «Курская школа «Ступени», спортивный зал, школьный стадион	Соревнование						
31	04.04	04.04	Подвижная игра «Салки». Подвижная игра «Охотники и утки».	2	Игровая направленность	ОКОУ «Курская школа «Ступени», спортивный зал, школьный стадион	Соревнование						
32	09.04	09.04	Подвижная игра «Перехвати мяч». Подвижная игра «В одно касание».	2	Игровая направленность	ОКОУ «Курская школа «Ступени», спортивный зал, школьный стадион	Соревнование						
33	11.04	11.04	Подвижная игра «В одно касание». Подвижная игра «День и ночь».	2	Игровая направленность	ОКОУ «Курская школа «Ступени», спортивный зал, школьный стадион	Соревнование						
34	16.04	16.04	Подвижная игра «Салки в парах». Подвижная игра «Бег-преследование».	2	Игровая направленность	ОКОУ «Курская школа «Ступени», спортивный зал, школьный стадион	Соревнование						
35	18.04 23.04 25.04 30.04	18.04 23.04 25.04 30.04	Сдача нормативов	6	Контроль	ОКОУ «Курская школа «Ступени», спортивный зал, школьный стадион	Контрольное занятие						
36.	07.05 14.05 16.05 21.05	07.05 14.05 16.05 21.05	Товарищеские турниры по футболу.	5		ОКОУ «Курская школа «Ступени», спортивный зал, школьный стадион	Соревнование						

23.05	23.05								
		<b>Итого: 144 часа</b>							