

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Свердловской области
Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
МАОУ Гимназия №120

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МАОУ гимназия № 120
Протокол № 1 от « 26 » августа 2025г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ гимназия № 120
Писклова И.А.
Приказ № 225 от « 30 » августа 2025г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Футболика»**

Возраст обучающихся: 6 -14 лет
Срок реализации: 1 год

Автор- составитель:
Исхаков Роман Харисович,
учитель физической культуры
ФРЦ МГППУ

г. Екатеринбург, 2025

Содержание

1. Пояснительная записка
 - 1.1. Актуальность
 - 1.2. Отличительные особенности программы
 - 1.3. Цели и задачи программы
 - 1.4. Планируемые результаты
 - 1.5. Формы контроля
 - 1.6. Принципы и подходы к формированию программы.
2. Учебно-тематический план программы дополнительного образования
3. Содержание программы дополнительного образования
4. Результаты освоения программы дополнительного образования
5. Методическое обеспечение программы дополнительного образования
6. Список использованной литературы

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка.

Программа «Футбол» имеет оздоровительно-реабилитационную направленность. Занятия проводятся для детей с расстройствами аутистического спектра (PAC).

Учащиеся с PAC представляют собой полиморфную группу, характеризующуюся разнообразными клиническими симптомами и психолого-педагогическими особенностями. Рабочая программа по футболу обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 6 до 12 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению физическое развитие.

Ребенок с аутизмом имеет множественные грубые нарушения в физическом развитии, страдает согласованность, точность и темп движений. У одних детей двигательное недоразвитие проявляется в вялости, неловкости, низкой силе и скорости двигательных действий, у других - повышенная подвижность сочетается с беспорядочностью, бесцельностью, наличием лишних движений (Н. Л. Вайзман, 1997).

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям освоить элементы футбола, научиться правильно взаимодействовать с педагогом и другими детьми. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в физкультурном зале доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, желанию взаимодействовать с детьми.

У детей с PAC нарушены социальные и коммуникативные навыки. На занятиях по программе «Футбол» затрагиваются и прорабатываются все слабые стороны детей.

Программа может реализовываться в рамках оказания внебюджетных образовательных услуг

Формы проведения занятий: групповые

Занятия рассчитаны на 2 раза в неделю по 2 часу.

Уровень программы: стартовый.

Предполагается использование и реализация общедоступных форм организации учебного материала. Группы рассчитаны на массовое обучение детей, безотносительно к их способностям, это привлекает к занимательному досугу максимально допустимое количество учащихся, помогает с большей пользой проводить свое свободное время.

Актуальность программы состоит в том, что футбол – популярный вид спорта. А через заинтересованность учащихся в футболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

Важной отличительной особенностью этой программы является то, что она рассчитана на детей разной подготовленности, обязательно учитывается индивидуальный подход к детям с PAC.

Программа состоит из нескольких блоков. Для детей с разной подготовленностью используется разная комбинация упражнений, заданий и игр из каждого блока. На этапе диагностирования используется весь набор упражнений для выяснения подготовленности детей и обнаружения «пробелов». Подбирается индивидуальная мини программа на учебный год.

Программа «Футбол» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития физических способностей ребенка, его самоопределения.

Футбол – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций воспитанников.

Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию. Игры формируют у детей важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность воспитанников, развиваются их способности заботиться о товарищах, чувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы.

Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Футбол обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще работает с мячом и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, в этой игре забивается довольно много голов, в-третьих, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая обороняться и атаковать. Мяч практически все время находится в игре, что не вызывает вынужденных и утомительных остановок.

1.2 Цели и задачи программы

Общей целью программы является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и

психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи программы.

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корректирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ударов по воротам;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности; - воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности; - воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим; - приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

1.3. Содержание программы дополнительного образования

№ п/п	Виды учебных занятий (Очный формат)	Краткое содержание
Раздел 1. Теоретическая подготовка		
Тема 1.1. Техника безопасности и правила поведения.	Теоретическое занятие	Профилактика травматизма при занятиях футболом. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомлений. Значение активного отдыха для

		спортсмена.
	Практическое занятие	Развивающие игры для детей тематической направленности.
Тема 1.2. Вопросы гигиены и влияния	Теоретическое занятие	Строение и функции организма человека.

занятий на организм.		Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной и 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 закрепления здоровья, развития физических и достижения высоких спортивных результатов.
	Практическое занятие	Развивающие игры для детей тематической направленности.
Тема 1.3. Основы знаний: история развития футбола в России и за рубежом, правила игры и основы судейства, порядок проведения соревнований по футболу.	Теоретическое занятие	Терминология элементов футбола. Понятие о спортивной технике, стратегии, системе, тактике и стиле игры, понятие «зона», «персональная опека», «финты» и т.д.
	Практическое занятие	Развивающие игры для детей тематической направленности.

Раздел 2. Физическая подготовка:

Тема 2.1. Общая физическая подготовка – упражнения на все группы мышц и на развитие всех физических качеств.	Теоретическое занятие	Профилактика травматизма при занятиях футболом. Меры предупреждения переутомлений. Значение активного отдыха для спортсмена.
	Практическое занятие	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком. Перемещения в стойке приставными шагами спиной вперед.
Тема 2.2. Специальная физическая подготовка – упражнения на	Теоретическое занятие	Профилактика травматизма при занятиях футболом. Меры предупреждения переутомлений.

развитие специальной выносливости, быстроты, координации движений и скоростно-силовых качеств.		Значение активного отдыха для спортсмена.
	Практическое занятие	Ускорения, старты из различных положений. -Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

		Бег «змейкой», «восьмеркой». Бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед.
--	--	---

Раздел 3. Технико-тактическая подготовка

Тема 3.1. Техническая подготовка – виды передвижений футболиста.	Теоретическое занятие	Профилактика травматизма при занятиях футболом. Меры предупреждения переутомлений. Значение активного отдыха для спортсмена.
	Практическое занятие	Удары по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной и средней частью подъема. Удары по катящему мячу носком, серединой лба (по летящему мячу). Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка мяча грудью. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Передача мяча партнеру. Ловля низколетящего мяча вратарем.
Тема 3.2. Тактическая подготовка – тактика игры в защите и нападении (индивидуальные, групповые и командные действия); функции защитника, полузащитника, нападающего и вратаря.	Теоретическое занятие	Профилактика травматизма при занятиях футболом. Меры предупреждения переутомлений. Значение активного отдыха для спортсмена.
	Практическое занятие	Расстановка игроков на поле. Тактика свободного нападения. Тактические действия линий обороны и атаки:

		<p>а) индивидуальная тактика игрока;</p> <p>б) коллективные тактические действия;</p> <p>в) выбор места игрока;</p> <p>г) создание численного перевеса при атаке;</p> <p>д) отвлекающие действия игроков.</p> <p>Позиционное нападение без изменения позиций игроков.</p> <p>Позиционное нападение с изменением позиций игроков.</p>
		<p>Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.</p> <p>Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.</p> <p>Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p>

1.4. Учебно-тематическое планирование программы дополнительного образования.

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Всего часов	В том числе	
			Теоретическое занятие	Практическое занятие
1.	Теоретическая подготовка:	4	2	2
1.1.	Техника безопасности и правила поведения.	2	1	1
1.2.	Вопросы гигиены и влияния занятий на организм.	1	0,5	0,5
1.3.	Основы знаний: история развития футбола в России и за рубежом, правила игры и основы судейства, порядок проведения соревнований по футболу.	1	0,5	0,5
2.	Физическая подготовка:	58	10	48
2.1.	<i>Общая физическая подготовка – упражнения на все группы мышц и на развитие всех физических качеств.</i>	28	5	23
2.2.	<i>Специальная физическая подготовка – упражнения на развитие специальной выносливости, быстроты, координации движений и скоростно-силовых качеств.</i>	30	5	25

3.	Технико-тактическая подготовка:	98	10	88
3.1.	Техническая подготовка – виды передвижений футболиста.	48	5	43
3.2.	Тактическая подготовка – тактика игры в защите и нападении (индивидуальные, групповые и командные действия); функции защитника, полузащитника, нападающего и вратаря.	50	5	45
Итого:		160	22	138

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Знания по данной программе не могут подвергнуться жесткой аттестации, т.к. она направлена на формирование у учащихся стремления к дальнейшему познанию себя, поиск новых возможностей реализации своего потенциала.

Программа предполагает следующие способы проверки результатов: наблюдение, устный опрос, зачёт в виде теста, практическая работа, сдача нормативов.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

- приобретут объем знаний, умений, навыков, которые способствуют развитию способностей детей в сфере физической культуры и спорта;
- сформируют элементарное умение работы в команде;
- расширят круг понятий в области футбола и физической подготовки.

Результативность обучения дифференцируется по трем уровням (низкий, средний, высокий).

При **низком уровне** освоения программы обучающийся:

1. Не умеет выполнять основные операции (пинать мяч одной ногой) при работе в спортивном зале. Плохо владеет мячом.
2. Не может освоить практические навыки работы мячом.
3. Испытывает трудности в освоении последовательности действий.
4. Не способен самостоятельно выполнить задание без направляющей помощи учителя.

При **среднем уровне** освоения программы обучающийся:

1. Самостоятельно может вести мяч ведущей ногой. Уверенное владение мячом.
2. Сформированы минимальные навыки игры в футбол.
3. Может работать по заранее разработанному плану действий. При **высоком уровне** освоения программы обучающийся:

1. Сформированы элементарные навыки самостоятельной работы с мячом;
2. Знает основные команды и умеет их применять при игре в футбол.
3. Умеет владеть мячом и знают правила безопасного поведения в спортивном зале.
4. Сформированы навыки взаимодействия в командной игре. Учащиеся играют самостоятельно, выполняя задания под руководством учителя.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

- специальный спортивный зал с вентиляцией, хорошим освещением, раздевалкой, душем, необходимым температурным режимом;
- мячи футбольные (12-15 шт);
- футбольные мини – ворота;
- форма для занятий по футболу;
- мячи для других игровых видов спорта (баскетбольные, волейбольные);
- мячи для метания ;
- гимнастическая стенка «шведская»;
- гимнастические скамейки;
- маты гимнастические;
- скакалки;
- гимнастические палки;
- секундомер;
- рулетка; - канат; - свисток.

2.2 Формы контроля

Реализация программы дополнительного образования предусматривает входной, текущий контроль и итоговую работу обучающихся.

Входной контроль проводится с целью выявления уровня подготовки учащихся. Текущий (промежуточный) – с целью контроля усвоения учащимися тем и разделов программы.

Итоговый – с целью усвоения обучающимися программного материала в целом.

Входной контроль осуществляется в форме ознакомительной беседы с обучающимися по правилам организации, гигиены и безопасной работы.

Текущий контроль включает следующие формы: групповые задания работы

Итоговый контроль осуществляется в форме игры-соревнования команд, включающий обобщающие задания по пройденным темам.

2.3. Методическое обеспечение программы дополнительного образования

Методы проведения занятий.

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

Формы подведения итогов.

- соревнования;
- дружеские встречи;
- участие в спортивных мероприятиях школьно-дошкольного отделения ФРЦ В случае наличия нескольких групп в рамках одного учреждения дополнительного образования проводятся соревнования между группами.

3. Список использованной литературы.

1. Бесков Константин на футбольных полях – Физкультура и спорт, 1987
2. Исаев А. Футбол. – Физкультура и спорт, 1987
3. Крылов В.П. – Физкультура и спорт, 1971
4. Гагаева Г.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1980
5. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1981
6. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры (Под общей редакцией Л.П. Матвеева, А. Новикова. 2-е изд. испр. и доп. (в 2-х т.). – М.: ФиС, 1986
7. Андреев С.Н. Футбол в школе. –М., 1986
8. Романенко А.Н., Догатин М.Е. Тренировка футболистов. 2-е изд., перераб. и доп. – К.: Здоровья, 1984

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 359844088164368361733453392022738764111019630961

Владелец Писклова Ирина Анатольевна

Действителен С 25.12.2023 по 24.12.2024