

Министерство образования и науки Алтайского края
Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение для
обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья
«Ребрихинская общеобразовательная школа-интернат»

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
(Протокол от 29.08.2025 №1)

УТВЕРЖДЕНА
приказом КГБОУ
«Ребрихинская
общеобразовательная школа-
интернат» от 01.09.2025 №138

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00B8CC2602EC727C66149FB86F978E6F8C
Владелец: Джафарова Наталья Геннадьевна
Действителен: с 29.07.2025 до 22.10.2026

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа
«Юный футболист»
для обучающихся 1 - 4 классов
на 2025 - 2026 учебный год.

Составил:
И.П.Ромахин,
учитель физической культуры

Ребриха, 2025 г.

1.Комплекс организационно-педагогических условий.

1.1.Пояснительная записка.

Направленность программы – физкультурно-спортивная. Программа «Юный футболист» предназначена для организации внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения. Футбол и мини-футбол доступен и для мальчиков, и для девочек.

Актуальность программы - футболом можно заниматься круглый год на свежем воздухе, за исключением неблагоприятных погодных условий, занятия любительским футболом не требуют дорогой материальной базы.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что физическая подготовка школьников предполагает их всестороннее развитие, укрепление органов и систем организма, развитие физических качеств и расширение функциональных возможностей. Различается общая и специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка должна быть направлена на укрепление здоровья занимающихся, их закаливание, развитие разносторонних физических способностей и повышение работоспособности организма. Специальная физическая подготовка основывается на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности занимающихся и предполагает развитие таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Для этого используются специальные подготовительные упражнения, сходные по своей структуре с основными игровыми действиями, упражнения в технике и тактике игры, подвижные игры и двухсторонняя игра в футбол.

Данная программа направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и разностороннюю физическую подготовленность.

Адресат программы: программа рассчитана на обучающихся 1 - 4 классов. Оптимальное количество учащихся в группе 13 человек.

Объём программы: Общее количество учебных часов: 66 часов.

Форма обучения - очная.

Методы обучения:

Словесные – беседа, объяснение.

Наглядные - показ, презентация видеоматериалов.

Практические – физические упражнения.

Тип занятий – комбинированный, практическая направленность.

Формы проведения разнообразны: учебные занятия, тренировки, мини-соревнования.

Сроки освоения программы: программа рассчитана на 1 учебный год.

Режим занятий. Занятия проводятся два раз в неделю (40 минут).

1.2.Цель и задачи программы.

Цель: приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и

гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни.

Задачи программы:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- воспитание навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни;
- привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
- обеспечение всесторонней физической подготовкой с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами мини-футбола;
- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в мини-футбол.

В ходе практических занятий учащиеся получают элементарные навыки судейства и первичные навыки тренера-общественника.

Практические занятия по обучению судейству начинаются в группе после того, как усвоены основные правила игры.

Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований.

Задача инструкторской практики – научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять простейшие упражнения.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей учащихся. Выделяют общую и специальную физическую подготовку.

1.3.Содержание программы.

Учебный план.

№	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1	-	2
2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
3	Техническая подготовка.	20	1	10
4	Тактическая подготовка.	10	1	10
5	Общая физическая подготовка.	20	-	10

6	Специальная физическая подготовка.	8	1	10
7	Соревнования.	5	-	10
8	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	3	-	10
	Итого	66	4	62

Содержание учебно-тематического плана.

Развитие футбола в России. Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.

Врачебный контроль. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение.

Правила игры, организация и проведение соревнований по мини-футболу. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Общая и специальная физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловища, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

Упражнения с набивным мячом (1 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения. Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3х30 м., 2х60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель

Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч.

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10-15 м. из различных стартовых положений - сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15-30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. С изменением направления до 180 градусов. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же выполняя в прыжке поворот до 180 градусов. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

Техническая подготовка.

Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмов по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полета. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад-неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя-рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом на определённые действия с мячом.

Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча. Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Броски рукой на точность и дальность.

Тактика игры в футбол.

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1+3, 3+1. Разбор проведённых

учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3-4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар чтобы не столкнуться), 8-6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» во время пробития штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру. Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

Учебно- тематический план.

№	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	3	-	3
2	Физическая подготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол. Контроль мяча.	3	-	3

3	Физическая подготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол.	3	-	3
4	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка, прием мяча.	3	-	3
5	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней стороной стопы, ведение мяча по кругу.	3	-	3
6	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	3	-	3
7	Обучение ударам по неподвижному мячу.	3	-	3
8	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	3	-	3
9	Ведение мяча из центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	3	-	3
10	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	3	-	
11	Отработка паса. Футбол.	3	-	3
12	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	3	1	3
13	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	3	-	3
14	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двухсторонняя учебная игра.	3	1	3

15	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	3	1	3
16	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	3	1	3
17	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двухсторонняя учебная игра.	3	1	3
18	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двухсторонняя учебная игра.	4	-	4
19	Обучение «финтам», салки вокруг столба, бег в квадрате.	4	-	4
20	Ведение мяча + удары по воротам, футбол.	4	-	4
21	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	4	-	4
	Итого:	66	5	61

1.4.Планируемые результаты.

В результате обучения по программе «Юный футболист» обучающиеся будут:

Знать:

- как активно включаться в общение и взаимодействия со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- как проявлять положительные качества личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Уметь:

- как обнаружить ошибки при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- как общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- как обеспечить защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организацию самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Приобретут навыки:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении и способах их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

2.Комплекс организационно-педагогических условий.

2.2.Условия реализации программы.

Школа-интернат имеет все необходимые условия для реализации программы «Юный футболист»: располагает уличными спортивными площадками, стадионом, большим спортивным залом, в котором находятся тренерская комната со всем необходимым спортивным инвентарем, набор дидактических материалов, таблиц и наглядных пособий.

2.3.Формы аттестации по итогам реализации программы:

- участие в соревнованиях,
- тесты на физическую подготовку,
- мониторинг индивидуальных достижений.

2.4 Методическое обеспечение

Наименование раздела	Формы занятий	Приёмы и методы организации образовательной деятельности	Дидактический материал	Техническое оснащение	Формы подведения итогов
Организационная работа. Сбор участников кружка. Знакомство с правилами игры в футбол.	Теоретические занятия. Беседы.	Беседы. Показ приёмов исполнения упражнений.	Схемы Видеозаписи Плакаты	Телевизор. Видеозаписи.	Педагогическое наблюдение. Педагогический мониторинг.
Общеразвивающие упражнения без предметов.	Практические занятия. Беседы.	Показ приёмов исполнения упражнений	Плакаты. Схемы.	Телевизор. Видеозаписи	Педагогическое наблюдение. Педагогический мониторинг
Удары по мячу ногой.	Практические занятия.	Показ приёмов исполнения упражнений	Схемы.	Телевизор. Видеозаписи. Футбольные мячи.	Педагогическое наблюдение. Педагогический мониторинг
Удары по мячу головой	Практические занятия.	Показ приёмов исполнения упражнений	Схемы Видеозаписи Плакаты	Телевизор. Видеозаписи Футбольные мячи	Педагогическое наблюдение. Педагогический мониторинг
Отбор мяча	Практические занятия.	Показ приёмов исполнения упражнений	Схемы Видеозаписи Плакаты	Телевизор. Видеозаписи Футбольные мячи	Педагогическое наблюдение. Педагогический мониторинг

Удары по воротам	Практические занятия. Беседы	Показ приёмов исполнения упражнений	Схемы Видеозаписи Плакаты	Телевизор. Видеозаписи Футбольные мячи. Футбольные ворота.	Педагогическое наблюдение. Педагогический мониторинг
Соревнования по футболу	Практические занятия.	Показ приёмов исполнения упражнений. Беседы.	Схемы Видеозаписи Плакаты	Футбольные мячи. Футбольные ворота. Футбольная форма.	Педагогическое наблюдение. Педагогический Мониторинг. Педагогический отзыв.

3.Список литературы:

- 1.Мини-футбол:** Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва **С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев, В.С. Левин, К.В. Еременко.-** М.: Советский спорт,2012.-96 с.
- 2.Андреев С.Л. Мини-футбол.-** М.: ФиС, 1978.-111с.
- 3.Андреев С.Л. Футбол- твоя игра.-** М.: Просвещение,1989.-144с.
- 4.Максименко И.Г.** Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх.- Луганск: Знание,2012.-276с.
- 5.Филин В.П., Фомин И.А.** Основы юношеского спорта.- М.: ФиС, 1980.-255с.
- 6.Юный футболист:** Учеб. Пособие для тренеров/Под общей ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина.- М.: ФиС, 1999.-254с.
- 7.Богин М.М.** Обучение двигательным действиям.- М.: Физкультура и спорт, 1985.
- 8.Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г.** Мини-футбол-игра для всех- М.: Советский спорт, 2011.-264с.
- 9.Тюленьков С.Ю., Фёдоров А.А.** Футбол в зале: система подготовки.- М.: Терра-Спорт, 2010.-86стр. (Библиотечка тренера)

2.1 Календарный учебный график.

Начало занятий -1 сентября. Количество учебных недель - 34. Количество часов в неделю - 1 час. Для удобства детей занятия проводятся во вторую половину дня, в соответствии с режимом школы, расписанием занятий. Занятия проводятся в специально оборудованном кабинете, оснащенным индивидуальным инвентарем. Каникулы соответствуют учебному графику школы: осенние каникулы, зимние каникулы, весенние и летние.

Календарно-тематическое планирование

№	Наименование разделов, тем	Количество часов	Учебная неделя Дата
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	3	01.09; 03.09; 08.09
2	Физическая подготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол. Контроль мяча.	3	10.09; 15.09; 17.09
3	Физическая подготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол.	3	22.09; 24.09; 29.09
4	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка, прием мяча.	3	01.10; 06.10; 08.10
5	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней стороной стопы, ведение мяча по кругу.	3	13.10; 15.10; 20.10
6	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	3	22.10; 05.11; 10.11
7	Обучение ударам по неподвижному мячу.	3	12.11; 17.11; 19.11
8	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	3	24.11; 26.11; 01.12
9	Ведение мяча из центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	3	03.12; 08.12; 10.12
10	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных	3	15.12; 17.12; 22.12

	ударов.		
11	Отработка паса. Футбол.	4	24.12; 29.12; 12.01; 14.01
12	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	4	19.01; 21.01; 26.01; 28.01
13	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	4	02.02; 04.02; 09.02; 11.02
14	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двухсторонняя учебная игра.	4	16.02; 18.02; 25.02; 02.03
15	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	4	04.03; 11.03; 16.03; 18.03
16	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	4	23.03; 25.03; 06.04; 08.04
17	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двухсторонняя учебная игра.	4	13.04; 15.04; 20.04; 22.04
18	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двухсторонняя учебная игра.	4	27.04; 29.04; 04.05; 06.05
19	Обучение «финтам», салки вокруг столба, бег в квадрате.	4	13.05; 18.05; 20.05; 25.05
	Итого:	66	