


Государственное казенное общеобразовательное учреждение  
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная  
школа-интернат №36 города Ставрополя»

«Согласовано»  
Зам. директора по ВР  
  
/Н.И. Гочияева/

Утверждена  
на заседании педагогического  
совета школы  
Протокол №1 от 30.08.2021 г.

**ПРОГРАММА**

по виду спорта «Футбол»

**«Основы спортивной тренировки по футболу»  
(курс для начинающих, спорт глухих)**

Ставрополь, 2021 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Данная рабочая предназначена для занятий в общеобразовательном учреждении, в спортивных клубах и направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений и ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения.

**Цель образовательной программы** - содействие всестороннему развитию личности неслышащего школьника посредством дополнительных занятий футболом.

### **Задачи образовательной программы:**

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни;
- овладение основными приемами техники и тактики игры футбол;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- привитие организаторских навыков;
- подготовка учащихся с нарушением слуха к соревнованиям по футболу;
- воспитание моральных и волевых качеств, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы** заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток

двигательной активности, имеющийся у детей с ограниченными возможностями здоровья, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащиеся получают определенные навыки игры в футбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий футболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 11-15 лет и реализуются в течение учебного года. Программа содействует успешному решению задач физического воспитания детей имеющих нарушения слуха школьного возраста.

**Новизна программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит неслышащим учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в футболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр видеоматериала.

### **Педагогическая целесообразность программ**

Футбол - один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в футбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в футбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений:

- от простого к сложному,
- от частного к общему,
- с использованием технологий личноно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

### **Отличительные особенности программы**

При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься футболом. Поэтому направлениями учебно-тренировочного процесса являются:

- Создание условий для развития личности юных футболистов.
- Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
- Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных футболистов.
- Формирование знаний, умений и навыков по футболу.
- Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
- Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных футболистов.

В программу принимаются дети с нарушением слуха в возрасте 11-15 лет, проявляющие интерес к занятиям по футболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой. В дальнейшем они проходят медицинский контроль 2 раза в год.

Два раза в год (декабрь, май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

### **Уровень образовательной программы, объем и сроки**

Программа рассчитана на 4 года обучения – 176 учебных часа (44 часа в год) и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных дополнительных занятий со школьниками.

Программа предусматривает работу в каникулярное время. Периодичность - один раз в неделю по одному учебному часу (45 мин).

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Особенности набора детей: учащиеся с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья - основная и подготовительная (по заключению врача).

### **Формы обучения:**

- групповая;
- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах;

- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная.

### Режим занятий

Год обучения	Количество часов в год	Количество обучающихся в группе	Количество занятий в неделю
1-й год обучения	88	20	2
2-й год обучения	88	20	2
3-й год обучения	88	20	2
4-й год обучения	44	20	1

### Особенности организации образовательного процесса

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- групповые, теоретические и практические занятия;
- соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, краевые);
- подвижные игры;
- эстафеты;
- квалификационные испытания.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования.

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

**В предложенной программе выделяются четыре раздела:**

1. Основы знаний.
2. Общая и специальная физическая подготовка.
3. Техническая подготовка.
4. Тактическая подготовка.

**В разделе «Основы знаний»** представлен материал по истории развития футбола, правила соревнований, жесты судей, ТБ во время занятий футболом.

**В разделе «Общая и специальная физическая подготовка»** даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают

организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

**В разделе «Техника и тактика игры»** представлен материал по футболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями.

Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

1. **Основы знаний (теоретическая часть):**
  - история возникновения и развитие футбола;
  - сведения о строении и функциях организма человека;
  - правила игры в футбол, понятие о методике судейства, жесты судей;
  - роль соревнований в спортивной подготовке юных футболистов;
  - места занятий, инвентарь.
2. **Общефизическая подготовка (практическая часть):**
  - строевые упражнения;
  - гимнастические упражнения;
  - легкоатлетические упражнения;
  - подвижные и спортивные игры.
3. **Специальная физическая подготовка (практическая часть):**
  - упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
  - подвижные игры;
  - упражнения для развития скорости;
  - упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;
  - упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ударов по воротам;
4. **Техническая подготовка (практическая часть):**

**Техника нападения:**

  - перемещения и стойки;
  - действия с мячом, передачи мяча, удары по мячу;

**Техника защиты:**

  - действия без мяча: воспрепятствовать сопернику в получении мяча (закрывание);
  - овладеть мячом, сыграв на перехват (перехват).
5. **Тактическая подготовка:**

**Тактика нападения:**

  - индивидуальные действия;
  - командные действия.

**Тактика защиты:**

- индивидуальные действия;
- командные действия.

**6. Контрольные игры и соревнования:**

**Теоретическая часть** - правила соревнований.

**Практическая часть:**

- соревнования по подвижным играм с элементами техники футбола;
- учебно-тренировочные игры;
- физическая подготовленность.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№ п/п	Содержание	Количество часов	
		5, 6, 7 классы	8, 9 классы
1.	Основы знаний	3	2
2.	Общая физическая подготовка	10	8
3.	Техническая подготовка	61	22
4.	Тактическая подготовка	14	12
<b>ИТОГО</b>		<b>88</b>	<b>44</b>

### ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1	Футбол. Ю.Д.Железняк, В.П.Водяникова,- Москва, «Просвещение», 2002.	1
2	«Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.	1
3	Организация работы спортивных секций в школе. Программы, рекомендации. А.Н.Каинов, Волгоград: «Учитель» 2010.	1
4	Внеурочная деятельность учащихся. Футбол.- Г.А. Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов, Москва «Просвещение», ФГОС, 2013.	1
5	Как помочь детям стать здоровыми: Методическое пособие / Е.А. Бабенкова, - М.: ООО «Издательство Астрель», 2003.	1
6.	«Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель», 2008.	1

	<b>Инвентарь</b>	
1	Ворота футбольные	2
2	Барьер многофункциональный	8
3	Мяч футбольный	10
4	Фишки для эстафет и спортивных игр	20
5	Конус разметочный	8
6	Координационная лестница	2
7	Секундомер	1
8	Гимнастические скамейки	4