

Министерство образования Псковской области
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Опочецкая специальная (коррекционная) школа-интернат»

РАССМОТРЕНО

Программа

утверждена на заседании
педагогического совета

Протокол №1 от 25 августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ «Опочецкая
специальная (коррекционная)
школа-интернат»

_____/Л.Н. Чушева/
«25» августа 2026 г.

**Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа
«Футбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень освоения программы: базовый

Возраст обучающихся 13-18 лет

Срок реализации - 1 год

Объем: 144 часа

Ссылка на сайт школы: <http://opochka-skshi.ru/>

Автор-составитель:
педагог дополнительного
образования
Степанова Н.А.

г.Опочка, 2026г.

Оглавление

Пояснительная записка	3
Учебный план	9
Календарный учебный график	11
Содержание программы	11
Раздел «Воспитание»	10
Планируемые результаты	14
Ресурсное обеспечение	15
 Список литературы	 15

Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа (далее программа) «Футбол» ориентирована на работу с детьми в области физической культуры, формирования навыков здорового образа жизни и социализации через игровую деятельность.

В отличие от стандартной спортивной секции, адаптивная программа делает акцент не только на достижении спортивных результатов, но и на решении специфических педагогических и реабилитационных задач. Работа ведётся по нескольким ключевым линиям:

- Физическое развитие и здоровье
- Психомоторная коррекция
- Социально-коммуникативное развитие
- Эмоционально-волевая сфера

Содержание программы направлено на решение комплекса коррекционно-развивающих, оздоровительных и воспитательных задач через специфическую игровую деятельность. Содержание программы выстроено таким образом, чтобы футбольный мяч выступал не просто спортивным снарядом, а универсальным инструментом коррекции: он заставляет ребёнка двигаться (физический аспект), думать и принимать решения (интеллектуальный аспект) и договариваться с другими детьми (социальный аспект).

Программа соответствует физкультурно-спортивной направленности.

Программа разработана на основании следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения России от 3 сентября 2019 года №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года N 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 N 19 "Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
- Приказ Минпросвещения России от 08.05.2026N 316 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам -образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. N 115"
- Устав ГБОУ «Опочецкая специальная (коррекционная) школа-интерна».

Программа предусматривает комплексную систему организации образовательного процесса, сочетающую различные типы занятий и формы работы. Это необходимо для обеспечения как физической безопасности детей с особыми образовательными потребностями (ООП), так и эффективности коррекционно-развивающего воздействия.

Занятия строятся по принципу чередования видов деятельности для

предотвращения утомления:

Теоретические занятия:

Беседы: о правилах игры, истории футбола, великих спортсменах, гигиене питания и режиме дня.

Просмотр и анализ видеоматериалов: разбор тактических схем на примере детских или профессиональных матчей, анализ ошибок в технике выполнения элементов.

Инструктажи: обязательное изучение правил техники безопасности при работе с инвентарем и во время подвижных игр.

Практические занятия (основной блок):

Общая физическая подготовка (ОФП): упражнения без мяча для развития силы, ловкости, гибкости и выносливости (беговые упражнения, прыжки, эстафеты).

Специальная физическая подготовка (СФП): упражнения с мячом и координационной лестницей, направленные на развитие специфических футбольных навыков.

Техническая подготовка: отработка изолированных элементов — ведение, передачи, удары по воротам, финты (обманные движения).

Тактическая подготовка: игровые упражнения в малых группах (1х1, 2х2, 3х3) на ограниченном пространстве для отработки взаимодействия.

Игровая практика: двусторонние игры (учебные матчи) по упрощенным правилам.

Интегрированные (комбинированные) занятия: Сочетание теории и практики в рамках одного урока. Например: краткая беседа об угловом ударе, демонстрация педагогом отработка элемента группой применение приёма в учебной игре.

Индивидуальная работа: Проводится внутри группового занятия. Педагог уделяет дополнительное время обучающимся, испытывающим трудности с конкретным движением (например, слабая координация правой и левой ноги), используя облегчённые мячи или вспомогательный инвентарь.

Цель программы: создание благоприятных условий для всестороннего развития личности ребёнка, коррекции имеющихся нарушений и социальной адаптации средствами адаптивной физической культуры (футбола), а также формирование устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни.

Задачи программы

Для достижения поставленной цели программа решает комплекс взаимосвязанных задач, разделенных на три традиционные группы.

1. Образовательные задачи

- Овладение техникой игры: обучить базовым приемам владения мячом — ведению внутренней и внешней стороной стопы, остановкам мяча подошвой и бедром, передачам на короткое и среднее расстояние, удару по воротам внутренней стороной стопы.

- Освоение правил поведения в игре: сформировать знание основных правил безопасности, упрощённых правил футбола (запрет игры руками, ввод мяча из-за боковой линии) и принципов честной игры (Fair Play).

- Формирование тактического мышления: научить занимать правильную позицию на поле, открываться для получения паса, взаимодействовать с партнером в игровых эпизодах формата 2х1 или 2х2.

- Расширение кругозора: дать базовые знания об истории возникновения футбола, экипировке спортсмена, гигиене до и после тренировок, режиме питания.

2. Коррекционно-развивающие задачи

- Коррекция двигательной сферы: развивать основные физические качества — общую выносливость, быстроту реакции, координацию движений, ловкость и гибкость.

- Нормализация мышечного тонуса: способствовать укреплению мышечного корсета спины и формированию правильной осанки через специфические упражнения футболиста (удержание баланса, работа корпуса при ударе).

- Развитие психомоторики: улучшить зрительно-моторную координацию (глаз-рука/нога), дифференциацию мышечных усилий (контроль силы удара) и ориентацию в пространстве игрового поля.

- Стимулирование высших психических функций: развивать внимание (концентрация на мяче и партнерах), оперативное мышление (принятие решения за доли секунды) и память (запоминание комбинаций).

- Снятие психоэмоционального напряжения: использовать игровую деятельность как естественный способ разрядки агрессии и гиперактивности, формирования навыков саморегуляции.

3. Воспитательные задачи (Личностные результаты)

- Социализация и коммуникация: воспитать навыки работы в коллективе, умение подчинять личные интересы командным, договариваться со сверстниками во время двусторонних игр.

- Волевые качества: формировать целеустремленность, дисциплинированность, настойчивость в преодолении трудностей (например, когда упражнение не получается с первого раза) и смелость.

- Нравственное воспитание: прививать уважение к товарищам по команде, соперникам и педагогу; учить достойно принимать победы и поражения без истерик и обвинений.

- Эстетическое воспитание: формировать культуру движения, понимание красоты и логики спортивной борьбы.

- Самостоятельность: развивать навыки самообслуживания (умение самостоятельно переодеться, собрать форму, ухаживать за обувью — чистить бутсы).

Возраст детей, на который ориентирована программа: 13-18 лет

Актуальность адаптированной дополнительной общеразвивающей программы «Футбол» обусловлена комплексом социальных, государственных и психолого-педагогических факторов.

1. Государственный заказ и нормативная база

Программа соответствует целям национального проекта «Образование» (федеральный проект «Успех каждого ребенка») и Концепции развития дополнительного образования РФ до 2030 года. Она обеспечивает доступность качественного спортивного досуга для детей с особыми образовательными потребностями (ООП), детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидностью.

2. Социально-психологическая значимость

Кризис двигательной активности. Современные дети, включая категорию ОВЗ, проводят большую часть времени в статичном положении (уроки, гаджеты). Футбол — это наиболее естественный и

эмоциональный способ компенсации дефицита движения, укрепления мышечного корсета и профилактики нарушений осанки.

Проблема социальной изоляции: Дети с особенностями развития часто испытывают трудности в коммуникации со сверстниками. Командные виды спорта являются эффективным инструментом социализации. Футбол учит договариваться, чувствовать плечо партнера, сопереживать и разрешать конфликты в рамках правил игры.

Коррекция девиантного поведения: Для гиперактивных детей или подростков с СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивности) структурированная физическая активность с чёткими правилами служит безопасным каналом для выхода агрессии и избыточной энергии, обучая саморегуляции.

3. Педагогическая целесообразность и коррекционный потенциал

Универсальность воздействия: Футбол задействует все группы мышц и развивает весь спектр физических качеств (выносливость, скорость, сила, гибкость, координация). В отличие от сложнокоординационных индивидуальных видов спорта, базовые элементы футбола (бег, толчок мяча) доступны детям с разными нозологиями при правильной адаптации.

Развитие когнитивных функций через движение: Игровая ситуация требует мгновенной оценки пространства, расчёта траектории полёта мяча и принятия решения. Это стимулирует развитие оперативного мышления, концентрации внимания и памяти эффективнее, чем пассивное выполнение монотонных упражнений ЛФК.

Формирование пространственной ориентации: Работа с мячом на поле помогает ребёнку осознать границы собственного тела (схему тела) и научиться ориентироваться в меняющейся среде, что критически важно для детей с нарушениями сенсорной интеграции.

4. Массовость и мотивационный фактор

Высокая популярность вида спорта: Футбол является спортом №1 в мире и в России. Образ футболистов транслируется медиа, вызывая у детей живой интерес и желание подражать кумирам. Это создаёт естественную, внутреннюю мотивацию посещать занятия, которую педагогу не нужно искусственно стимулировать.

Таким образом, актуальность программы заключается в том, что она отвечает на вызовы современности: решает проблему физического оздоровления нации, выполняет государственный социальный заказ на инклюзию и использует понятный, любимый детьми инструмент (игру в футбол) для глубокой психофизической коррекции личности.

Педагогическая целесообразность программы обоснована системным единством её методологического аппарата, где принципы, подходы, формы и средства обучения строго подчинены главной цели — социализации и коррекции детей через игровую деятельность.

1. Педагогические принципы и подходы

Принцип индивидуализации и дифференциации: Учитывая гетерогенный состав групп (дети с разными нозологиями), содержание дозируется индивидуально.

Деятельностный подход: Знания не даются в готовом виде («как надо бить»), а добываются ребёнком в процессе решения двигательных задач. Ученик понимает физику удара только тогда, когда сам пытается

попасть в ворота с разного расстояния. Это обеспечивает осознанное овладение техникой.

Принцип наглядности и обратной связи: В адаптивном спорте визуальный канал восприятия часто доминирует. Целесообразно использование не только показа педагога, но и видеозаписей самого обучающегося для анализа ошибок, а также звуковых сигналов (свистки разной тональности) для ориентации незрячих или слабовидящих игроков.

Принцип успеха: Содержание заданий выстроено по принципу «от простого к сложному» так, чтобы каждый ребёнок мог испытать ситуацию достижения. Использование облегчённых мячей, уменьшенных ворот и игры 2х2 гарантирует успешное выполнение действий, что формирует позитивную самооценку и мотивацию.

Коррекционно-развивающий подход: Каждое упражнение имеет двойную цель. Бег «змейкой» между фишками — это не просто техника ведения, но и тренировка зрительно-моторной координации и пространственного планирования.

2. Выбор форм и методов обучения

Формы и методы адекватны содержанию, так как сочетают жёсткую структуру спортивной тренировки с гибкостью игровой терапии.

Фронтальная форма + Игровой метод: Используются на разминке. Позволяют дисциплинировать группу, создать единый эмоциональный фон и подготовить организм к нагрузке через подвижные игры общего характера.

Групповая (станционная) форма + Метод круговой тренировки: Наиболее целесообразна для развития физических качеств. Дети перемещаются по станциям (ведение, удары, координационная лестница). Это решает задачу дисциплины: пока одна группа ждет очереди, другая интенсивно работает, исключая хаос и простой.

Индивидуальная форма + Метод сопряженного воздействия: Применяется при отработке сложных технических элементов. Педагог дает персональное задание, связывая технику с тактикой (например, «удар должен быть не только сильным, но и точным, чтобы партнёр успел к мячу»).

Соревновательный метод: Используется дозированно. Его целесообразность заключается в моделировании стрессовых ситуаций, необходимых для воспитания волевых качеств, однако он всегда чередуется с методами поощрения, чтобы не травмировать детей, болезненно переживающих проигрыш.

4. Организация учебно-воспитательного процесса

Структура занятий корреспондирует с физиологическими возможностями детей и задачами коррекции:

Подготовительная часть (разминка): Построена на играх низкой интенсивности.

Основная часть: Чередование высокоинтенсивной технической работы и пауз отдыха.

Заключительная часть (заминка + рефлексия): Упражнения на растяжку и обязательное обсуждение («круг эмоций»).

Таким образом, каждый элемент программы логически вытекает из её целей. Программа не просто учит играть в футбол, а использует

футбол как комплексный инструмент, где правила организуют поведение, мяч корректирует моторику, а команда лечит социальную депривацию.

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа реализуется в **очной форме**. Деятельность по программе осуществляется в разновозрастной группе.

Режим занятий по программе предполагает 4ч в неделю, 2 часа в день с перерывом 15 минут

Формами определения итогов реализации адаптированной программы «Футбол» является комплексная система оценки, которая учитывает не только спортивные показатели, но и динамику психофизического развития обучающихся.

1. Сдача контрольных нормативов (Тестирование)

Это основная форма оценки предметных результатов (физической и технической подготовленности). Проводится дважды в год: вводное (сентябрь) и итоговое (май).

2. Игровой практикум (Учебно-тренировочная игра)

Форма оценки тактических навыков и умения применять технику в стрессовых условиях.

3. Фестиваль-соревнование «Папа, мама, я — футбольная семья»

Итоговое открытое мероприятие, объединяющее спорт и семейный досуг.

4. Педагогическое наблюдение (Карта динамического наблюдения)

Формализованная экспертная оценка воспитательных и коррекционных эффектов.

5. Рефлексия и обратная связь

Завершающий этап подведения итогов.

Формы проведения: итоговая беседа-круг.

Формами (методами) результативности программы является комплексная система диагностики, которая позволяет оценить не только спортивные навыки (победы в матчах), но и степень решения коррекционно-развивающих задач.

Методы измерения:

Предконтрольные нормативы (тестирование):

Техническая подготовка: челночный бег с ведением мяча; удары на точность по секторам ворот; передачи в цель (стену-мишень); жонглирование мячом (количество раз). Сравнение результатов начала и конца года показывает динамику моторного научения.

Физическая подготовка: тесты на гибкость, координацию и быстроту реакции (ловля линейки или падающего мяча).

Игровые диагностические пробы:

Внимание: упражнение «Слушай сигнал». Дети ведут мяч, но по свистку определенного тона должны сменить направление, остановиться или бросить мяч вверх. Ошибки подсчитываются количественно.

Пространственное мышление: упражнение «Радуга». Педагог называет цвет разметочного конуса, ребенок должен мгновенно найти его взглядом и выполнить туда ведение без столкновений с другими.

Педагогическое наблюдение с фиксацией

Оценивается скорость принятия решений (сколько времени думает перед ударом).

Рефлексивная беседа и интервью

Учебный план

№ раз де	Название раздела, темы	Количество часов			Форма организа ции занятий	Форма аттестации (Контроля_)
		всего	теория	практика		
1	Раздел 1. Вводно-организационный и теоретический	16	7	9	Беседа, лекция с презентацией, игра на знакомство.	Тестирование знаний правил ТБ.
	Введение в программу. История футбола. Инструктаж по ТБ.	4	2	2		
	Гигиена спортсмена. Режим дня и питание. Внешний вид.	4	2	2	Рассказ врача/педагога,	практическая тренировка в правильной
	Основы правил игры в футбол. Роль судьи. Упрощённые правила для адаптивной группы.	4	2	2	Разбор видеофрагментов в спорных моментов.	Учебная игра с назначением детей судьям
	Устройство футбольного поля. Амплуа игроков (вратарь, защитник, нападающий).	4	1	3	Лекция-путешествие	Тактическая расстановка фишек-игроков на макете
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) и основы техники	52	6	46		
	Развитие координации и ловкости. Беговые упражнения.	8	1	7	разминка, эстафеты с предметами, челночный бег, полоса препятствий.	Педагогическое наблюдение, правильность выполнения упражнений
	Техника передвижения: бег лицом/спиной вперед, остановки, повороты.	8	1	7	Имитационные упражнения без мяча, работа у зеркала	
	Работа с мячом: ведение внутренней/внешней стороной стопы. Изменение направления.	12	1	11	Индивидуальные упражнения («Квадрат»), ведение между конусами («змейка») на разной скорости.	
	Остановка мяча: подошвой, бедром, грудью. Подсечка мяча.	8	1	7	Работа в парах	Педагогическое наблюдение, сдача упражнения

	Передачи мяча: низом на короткое расстояние. Сила удара.	8	1	7	Упражнения в двойках и тройках «Треугольник»,	Контроль отработки точности передач в ноги партнеру.
	Удары по воротам: техника удара с места.	8	1	7	Индивидуальная работа	Сдача нормативов
3	Раздел 3. Специальная физическая подготовка и тактика	44	12	31		
	Развитие скоростных качеств и быстроты реакции.	8	1	1	Старты из разных положений, бег на короткие дистанции	Педагогическое наблюдение, запись нормативов
	Тактика нападения: открывание, выбор позиции. Игра без мяча.	12	2	10	Игровые упражнения 1x1, 2x1 (игра в большинстве), упражнение «Стенка».	
	Тактика защиты: правильный отбор мяча, страховка партнера.	12	2	10	учебная игра 3x3 на малых воротах	
	Позиционная игра. Функции вратаря.	12	2	10	Расстановка на макете. Отработка ввода мяча руками и базовой стойки вратаря. Двусторонняя игра со сменой амплуа.	
4	Раздел 4. Игровая практика и судейство	20	2	18		
	Правила Fair Play (честной игры). Поведение до/во время/после матча.	4	2	2	Дискуссия, разбор кейсов	Тренировочный матч
	Учебно-тренировочные игры (двусторонки) по упрощённым правилам.	12	0	12	Товарищеский матч	Игровой практикум
	Мини-турнир (фестиваль) внутри коллектива.	4	0	4	Игровой практикум, награждение участников	
5	Раздел 5. Контрольно-оценочные мероприятия и рефлексия					
	Входное тестирование (начальный уровень физподготовки).	4	0	4	Челночный бег, ведение мяча на время, гибкость.	Запись результатов в журнал.

Итоговое контрольное тестирование. Сдача нормативов.	4	0	4	Тестирование, практикум	Сдача нормативов
Зачёт по технике владения мячом	4	0	4	Сдача нормативов	
Итого:	144	18	126		

Календарный учебный график

Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Всего учебных часов	Всего занятий в неделю
01.09.2026	26.05.2027	36	144	2 раз в неделю по 2 часа

Содержание программы

Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

Теория: Цели курса. История футбола (от Англии до современности). Правила поведения в раздевалке и зале. Техника безопасности при столкновениях.

Практика: Игра на знакомство «Снежный ком с мячом». Легкая разминка.

Гигиена спортсмена.

Теория: Внешний вид футболиста. Зачем нужна форма и щитки. Режим дня и питание перед игрой.

Практика: Тренировка правильного надевания экипировки на время.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Устройство поля и правила игры

Теория: Размеры ворот, разметка (пенальти, аут, угловой). Роль судьи и жесты.

Практика: Рисование схемы поля на память. Учебная игра 3х3 без вратаря для отработки правил «аут» и «угловой».

Амплуа игроков.

Теория: Кто такой защитник, нападающий, вратарь? Зоны ответственности.

Практика: Упражнение «Найди свою позицию». Расстановка фишек на макете под тактическую задачу педагога. ОРУ.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) и основы техники

Координация и бег.

Теория: Как правильно дышать при беге.

Практика: Бег приставным шагом, спиной вперед. Эстафеты с конусами.

Челночный бег 3х10м.

Техника передвижения без мяча.

Теория: Положение корпуса при остановке.

Практика: Имитация движений («Море волнуется раз»). Остановки прыжком на две ноги после ускорения. Повороты переступанием.

Ведение мяча (Дриблинг).

Теория: Почему нельзя смотреть только на мяч (поднять голову).

Практика: Ведение мяча по прямой внутренней частью стопы. Упражнение «Змейка» вокруг фишек.

Остановка катящегося мяча.

Теория: Амортизация удара ногой (расслабить стопу)

Практика: Работа в парах: наброс — остановка подошвой. Остановка бедром (с низкой траектории).

Передачи мяча.

Теория: Куда давать пас (на ход партнеру, а не в ноги).

Практика: Упражнение «Квадрат» (4 игрока + 1 водящий). Передача в парах на точность (расстояние 5 метров).

Удары по неподвижному мячу.

Теория: Бьющая нога vs опорная нога. Куда смотрит носок.

Практика: Удары по воротам с места внутренней стороной стопы. Мишень в углу ворот.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка и тактика

Скорость и реакция.

Теория: Взрывная работа мышц.

Практика: Старты по сигналу (свет/звук). Игра «Охотники и утки» с мягким мячом. Бег на короткие дистанции (15 м)

Тактика нападения (Игра 1х1).

Теория: Финты (обманные движения корпусом).

Практика: Обводка стойки соперника. Упражнение «Кто быстрее заберет мяч» в кругу.

Командная атака (2х1).

Теория: Что такое «стенка» (пас и забегание).

Практика: Отработка комбинации со стенкой в тройках. Двусторонняя игра 3х3 на одной половине поля.

Тактика защиты.

Теория: Правило «Позиция между мячом и своими воротами».

Практика: Перехват паса. Выбивание мяча в подкате (безопасная имитация).

Игра 2 защитника против 2 нападающих.

Функции вратаря.

Теория: Стойка вратаря. Игра руками (выбрасывание).

Практика: Ловля мяча сверху и снизу. Ввод мяча рукой в цель. Все пробуют себя во вратарской позиции.

Раздел 4. Игровая практика и судейство

Fair Play (Честная игра).

Теория: Этика общения с соперником. Поздравление с голом.

Практика: Тренировочный матч. Педагог останавливает игру за каждое грубое слово или толчок, объясняя ошибку.

Судейская практика.

Теория: Обязанности бокового судьи (флажок).

Практика: Дети по очереди выходят на бровку с флажком, фиксируя ауты. Двусторонняя игра.

Внутренний турнир.

Проведение мини-чемпионата внутри группы. Награждение номинациями: «Самый техничный», «Лучший защитник», «За волю к победе».

Раздел 5. Контрольно-оценочные мероприятия

Входной контроль (Тесты).

Тестирование начального уровня: ведение мяча «змейкой» на время, дальность удара, гибкость (наклон вперед).

Итоговый контроль (Нормативы). Повтор тестов. Сравнение результатов с началом года. Демонстрация лучшей связки финтов каждым учеником.

Воспитание

Цель воспитания - формирование гармонично развитой личности, социально адаптированного гражданина и носителя культуры здорового образа жизни через вовлечение в командную спортивную деятельность.

Задачи воспитания:

- Формирование понятий о честности, уважении к сопернику, тренеру и судейскому решению. Осознание того, что спорт — это состязание друзей, а не вражда.
- Воспитание любви к Родине через знание истории отечественного футбола, гордость за достижения российских клубов и сборной команды.
- Формирование ответственности за материальную базу и личный инвентарь. Понимание ценности чужого труда.
- Формирование бережного отношения к природе при проведении занятий на открытом воздухе.
- Развитие чувства прекрасного через эстетику движения. Понимание красоты футбольного паса или финта.

Целевые ориентиры воспитания в рамках адаптированной программы «Футбол» представляют собой обобщенный портрет личности обучающегося, сформированный к моменту завершения курса. Они отражают динамику личностного роста и являются критерием эффективности воспитательной системы.

- понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;
- безопасного поведения; культуры самоконтроля своего физического состояния;
- стремления к соблюдению норм спортивной этики;
- уважения к старшим, наставникам; дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности; сознания ценности физической культуры, эстетики спорта;
- интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений; стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

Формы и методы воспитания

Основной формой воспитания и обучения детей по программе является учебно-тренировочное занятие (тренировка).

В рамках учебно-тренировочного занятия педагог использует комплекс методов, направленных на формирование личности:

1. Метод приучения и упражнений (формирование привычек)

Суть: Многократное повторение определенных действий до их автоматического выполнения.

2. Метод личного примера педагога

3. Метод игровой организации деятельности

Суть: Использование игры как естественного стимула для соблюдения дисциплины и правил.

4. Метод поощрения и одобрения

Суть: Стимулирование положительного поведения через внешнюю оценку.

5. Метод педагогического требования (прямые и косвенные указания)

Суть: Четкое регламентирование поведения.

Планируемые результаты обучения:

К завершению курса обучающийся:

Знает:

Историю возникновения футбола и основные вехи развития отечественного спорта.

Полный свод правил игры (включая упрощенные адаптивные правила для тренировочных матчей).

Официальные названия технических элементов: удар внутренней стороной стопы, подошвой, ведение (дриблинг), финты, отбор мяча.

Правила техники безопасности при работе с инвентарем и во время контактной игры.

Основы гигиены спортсмена, режим дня и принципы правильного питания перед нагрузками.

Основные тактические расстановки (схемы) в формате малых игр (3х3, 5х5).

Умеет:

Выполнять базовые технические приемы: останавливать катящийся мяч разными частями стопы и бедра, вести мяч по прямой и с изменением направления на скорости.

Выполнять точную передачу низом партнеру на расстояние до 10–15 метров.

Наносить акцентированный удар по воротам с разбега и с места.

Применять простейшие защитные действия: правильный выбор позиции, перехват паса, игра «по игроку».

Играть на разных позициях (вратарь, защитник, нападающий), понимая свои функциональные обязанности.

Судить простые игровые эпизоды (определение аута, углового удара, положения «вне игры» в упрощенном виде).

В области воспитания:

Осознанное следование принципам Fair Play (честной игры): уважение к сопернику, судье и правилам независимо от исхода матча.

Навыки командного взаимодействия: приоритет интересов коллектива над личными амбициями; умение радоваться успеху партнера больше, чем собственному.

отсутствие страха перед физическим контактом в рамках правил и публичным выступлением (пробитие пенальти, общение с прессой/родителями после турнира).

Сформированное чувство патриотизма через знание истории сборной России и родного клуба.

Потребность в соблюдении здорового образа жизни как нормы поведения.

способность сохранять хладнокровие и концентрацию после допущенной ошибки (пропущенного гола или нереализованного момента).

готовность многократно повторять монотонные упражнения ради совершенствования навыка.

бережное отношение к общественному инвентарю (мячи, манишки, ворота) и собственной форме.

Ресурсное обеспечение

Для успешной реализации программы необходимо следующее оборудование:

спортивный зал
телевизор (проектор) – 1 шт.
компьютер – 1 шт.
видеозаписи футбольных матчей
раздевалка
скамейки гимнастические;
перекладина навесная;
палки и обручи гимнастические;
скакалки;
набивные мячи;
ворота футбольные;
форма спортивная (майки, трусы, гетры и обувь);
мячи футбольные;
мячи малые и большие;
фишки;
конусы.

Список использованной литературы

1. Андреев С.В. Мини-футбол (футзал). — М.: Советский спорт, 2020.
2. Бесков К.И. Игра нападающего. — М.: Спорт, 2022 (переиздание).
3. Галедин В. Лев Яшин. За кулисами славы. — М.: Молодая гвардия, 2022.
4. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. — М.: Человек, 2021.
5. Голденко А.А., Люкшинов Н.М. Футбол: учебное пособие. — СПб.: [Изд-во вуза], 2021.
6. Горянов Л.Б. Рыцари атаки. — М.: Молодая гвардия, 2021.
7. Дубровский В.И. Спортивная физиология. — М.: Владос, 2020.
8. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2021.
9. Ильин Е.П. Психология воли. — СПб.: Питер, 2021.
10. Правила игры в футбол 2024/2025. — М.: Издательство «Спорт», 2024.

