

Приложение  
к адаптированной основной  
общеобразовательной программе  
основного общего образования  
для обучающихся с легкой умственной  
отсталостью ГКОУ ЛО  
«Лесобиржская школа-интернат»

Рабочая программа  
по физкультурно-оздоровительному направлению  
дополнительного образования  
по футболу

Разработал и реализует  
программу учитель высшей  
категории Ю.И. Алексеев

г. Кингисепп-2022г.  
Пояснительная записка

Программа составлена с учетом на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей с нарушениями интеллекта.

**Цель:** расширение двигательной активности, приобщение их к доступной спортивной деятельности, интересному досугу, развитию активности и творчества, формирование здорового образа жизни, физкультурное и спортивное воспитание, популяризации футбола.

**Задачи:**

1. Приобретение знаний и теоретических сведений о футболе
2. Усвоение учащимися футбольной терминологии и правил игры.
3. Укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся.
4. Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков.

**Основные направления коррекционной работы:**

- развитие зрительного восприятия и узнавания;
- развитие зрительной памяти и внимания;
- развитие слухового внимания и памяти;
- развитие основных мыслительных операций;
- развитие наглядно – образного, словесно – логического мышления и т.п.

**Планируемые результаты:**

**Учащиеся должны знать:**

1. Т.Б. на занятиях по футболу.
2. Правила игры в футбол.
3. Общие основы игры в футбол.
4. Терминологию и жестикуляцию.

**Учащиеся должны уметь:**

1. Правильно распределять свою физическую нагрузку.
2. Использовать навыки технической подготовки футболиста.
3. Владеть техникой перемещений, ведения мяча, стоек, передач, ударов.
4. Владеть техникой остановки мяча подошвой и грудью.
5. Владеть техникой ударов по мячу внутренней стороной стопы и подъемом стопы.

**Форма аттестации**

Выполнение контрольных нормативов, контрольные игры, календарные игры, соревнования.

**1. Правила безопасности во время занятий юных футболистов.**

Правила поведения учащихся во время занятий. При передвижении к месту соревнований и обратно. Причины, приводящие к травматизму. Наиболее типичные травмы футболистов. Профилактика травматизма: разминка, соблюдение требований к местам

проведения занятий, инвентарю, одежде и обуви. Действия учителя в обеспечении безопасности занятий по футболу.

## **2. Правила игры в футбол (основные понятия)**

Игровое поле - (размеры, игровая поверхность, линии на поле, зоны и места). Ворота (размеры). Мяч (размеры, стандарты). Участники игры (состав команды, основной состав, запасные игроки, капитан команды, судьи). Игровая форма. Замена игроков. Игровое время, перерывы и задержки. Поведение игроков (честная игра, нарушения и санкции). Победитель и проигравший в игре, ничейный результат.

## **3. Санитарно- гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию.**

Подбор одежды и обуви для факультативных занятий с учетом их сезонности.

Использование одежды и обуви только для спортивных занятий. Периодичность стирки спортивной одежды. Спортивная форма и обувь для участия в соревнованиях по футболу. Мячи, стойки для обводки, ворота стандартные и нестандартные, тренажеры для развития физических качеств – требования и противопоказания к их использованию.

## **4. Техническая подготовка.**

Ведение мяча одной ногой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.

Ведение мяча попеременно правой и левой ногой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.

Ведение одновременно двух мячей.

Передачи мяча правой и левой ногой.

Жонглирование мячом одной ногой, попеременно правой и левой ногами.

Остановка катящегося мяча правой и левой ногой.

Остановка грудью летящего мяча.

Удары по неподвижному мячу серединой подъема. Внутренней стороной стопы, носком с попаданием в ворота.

Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками на месте и в движении, ловля мяча руками в падении, ведение мяча в игру броском одной рукой, ударом ногой по неподвижному мячу и после набрасывания.

Эстафеты с ведением и передачами мяча.

Конкурсы; с ударами по воротам «Кто точнее»: с ударами по неподвижному мячу и после набрасывания «Кто дальше».

Игры в «Лабиринт».

Введение мяча в игру броском двумя руками из-за боковой линии.

Игра в футбол по упрощенным правилам 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 игроков.

## **5. Физическая подготовка.**

Комплексы ОРУ без мяча и с мячом.

Комплексы упражнений без мяча и с мячом, направленные на развитие:

-координационных способностей;

-быстроты;

-ловкости;

-точности движений и передач мяча;

- гибкости и подвижности в коленных и тазобедренных суставах;

-игровой выносливости;

-точности ударов по воротам.

## **6. Подвижные игры и эстафеты**

-пятнашки с мячом;

- лабиринт (с мячом и без мяча);

- змейка;

- бег по ломаной кривой;

- челночный бег;

- эстафета с ведением двух мячей;

- эстафета с ударами по воротам.

#### **7. Игра в футбол малыми составами**

Игра 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4, игрока на алых площадках с использованием маленьких (хоккейных) ворот.

#### **8. Контрольные испытания**

Тестирование уровня физической подготовленности:

- бег 30 м с высокого старта;
- челночный бег;
- прыжок в длину с места;
- бег по ломанной кривой 30 м.

Тестирование уровня специальной подготовленности;

- ведение мяча 30 м с обводкой стоек;
- челночный бег с мячом;
- удар по неподвижному мячу на дальность.

### **УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

| № | Наименование темы                                                                                        | Всего часов        | Теоретические занятия | Практические занятия |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------|----------------------|
| 1 | Правила безопасности во время занятий юных футболистов                                                   | 1                  | 1                     | -                    |
| 2 | Правила игры в футбол (основные понятия)                                                                 | 1                  | 1                     | -                    |
| 3 | Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию. | 1                  | 1                     | -                    |
| 4 | Техническая подготовка                                                                                   | 19                 | -                     | 19                   |
| 5 | Физическая подготовка                                                                                    | 10                 | -                     | 10                   |
| 6 | Подвижные игры и эстафеты                                                                                | в процессе занятий |                       |                      |
| 7 | Игра в футбол малыми составами                                                                           | в процессе занятий |                       |                      |
| 8 | Контрольные испытания                                                                                    | 2                  | -                     | 2                    |
|   | Итого:                                                                                                   | 34                 | 3                     | 31                   |