

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ - СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 7

620100, г. Екатеринбург, ул. Куйбышева 100а, тел./факс 261-65-51 (50), e-mail: soch7@eduekb.ru

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора МАОУ – СОШ № 7
от 31 августа 2023 г. № 47-о

АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«ФУТБОЛ»
для обучающихся 5-6 классов

Приложение к АООП ООО
для обучающихся с ЗПР
(вариант 7)

Приложение к АООП ООО
для обучающихся с ТНР
(вариант 5.1)

Приложение к АООП ООО
для слабовидящих обучающихся
(вариант 4.1)

Екатеринбург

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности "Футбол» направлена на содействие улучшению здоровья обучающихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Реализация данной программы направлена на приобретение обучающимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаляющих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Программа позволяет развивать физические качества, необходимые для овладения игрой мини – футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса.

Данная программа направлена на привитие обучающимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения. Она обусловлена тем, что занятия носят как индивидуальный, так и групповой характер. При этом неизбежными являются занятия в смешанной группе, предполагающей разную степень интеллектуальной и физической подготовки учеников.

Направленность программы – физкультурно - спортивная.

Уровень освоения программы – базовый

Программа имеет коррекционную направленность и разрабатывается с учетом особенностей развития обучающихся с ОВЗ. Данная программа должна содействовать всестороннему развитию личности обучающихся, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических качеств, компенсации нарушенных функций организма.

В основу разработки программы заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ОВЗ возможность реализовать свой индивидуальный потенциал.

Новизна программы заключается в том, что в ней введен раздел «Техническая и тактическая подготовка игры в футбол, благодаря чему введено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование технико-тактических приемов, что позволяет привлечь как можно больше обучающихся к занятиям по футболу и привить им любовь к этому виду спорта. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

Актуальность. В настоящее время большое количество детей и подростков имеют отклонения в здоровье и различные хронические заболевания. При занятиях мини-футболом развиваются все физические качества организма и укрепляется здоровье посредством проведения физических упражнений.

Целесообразность программы заключается в том, что занятия по ней позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, т.к. количество учебных часов, отведенных на изучение раздела

«Футбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами. Программа актуальна на сегодняшний день, т.к. ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой. Систематические занятия футболом способствуют развитию у обучающихся: силы, быстроты, выносливости, решительности, чувства коллективизма, а также улучшают деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной системы и др., что плодотворно сказывается на здоровье занимающихся.

Педагогическая целесообразность связана с направлением образовательного процесса на всестороннее развитие обучающегося, его физическую подготовку в соответствии с требованиями и уровнем подготовки выпускника МАОУ-СОШ № 7.

Программа основывается на следующих принципах:

- гуманистических начал (доброжелательное, уважительное отношения к каждому обучающемуся, понимание и принятие его своеобразия, позитивные отношения к себе и окружающим);
- единство и неразрывность воспитания, обучения, развития (в любом деле, занятии присутствуют и воспитание, и обучение, и предпосылки для развития личности ребенка);
- учет индивидуально-возрастных особенностей (каждый ребенок уникален, ему свойственны индивидуальные черты, но есть типичные особенности, обусловленные возрастом, знание их позволяет грамотно выстраивать отношения, отбирая эффективные методы и приемы);
- личностно-ориентированный подход (создание благоприятных условий для личностного роста ребенка, раскрытие и реализация его потенциала);
- практика - деятельностный подход (знания и умения лучше усваиваются в практике, в условиях, когда ребенок действует самостоятельно, во взаимодействии с кем-либо).

Занятия по футболу являются средством укрепления здоровья детей, а систематические занятия являются фактором успешной подготовки к службе в армии. Участие обучающихся в соревнованиях разного уровня способствует их гражданскому становлению, т.к. в эти моменты они представляют лицо города, области, страны.

Данная программа содействует более гармоничному развитию обучающихся, предоставляя широкие и разнообразные возможности для их положительной социализации.

Отличительной особенностью данной программы является упор на обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий, развитие физических способностей, формирование знаний по теории и методике игры в мини-футбол, что позволяет достигнуть более высокого результата. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Стратегическая цель:

укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта

Общепедагогические цели:

- 1.Формирование устойчивого, заинтересованного, уважительного отношения к культуре родной страны.
- 2.Формирование толерантности.
- 3.Охрана и укрепление физического и психического здоровья школьников.
- 4.Обеспечение эмоционального благополучия.
- 5.Формирование этических норм поведения.
6. Воспитание уважительного отношения друг к другу.

Образовательные:

формирование необходимых теоретических знаний;
обучение технике и тактике игры;
обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Воспитательные:

воспитание моральных и волевых качеств;
выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям футболом;
формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

Развивающие:

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
совершенствование навыков и умений игры.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств

Формы занятий: контрольные испытания, товарищеские встречи, соревнования школьного и городского уровня.

Формы организации обучения: индивидуальная, групповая.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.Техника безопасности. Введение: Правила безопасности при занятиях футболом. Правила безопасности при выполнении игровых действий. История возникновения и развития футбола. Современное состояние футбола. Терминология в футболе. Здоровый образ жизни и его значение. Физическая культура- средство укрепления здоровья.

2.Врачебный контроль Понятие - самоконтроль. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение.

3.Общая физическая подготовка.

Теория: Краткие сведения о строении и развитии человеческого организма. Значение ОФП в подготовке футболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, спортивные игры.

Развитие силы.

Упражнения на преодоление собственного веса: а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа и на брусьях; б) подтягивание на перекладине и кольцах; в) переход из виса в упор на перекладине и кольцах (силой); г) лазание по канату без помощи ног; д) приседание на одной и двух ногах; е) поднимание ног в положении лежа или в висе на гимнастической стенке - в угол и, наоборот, поднимание туловища в положении лежа, ноги закреплены.

С внешними отягощениями (штанга, гири, гантели, набивные мячи, камни и другие подсобные предметы): а) броски, рывки, толчки и жимы указанных предметов одной или двумя руками в различных направлениях; б) вращательные движения руками и туловищем (с предметами) и наклоны (с предметами). Упражнения в сопротивлении с партнером (различные движения руками, туловищем и т.д.), передвижение на руках в упоре, партнер поддерживает за ноги, скачки в таком же положении и т.п.

Упражнение с сопротивлением упругих предметов (резиновыми амортизаторами и бинтами, эспандерами) в различных положениях, разнообразные движения для всех групп мышц.

Упражнения на тренажерах.

Развитие выносливости.

Бег на средние и длинные дистанции (по дорожке, кросс и прохождение дистанции на лыжах от 500 до 3000м). Смешанное передвижение по пересеченной местности (чередование ходьбы и бега, бега и имитации в подъемы). Плавание на средние и длинные дистанции. Езда на велосипеде (по шоссе и кросс).

Развитие скорости.

Бег на короткие дистанции (30-100 м). Прыжки в высоту и длину с места (одиночные, тройные, пятерные и т.п.) и с разбега. Беговые упражнения спринтера.

Развитие ловкости.

Подвижные игры. Элементы акробатики (кувырки, перекаты, стойки). Прыжки и прыжковые упражнения с дополнительными движениями, поворотами и вращениями.

Развитие гибкости.

Маховые и пружинистые с увеличивающейся амплитудой упражнения (для рук, ног и туловища). То же с помощью партнера (для увеличения амплитуды).

Развитие координации.

Маховые и вращательные движения (для рук, ног и туловища), а также приседания на уменьшенной опоре. То же на повышенной опоре. То же на неустойчивой (качающейся) опоре. Ходьба, бег и прыжки на тех же видах опор. Специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата.

4. Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение СПФ в подготовке футболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, силы, координации, гибкости, выносливости (скоростной, силовой, игровой), быстроты перехода от одних действий к другим. Эстафеты, подвижные и спортивные игры.

5. Техническая и тактическая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в футболе. Значение тактической подготовки в футболе. Характеристика техники сильнейших футболистов. Анализ тактических действий футбольных команд.

Практика: Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой; ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой; выбивание мяча ударом ногой и ловля катящегося мяча. Индивидуальные и простые групповые тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите. Позиционное нападение без изменений и с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот. Двусторонняя игра по упрощенным правилам (с уменьшенным составом команд).

Тактика игры в футбол: понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников, нападающих. Понятие о тактике нападения. Понятие о тактике защиты. Упражнение для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Тактика нападения. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар. Тактика защиты. Индивидуальные

действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча. Тактика защиты. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Тактика защиты вратаря. Уметь выбирать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыграть удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли). Учебные игры.

6.Правила игры.

Терминология в футболе. Правила игры. Организация игры в футбол. Основы судейской терминологии и жестов. Судейство.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В процессе изучения курса у обучающихся будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к учёбе;
- установка на здоровый образ жизни;
- способность к самооценке.
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- способность принимать и сохранять цели предстоящей учебной деятельности, поиска способов её осуществления;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- устанавливать причинно-следственные связи.
- осуществлять анализ объекта с выделением существенных и несущественных признаков;
- проводить сравнение, классификацию по заданным критериям;
- ориентироваться в материале: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данной темы, определять круг своего незнания;
- отвечать на простые и сложные вопросы учителя, самим задавать вопросы, находить нужную информацию в разных источниках;
- подробно пересказывать прочитанное или прослушанное, составлять простой план;
- наблюдать и делать самостоятельные простые выводы.
- участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;
- оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций;
- читать вслух и про себя тексты учебников, других художественных и научно популярных книг, понимать прочитанное;
- выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи);
- не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА
АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

№ п /п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Общая физическая подготовка	15	2	13
	Футбол	49	4	45

5 класс

Темы	Основное содержание занятия	Кол-во часов
Общая физическая подготовка	Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита.	15
Футбол		49
Передвижения	Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений	10
Остановки, выбивание.	удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой; ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой; выбивание мяча ударом ногой и ловля катящегося мяча.	10
Удары по воротам	Закрученный удар, «скорпион», наклбол, рабона, подъемом, головой.	10
Техническая и тактическая подготовка	Индивидуальные и простые групповые тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите. Позиционное нападение без изменений и с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом. Применение необходимого способа остановок в зависимости от	15

	<p>направления, траектории и скорости мяча. Тактика нападения. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча. Тактика защиты. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Тактика защиты вратаря. Уметь выбирать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыграть удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли).</p>	
Соревнования	Двухсторонние игры	4

6 класс

Темы	Основное содержание занятия	Кол-во часов
Общая физическая подготовка	<p>Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.</p> <p>Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита.</p>	15
Футбол		49
Передвижения	Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений	10
Остановки, выбивание.	удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой; ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой; выбивание мяча ударом ногой и ловля катящегося мяча.	10
Удары по воротам	Закрученный удар, «скорпион», наклбол, рабона, подъемом, головой.	10
Техническая и тактическая подготовка	Индивидуальные и простые групповые тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите. Позиционное нападение без изменений и с изменением позиций игроков. Нападение в	15

	<p>игровых заданиях с атакой и без атаки ворот. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Тактика нападения. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча. Тактика защиты. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Тактика защиты вратаря. Уметь выбирать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыграть удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли).</p>	
Соревнования	Двухсторонние игры	4

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109021985

Владелец Гирфанов Никита Владимирович

Действителен с 11.04.2023 по 10.04.2024