

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской  
области**

**Администрация Серафимовичского муниципального района**

**МКОУ Зимняцкая СОШ**

**РАССМОТРЕНО**

ТГ учителей  
гуманитарного цикла

\_\_\_\_\_

Шубина О.В.

Протокол \_1\_\_\_\_\_

от «30\_\_» \_08\_ 20\_24\_ г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МКОУ  
Зимняцкой СОШ

\_\_\_\_\_

Агапцова Е.Н.

Приказ № \_130-о\_\_\_\_\_

от «\_2\_\_» \_\_09\_\_ 2024\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ФУТБОЛ**

**6-7 кл**

**хутор Зимняцкий 2024**

## Пояснительная записка

Адаптированная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол» (далее - Программа) для учащихся 6-7 класса, предназначенная для внеурочной формы дополнительных занятий разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (Волгоград:Учитель, 2016), а также программы по физическому воспитанию для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с лёгкой и умеренной умственной отсталостью), - СПб. : Владос Северо-Запад, 2013. Авт. Креминская М.М. и с учетом следующих нормативных документов:

Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 31.12.2014 г. с изменениями от 06.04.2015 г.).

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. 329-ФЗ (ред. от 21.04.2011 г.);

Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

Положение о рабочей программе дополнительного образования детей в МКОУ Зимняцкая СОШ (приказ № от 31.08.2024 г);

Игра футбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

В процессе физического воспитания решаются образовательные, коррекционно-компенсаторные, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи. Это обусловлено характерологическими особенностями развития детей с ограниченными возможностями здоровья, у которых наблюдается наличие нарушений психического и физического развития. У многих детей с ограниченными возможностями здоровья, наряду с основным диагнозом, имеется много различных сопутствующих заболеваний, таких как различные нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной систем, отмечаются нарушения зрения и слуха, ожирение, ограниченность речевого развития. В двигательной сфере детей, страдают координация, точность и темп движений, сенсомоторика, наблюдаются различные аномалии опорнодвигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопие), мышечная слабость, отставание в росте. Память характеризуется слабым развитием и низким уровнем запоминания. Вышеперечисленные отклонения в состоянии здоровья детей обуславливают различного рода трудности при овладении учебным материалом по физическому воспитанию. Зачастую самые простые по технике выполнения физические упражнения становятся для ребёнка трудновыполнимыми из-за нарушения аналитико-синтетической деятельности, ослабленного мышечного развития, наличия спастики, нарушения согласованности движений и пр. Как известно, под влиянием систематических занятий физическими упражнениями активизируется деятельность всех органов и систем организма. В связи с этим повышение двигательной активности школьников является чрезвычайно актуальной задачей обучения и воспитания. Дети с ограниченными возможностями здоровья при соответствующем обучении и воодушевлении могут получать удовольствие и пользу от занятий физической культурой, от участия в индивидуальных и командных соревнованиях. Очень важным фактором является состояние внеурочной работы по физической культуре, и поэтому большое внимание уделяется занятиям детей в спортивных секциях.

**Форма организации детей на занятиях:** групповая форма проведения занятий: основная форма учебно-тренировочное занятие, предусмотрено планом открытые занятия, турниры, соревнования.

Программа рассчитана на - 34 часа в год (1 занятие в неделю).

### Содержание программы

Цель программы - удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся и углубленное изучение спортивной игры мини-футбол.

Задачи программы:

профилактика заболеваний, укрепление и развитие сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата, коррекция нарушений осанки;

укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма воспитанников;

коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, завышения или занижения самооценки, нарушения координации движений, гиподинамии и пр.).

Обучающие:

дать необходимые дополнительные знания в области физической культуры и спорта - спортивные игры (футбол);

приобретение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;

обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития средствами футбола;

научить регулировать свою физическую нагрузку;

обучить базовым техническим элементам;

сформировать тактические навыки ведения игры;

формировать умения организации самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;

воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к мини-футболу в частности;

воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности.

Развивающие:

развить основные физические качества: силу, ловкость, координацию, общую выносливость;

развивать специальные двигательные способности необходимые для игры в мини-футбол;

способствовать развитию социальной активности обучающихся;

способствовать самоопределению обучающихся, спортивно- ориентировать.

Важнейшим требованием проведения занятий по Программе является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Практическая часть программы состоит из следующих этапов:

#### **Методы и формы обучения:**

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

*Словесные методы:* создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

*Наглядные методы:* применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

*Практические методы:* метод упражнений; игровой; соревновательный; метод круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

в целом;

по частям.

Игровой и соревновательный метод применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

### **Планируемые результаты:**

За время обучения по программе «Футбол» у обучающихся будет сформирован интерес и потребность к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом. Под влиянием нагрузок, укрепляется опорно-двигательный аппарат, активный характер двигательной деятельности и дозированной нагрузки на занятиях оказывают на сердечнососудистую систему положительное тренирующее воздействие. Занятия способствуют положительному воздействию на центральную нервную систему. В процессе тренировочной деятельности, у обучающихся совершенствуется устойчивость, интенсивность и концентрация внимания, а также быстрота ориентирования и переключения от одних действий к другим. В связи с этим в процессе занятий, совершенствуется скорость и точность двигательных реакций.

Знания и умения, полученные в процессе подготовки помогут обучающимся обрести уверенность в собственных силах. Соревновательная деятельность дает возможность проверить и применить полученные навыки, обучающиеся учатся побеждать не только в спорте, но и в жизни.

В программе заложены средства на развитие и воспитание многих свойств личности, в частности таких, как:

коммуникативных: общительность, доброжелательность, самокритичность, лидерство, уважение к старшим и сверстникам, спортивному партнеру; волевых: целеустремленность, активность, решительность, настойчивость, смелость, самообладание, уверенность в своих силах;

нравственных: целенаправленность; патриотизм; коллективизм; чувство долга и ответственности; трудолюбие, честность, дисциплинированность.

Средства футбола оказывают положительное воздействие на интеллектуальные способности обучающихся. Проявление зрительных, слуховых, мышечно-двигательных и иных ощущений и восприятий необходимо для освоения того или иного приема или технического действия.

### **После обучения обучающиеся будут знать:**

- историю развития футбола в мире, в России, в регионе;
- значение занятий физической культурой и футболом, в частности, для здоровья и жизни человека;
- терминологию, организацию мест проведения занятий, правила игры в футбол;
- основы здорового образа жизни, требования и нормы гигиены спорта;
- строение организма и влияние физической нагрузки на основные физиологические системы человека;
- правила безопасного поведения во время занятий и соревнований по футболу;
- способы и правила оказания первой доврачебной помощи при травмах, вывихах и растяжениях;
- правила и методы регулирования физической нагрузки;
- методику выполнения контрольно-тестовых упражнений;
- методику выполнения технических элементов, создание игровых ситуаций, и их реализацию;
- методы организации соревнований по футболу;
- понятия о стратегии, системе, тактике и стиле игры;
- взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов;
- место футбола в Олимпийской системе игр;
- методы и средства восстановления работоспособности организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок;
- о вредном влиянии употребления алкоголя и табака - курения на здоровье, допинг пробы и контроль;

знать признаки утомления и методы восстановления.

### **Будут уметь:**

выполнять технические элементы игры;

демонстрировать физические и специальные качества при выполнении контрольно-тестовых упражнений;

выполнять специальную разминку, перед тренировкой, перед соревнованиями;

выполнять технические и тактические упражнения;

соблюдать правила по ОТ и ТБ во время занятий и соревнований по футболу;

участвовать в соревнованиях различного уровня в зависимости от своего уровня физической и технической подготовки;

проявлять уважение к соперникам, к сверстникам, взрослым;

формировать положительные черты характера;

самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений по общей физической подготовке;

проявлять социальную активность, быть патриотом своей Родины;

демонстрировать различные приемы техники владения мячом;

показывать индивидуальную, групповую и командную тактику игры;

демонстрировать тактику атаки и защиты в игре;

уметь организовывать и проводить учебные игры в качестве судьи, секретаря;

выполнять анализ и разбор соревновательной деятельности;

- демонстрировать устойчивую психику и положительные черты характера во время игры по отношению к сопернику, тренеру, судьям и другим участникам соревнований;

совершенствовать жизненно важные навыки и умения посредством обучения физическим упражнениям и техническим действиям по общей физической подготовке;

Материал Программы даётся в разделах: «Теоретическая подготовка»; «Психологическая подготовка»; «Физическая подготовка (общая и специальная)»; «Тактико-техническая подготовка»; «Контрольные игры и соревнования» и «Тестирования, контрольные испытания»;

Выделяют несколько основных направлений в многолетней психологической подготовке:

воспитание личностных (любовь к спорту и футболу, патриотизм) и волевых качеств (смелость, решительность, умение играть с любым соперником и в трудных условиях, выдержка и т.п.). Так постепенно формируется характер игрока, который в значительной степени будет определять результативность его соревновательной деятельности;

развитие психофизиологических процессов, определяющих внимание, восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования;

формирование из группы игроков сплоченной команды, способной решать поставленные перед ней задачи.

Основные средства психологической подготовки спортсмена - вербальные (словесные) и комплексные.

К вербальным (словесным) относятся лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

К комплексным - спортивные и психолого-педагогические упражнения. Реализация последовательных заданий для футболистов:

научить юных футболистов ставить реальные цели, и не только кратковременные (на одну тренировку), но и на перспективу;

научить объективно оценивать свои возможности в их достижении, и если что-то не получается, то не искать виноватых среди игроков, а уметь находить свои недостатки и бороться с самим собой для их устранения;

научить концентрироваться на наиболее важных игровых действиях.

Важным разделом психологической подготовки является создание специальных умений, повышение устойчивости к помехам. Психологический запас прочности, позволяющий активно действовать в неожиданных ситуациях игр, формируется на основе повышения специализированных свойств игрока, таких как «чувство мяча», «чувство партнера», «чувство дистанции», «чувство момента». Все эти свойства создают в совокупности «чувство игры».

*Специальная физическая подготовка.*

- Упражнения для развития скоростных качеств: упражнения для развития быстроты реагирования на сигналы разного типа, быстроты сложных реакций и реакций на движущийся объект; упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости, частоты движений: семенящий бег на месте и в движении, старты из разных исходных положений, бег с пульсирующей скоростью, эстафеты, бег за партнером с изменением скорости и направления движения. Бег по наклонной дорожке.

Стартовые рывки футболистов к мячу с последующим ударом по воротам. То же - в парах, но игрок, ведущий мяч, оставляет его для удара партнеру. То же - в парах, с имитацией отбора мяча вторым футболистом. То же, но с реальными попытками отбора мяча; удар из заданной зоны наносит футболист, владеющий мячом.

Бег змейкой между стойками, расставленными в определенном порядке или хаотично. Бег по наклонной дорожке вниз с максимальной скоростью; то же, но с максимальной частотой шагов (угол наклона дорожки не более 4-6°, дистанция - не более 15-20 м). Скоростной бег с переключениями (через каждые 1,5-2,0 с изменения ритм темпа, направления, с выполнением технических приемов, внезапным взаимодействием с партнерами и т.п.).

- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжковые упражнения-«многоскоки», выполняемые на коротких отрезках (не более 10-12 м) с высокой частотой и скоростью; упражнения с сопротивлением партнера, бег по наклонной дорожке вверх с максимальной частотой (угол наклона не более 4-6°, дистанция - не более 15-20 м), броски мячей с максимальной скоростью.

- Упражнения для развития силовых качеств (используют в подготовке футболистов старше 12 лет). Упражнения с преодолением веса собственного тела или тела партнера. Упражнения на тренажерах с небольшими отягощениями, выполняемые с повышенной скоростью и частотой. Упражнения с набивными мячами и гантелями.

Упражнения для развития выносливости (используют в подготовке футболистов старше 12 лет). Непрерывный бег равномерной или переменной интенсивности, повторный бег.

#### **Технико-тактическая подготовка**

Техника в футболе - это, прежде всего разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и в тренировочных упражнениях. Она включает: передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча.

**Содержание программы** исходит из изучения техники игровых приемов:

Ведение мяча: (внутренней и внешней сторонами подъема; с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек; с применением обманных движений; с последующим ударом в цель; после остановок разными способами.

Жонглирование мячом: (одной ногой (стопой); двумя ногами (стопами); двумя ногами (бедрями); с чередованием «стопа - бедро» одной ногой; с чередованием «стопа - бедро» двумя ногами; головой; с чередованием «стопа - бедро - голова».

Прием (остановка) мяча: (катящегося с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку - подошвой и разными частями стопы; летящего по воздуху - стопой, бедром, грудью, и головой.

Передачи мяча: (короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы; головой;

Удары по мячу: (удары по неподвижному мячу-после прямолинейного бега; после зигзагообразного бега; после имитации сопротивления партнера; после реального сопротивления партнера (игра 1х1).

Удары по движущемуся мячу: прямолинейное ведение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнера и удар.

Удары после приема мяча: после коротких, средних и длинных передач мяча; после игры в стенку (короткую и длинную).

Удары в затрудненных условиях: по летящему мячу; из-под прессинга; в игровом упражнении 1х1.

Удары в реальной игре: завершение игровых эпизодов; штрафные и угловые удары.

Вбрасывание мяча из аута.

### **Тематическое планирование**

№	Тема	Кол-во часов
1	Инструктаж по технике безопасности. История развития футбола в России	1
2	Передвижения боком, спиной вперед, ускорение, остановки. Правила игры	1
3	Старты из различных положений. Правила гигиены	1
4	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1
5	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъема.	1
6	Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1
7	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема	1
8	Удар носком	1
9	Удар серединой лба на месте	1
10	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	1
11	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника	1
12	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1
13	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	1
14	Удар по летящему мячу средней частью подъема	1
15	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	1
16	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	1
17	Обманные движения (финты)	1
18	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы	1
19	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1
20	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема	1
21	Штрафной удар, угловой удар	1
22	Удар по мячу серединой лба	1
23	Удар боковой частью лба	1
24	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	1
25	Остановка мяча грудью	1
26	Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо	1
27	Отбор мяча подкатом	1
28	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом	1
29	Финт ударом	1
30	Финт остановкой	1
31	Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите	1
32	Тактические действия в нападении	1
33	Двухсторонняя игра (соревнование)	1
34	Контроль двигательной подготовленности. Двухсторонняя игра	1
	Итого	34 ч

