


Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа  
с углубленным изучением отдельных предметов № 8»

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора

 /О.И. Городишенина  
30 августа 2024 г.

ПРИНЯТО

на заседании  
педагогического совета

протокол от 30 августа 2024 г.  
№ 1

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Орсаг  
Юлия  
Витальевна

Подписано  
цифровой подписью:  
Орсаг Юлия  
Витальевна  
Дата: 2024.09.10  
08:41:25 +03'00'

приказ от 30.08.2024  
№ 01-06/244

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**

**«Футбол в школе»**  
для обучающихся 5-7 классов

**(АДАПТИРОВАННАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЗПР)**

Вологда, 2024 г.

## **Пояснительная записка**

Программа «Футбол в школе» разработана для обучающихся инклюзивных 5-7 классов (адаптированная основная общеобразовательная программа основного общего образования обучающихся с задержкой психического развития). Направленность программы внеурочной деятельности – физкультурно-спортивная. Программа внеурочной деятельности предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья обучающихся с ЗПР.

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР определяются спецификой функционирования их центральной нервной системы, которая выражается в недостаточности моторной скоординированности сложных двигательных актов, сниженной скорости двигательных реакций, недостаточной ловкости при выполнении упражнений, а также в особенностях психического развития и речи, приводящих к трудностям саморегуляции и понимания сложных семантических конструкций.

К особым образовательным потребностям обучающихся с ЗПР в части занятий физической культурой и спортом относятся потребности:

- во включении в содержание занятий физической культурой и спортом коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости и скоординированности движений; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;

- в создании условий для формирования саморегуляции деятельности и поведения;

- в организации образовательного процесса с учетом индивидуализации содержания, методов и средств в соответствии с особыми образовательными потребностями и состоянием здоровья обучающегося с ЗПР;

- в предоставлении дифференцированных требований к процессу и результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающегося;

- в формировании интереса к занятиям физической культурой и спортом, представлений и навыков здорового образа жизни.

**Отличительные особенности программы** заключаются в том, на занятиях представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению отдельными элементами техники и тактики игры в футбол, развитию физических способностей, которые можно реально использовать на занятиях во второй половине дня, в учебно-тренировочных занятиях в спортивной секции по футболу.

**Цель курса:** способствовать овладению отдельными элементами техники и тактики игры в футбол, развитию физических способностей для всестороннего развития организма учащихся.

**Основные задачи:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья,
- содействие гармоническому физическому развитию учащихся;

популяризация футбола как вида спорта и активного отдыха;  
формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям футболом;  
обучение технике и тактике игры;  
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростносиловых, координационных, выносливости, гибкости);  
формирование необходимых теоретических знаний;  
воспитание моральных и волевых качеств.

Курс внеурочной деятельности «Футбол в школе» рассчитан на 3 часа в неделю/102 часа в год (5-7 классы). Внеурочный час проводится во второй половине в соответствии с утвержденным расписанием.

**Виды занятий:**

занятия по изучению нового материала (технические приёмы и тактические действия);

занятия совершенствования и повторения изученного;

комплексные (смешанные) занятия;

контрольные занятия (занятия проверки усвоения знаний, умений и навыков, физической подготовленности).

**Формы обучения:**

теоретические занятия;

практические занятия;

игровая

соревновательная.

## **Раздел 1. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

Рабочая программа состоит из нескольких тематических разделов, которые взаимосвязаны между собой:

**Вводный** (Особенности формы футболиста, критерии выбора позиции игрока, общие правила техники безопасности на занятиях, возникновение игры в футбол).

**Общая физическая подготовка** (Двигательные качества футболиста: быстрота, ловкость), координационные способности, беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, прыжки и ускорение, изменяющееся движение (змейка, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений с разным положением рук. Бег на дистанцию 20 м, бег на дистанцию 1 км, челночный бег 3\*10 м. Прыжковые упражнения: прыжки на месте, с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места. Силовая подготовка: отжимания, поднимание туловища из положения лежа, поднимания, упоры. Развитие скоростных, силовых, двигательных способностей.

**Специальная подготовка** (Скоростно-силовые способности. Выполнение технических приемов с мячом. Передача, прием, остановка мяча. Остановка катящегося мяча правой и левой ногой. Ведение мяча. Удар по катящемуся мячу. Ведение мяча одной ногой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком. Введение мяча в игру броском двумя руками из-под боковой линии. Ведение одновременно двух мячей. Передача мяча правой и левой ногой, обводка. Комбинации из освоенных элементов. Жонглирование мячом одной ногой, попеременно правой и левой ногой).

**Основы знаний** (первая помощь, судейство, предупреждение травматизма, основные правила игры в футбол, игра рукой, игра ногой - удар ногами, разметка площадки, гол, ворота, нарушение правил и наказание за нарушением правил).

**Соревнования** (жесты судьи, игра по правилам- таблица соревнований, правила выполнений стандартных упражнений).

**Формы деятельности:** рассказ, беседа, практическая отработка элементов, игра, игра-соревнование.

**Виды деятельности:** коммуникативная, познавательная, коллективная.

## **Раздел 2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### ***Личностные результаты:***

- воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития футбола, включая региональный, всероссийский и международный уровни;
- формирование готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами футбола профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения в команде, со сверстниками и педагогами;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- формирование нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; положительных качеств личности; моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по футболу;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях.

### ***Метапредметные результаты:***

- умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами футбола, ставить и формулировать для себя новые задачи в обучении, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот; схемы для тактических, игровых задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе;

находить общее решение и разрешать конфликтные ситуации на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- формирование компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий; соблюдение норм информационной избирательности, этики и этикета.

### ***Предметные результаты:***

- знания о влиянии занятий футболом: на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств; на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма;

- знание роли главных футбольных организаций мира, Европы, страны, региона; общих сведений о ведущих футбольных отечественных и зарубежных клубах, выдающихся отечественных и зарубежных футболистах и тренерах, внесших общий вклад в развитие и становление современного футбола;

- понимание роли и значения футбольных проектов в развитии и популяризации футбола для школьников; участие в футбольных проектах («Футбол в школе», «Кожаный мяч», «День массового футбола»); участие в физкультурно-соревновательной деятельности;

- характеристика разных стратегий, тактик и стилей игры команд мирового и отечественного футбола;

- понимание основных направлений развития спортивного (футбольного) маркетинга, развитие интереса в области спортивного футбольного маркетинга, стремление к профессиональному самоопределению;

- знание современных правил организации и проведения соревнований по футболу; правил судейства, роли и обязанностей судейской бригады;

- осуществление судейства учебных игр в качестве судьи, помощника судьи, секретаря;

- применение и соблюдение правил игры в футбол в процессе учебной и соревновательной деятельности; применение правил соревнований и судейской терминологии в судейской практике и игре;

- умение проектировать, организовывать и проводить различные части урока в качестве помощника учителя; подвижные игры и эстафеты с элементами футбола, во время самостоятельных занятий и досуговой деятельности со сверстниками;

- умение характеризовать средства общей и специальной физической подготовки, основные методы обучения техническим приемам;

- освоение и демонстрация техники ударов по мячу ногой, головой различными способами, остановок, ведения мяча в различных сочетаниях приемов техники передвижения с техникой владения мячом, различных обманных движений (финтов), отбора и вбрасывания мяча, технических приемов и тактических действий вратаря; применение изученных технических приемов в учебной, игровой и досуговой деятельности;

- проявление заинтересованности и познавательного интереса к освоению технико-тактических основ футбола; умение отслеживать правильность двигательных действий и выявлять ошибки в технике и тактике игры в футбол;

- знание и применение правил безопасности при занятиях футболом, правомерного поведения во время соревнований по футболу в качестве зрителя, болельщика;
  - знание и применение способов самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности, средств восстановления после физической нагрузки, приемов массажа и самомассажа после физической нагрузки и/или во время занятий футболом;
  - составление и выполнение индивидуальных комплексов общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, упражнений для развития физических качеств футболиста, проведение закаливающих процедур;
- соблюдение требований к местам проведения занятий футболом, правил ухода за спортивным оборудованием, инвентарем, футбольным полем;
- знание основных методов и мер предупреждения травматизма во время занятий футболом; выявление факторов риска и предупреждение травмоопасные ситуации; умение оказания первой помощи при травмах и повреждениях во время занятий футболом;
  - способность планировать и проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий (элементов футбола) и развитию основных специальных физических качеств футболиста, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;
  - знание и соблюдение: основ сбалансированного питания и суточного пищевого рациона футболистов; составление рациона питания; основ организации здорового образа жизни средствами футбола, методов профилактики вредных привычек и асоциального ведомого (отклоняющегося) поведения.

**Раздел 3. Тематическое планирование  
с указанием количества академических часов, отводимых на освоение  
каждой темы курса внеурочной деятельности**

№	Наименование тем	Количество во часов
1	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. История футбола.	1
2	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	3
3	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	3
4	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	3
5	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъёма.	3
6	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъёма.	3
7	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком	3
8	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы.	3
9	Удары по летящему мячу серединой подъёма.	3
10	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	3
11	Угловой удар. Поддача мяча в штрафную площадь.	3
12	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	3
13	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы.	3
14	Остановка мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	3
15	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Двусторонняя учебная игра.	3
16	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника).	3
17	Выбивание мяча ударом ногой. Отбор мяча перехватом. Двусторонняя учебная игра.	3
18	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Двусторонняя учебная игра.	3
19	Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по	3



	воротам).	
20	Тактика свободного нападения. Двусторонняя учебная игра.	3
21	Позиционные нападения без изменения позиций. Двусторонняя учебная игра.	3
22	Позиционные нападения с изменением позиций. Двусторонняя учебная игра.	3
23	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра.	3
24	Двусторонняя учебная игра.	3
25	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.	3
26	Игры, развивающие физические способности.	3
27	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	3
28-33	Двусторонняя учебная игра.	20
34	Тестирование	2