

**Миллеровский район**  
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**Никольская средняя общеобразовательная школа**

Принято:

педагогическим советом  
протокол №1 от 26.08.2022

председатель \_\_\_\_\_ Е.В.Терновая

«Утверждаю»

Приказ № 113 от 30.08.2022 г.  
Директор МБОУ Никольская СОШ

\_\_\_\_\_ Е.В.Терновая

**АДАптированная дополнительная**  
**образовательная**  
**программа «ФУТБОЛ»**  
**для 1 – 11 классов**

Количество часов – 2 часа в неделю  
(всего 68 часов)

**Учитель: Петров Владимир Владимирович**

Программа разработана на основе УМК «Физической культуры»  
В. И. Лях  
**2022 – 2023 уч. год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования на основе программы «Физическая культура» В.И. Лях.

Данная программа направлена на реализацию спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности путем включения учащихся в спортивные игры, в частности футбол.

Наиболее распространёнными формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, соревнования различных уровней.

Программа по футболу ориентирована на применение широкого комплекса упражнений, направленных на гармоничное совершенствование основных физических качеств.

Данная программа разработана в соответствии с методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально – психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей.

**В структуру программы входят четыре образовательных блока:** общефизическая подготовка, специальная физическая подготовка, специальная

Все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоритических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта. Изучения теоритического материала осуществляется в форме 5-7 минут беседы, которые проводятся, как правило, в начале занятий.

**Программа дополнительного образования включает в себя:**

- **подвижные игры** в школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности школьников, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

- **легкоатлетические упражнения** бег, прыжки, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании школьников, отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие прежде всего координационных способностей.

- **футбол** основы техники и тактики игры.

**Показателями результативности программы является:** развитие физических качеств, улучшения работоспособность сердца, сосудов, дыхательной системы, способность организма быстро адаптироваться к смене нагрузки.

**Формы подведения итогов реализации образовательной программы:** спортивные праздники, конкурсы, соревнования школьного, районного и городского масштаба.

В соответствии с учебным планом МБОУ Никольская СОШ программа реализуется с 1-11 классов. Объём учебного времени составляет 68 часа в год из расчета 2 часа в неделю (34 недели), фактическая программа рассчитана связи с праздничными днями.

## **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности.**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдения норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья, личностные, регулятивные, коммуникативные, универсальные учебные действия.

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению « Футбол» является формирование следующих умений:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к занятиям спортом, ведению здорового образа жизни;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- ориентированность на общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этнические нормы).

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению « Футбол» является формирование следующих универсальных учебных действий ( УУД):

**Регулятивные УУД:** определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно; проговаривать последовательность действий; уметь высказывать своё предположения ( версию )а основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность; средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала; учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

**Познавательная УУД:** добывать новые знания, находить ответы на вопросы используя разные источники информации, перерабатывать полученную информацию, делать выводы в результате совместной работы команды.

**Коммуникативные УУД:** умение донести свою позицию до других, оформлять свою мысль, слушать и понимать речь других, совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им, учиться выполнять различные роли в группе.

**Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:** осознание обучающимися необходимости заботы о своем здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

## Содержание программы.

### 1. Общая физическая подготовка:

- *Строевые упражнения:* изменения скорости движения. Повороты в движении
- *ОРУ без предметов:* упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением, упражнения в парах повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнёром.
- *Акробатические упражнения:* кувырки, полёт-кувырок в перед с места и разбега, перевороты.
- *Подвижные игры и эстафеты:* игры с мячом, игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием, эстафеты встречные и круговые с определением полосы препятствий из гимнастических снарядов.
- *Легкоатлетические упражнения:* бег на 30,60,100,200 м. на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и в высоту с места и разбега.

### 2. Специальная физическая подготовка:

- *Упражнения для развития силы:* приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой в перед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.
- *Для вратаря:* из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. Броски футбольного мяча и набивного на дальность одной и другой рукой. Ловля набивного мяча с разных сторон. Упражнения для кисти рук с гантелями и кистевым амортизатором.
- *Упражнения для развития быстроты:* Пробегание коротких отрезков из различных исходных положений. Бег с изменением направления, эстафетный бег, челочный бег и т.д.
- *Упражнения для развития ловкости:* подвижные игры, ведения мяча головой, кувырки в перед, назад и в сторону, прыжки с места и разбега с ударом головой по мячам подвешенным на разной высоте.
- *Упражнения для развития специальной выносливости:* Переменный и повторный бег с мячом, двусторонние игры, игровые упражнения с мячом, комплексные задания.
- *Упражнения для формирования умения двигаться без мяча:* прыжки вверх, вправо, влево, и т.д. Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Остановка во время бега.

## Техника игры

- *Удары по мячу:* удары правой и левой ногой, внутренней частью подъёма, внутренней стороной стопы, удары по неподвижному и катящемуся мячу, удары головой, удары на точность.
- *Остановка мяча:* остановка подошвой и внутренней стопой, остановка мяча приёмом мяча на грудь.

- *Ведение мяча*: ведение внутренней и внешней частями подъёма право и левой ноги, ведения мяча по прямой, между стоек меняя направление движения и движущихся партнёров. Изменяя скорость и выполняя ускорение.
- *Ложные движения ( финты )*: ложный замах ногой для удара по мячу, имитируя удар по мячу.
- *Отбор мяча, перехват мяча*: отбор мяча у соперника, применяя выбивание мяча, толчки.
- *Выбрасывание мяча*: из-за боковой линии с места из положения шага, выбрас мяча на точность.
- *Техника игры вратаря*: ловля катящегося и летящего мяча, отбивание мяча, бросок мяча от ворот.

### Тактика игры.

- *Тактические действия*: правило расположения футболистов на поле, тактические действия в нападении и защите.
- *Тактика игры в нападении*: передача мяча открывшемуся партнёру, выбор места для получения мяча, удары по воротам, проводить простейшие комбинации.
- *Тактика игры в защите*: выбивание, перехват, единоборство.
- *Тактика вратаря*: выбор позиции в воротах, выбрасывание мяча партнёрам.

### КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема урока, тип урока	К-во ч	Основные виды учебной Деятельности	Дата	
				План	Факт
1.	Вводный урок	1	Беседа «меры безопасности» Основные части тела. Мышцы, кости и суставы .Режим дня и режим питания	1.09	
2.	Освоение навыков игры	1	Упражнения для развития быстроты движений. Передвижение по полю.	6.09	
3.	Освоение навыков игры	1	Упражнения для развития быстроты движений. Передвижение по полю.	8.09	
4.	Техника игры: удары по мячу	1	ОФП. Отработка ударов по мячу	13.09	
5.	Техника игры: удары по мячу	1	ОФП. Отработка ударов по мячу	15.09	
6.	Техника игры: остановка мяча	1	ОФП. Отработка остановки мяча	20.09	
7.	Техника игры: остановка мяча	1	ОФП. Отработка остановки мяча	22.09	
8.	Техника игры: ведения мяча. Учебная игра	1	ОФП. Отработка ведения мяча	27.09	
9.	Техника игры: ведения мяча. Учебная игра	1	ОФП. Отработка ведения мяча	29.09	
10.	Техника игры: ведения мяча. Учебная игра	1	ОФП. Отработка ведения мяча	4.10	
11.	Техника игры: финты	1	ОФП. Отработка финты	6.10	

12.	Техника игры: отбор мяча. Учебная игра	1	ОФП. Отработка отбора мяча	11.10	
13.	Техника игры: отбор мяча. Учебная игра	1	ОФП. Отработка отбора мяча	13.10	
14.	Тактика игры: Учебная игра	1	Разбор игры на планете. Тактические действия	18.10	
15.	Тактика игры: Учебная игра	1	Разбор игры на планете. Тактические действия	20.10	
16.	Тактика игры: Учебная игра	1	Разбор игры на планете. Тактические действия	25.10	
17.	Тактика игры: Учебная игра	1	Разбор игры на планете. Тактические действия	27.10	
18.	Тактика игры: Учебная игра	1	Разбор игры на планете. Тактика в защите	8.11	
19.	Тактика игры: Учебная игра	1	Разбор игры на планете. Тактика в защите	10.11	
20.	Тактика игры: Учебная игра	1	Разбор игры на планете. Тактика в защите	15.11	
21.	Тактика игры: Учебная игра	1	Разбор игры на планете. Тактика в нападении	17.11	
22.	Тактика игры: Учебная игра	1	Разбор игры на планете. Тактика в нападении	22.11	
23.	Тактика игры: Учебная игра	1	Разбор игры на планете. Тактика в нападении	24.11	
24.	Специальная физическая подготовка	1	Упражнения для развития силы	29.11	
25.	Специальная физическая подготовка	1	Упражнения для развития силы	1.12	
26.	Специальная физическая подготовка	1	Упражнения для развития силы	6.12	
27.	Специальная физическая подготовка	1	Упражнения для развития силы	8.12	
28.	Специальная физическая подготовка	1	Упражнения для развития быстроты	13.12	
29.	Специальная физическая подготовка	1	Упражнения для развития быстроты	15.12	
30.	Специальная физическая подготовка	1	Упражнения для развития быстроты	20.12	
31.	Специальная физическая подготовка	1	Упражнения для развития быстроты	22.12	
32.	Специальная физическая подготовка	1	Упражнения для развития быстроты	10.01	
33.	Специальная физическая подготовка	1	Упражнения для развития быстроты	12.01	
34.	Специальная физическая подготовка	1	Упражнения для развития ловкости	17.01	
35.	Специальная физическая подготовка	1	Упражнения для развития ловкости	19.01	
36.	Специальная физическая подготовка	1	Упражнения для развития ловкости	24.01	
37.	Специальная физическая подготовка	1	Упражнения для развития ловкости	26.01	

38.	Специальная физическая подготовка	1	Упражнения для развития ловкости	31.01	
39.	Специальная физическая подготовка	1	Упражнения для развития ловкости	2.02	
40.	Техника игры: учебная игра	1	Удары, остановка, ведение, отбор.	7.02	
41.	Техника игры: учебная игра	1	Удары, остановка, ведение, отбор.	9.02	
42.	Техника игры: учебная игра	1	Удары, остановка, ведение, отбор.	14.02	
43.	Техника игры: учебная игра	1	Удары, остановка, ведение, отбор.	16.02	
44.	Техника игры: учебная игра	1	Игра в защите, нападение	21.02	
45.	Техника игры: учебная игра	1	Игра в защите, нападение	28.02	
46.	Техника игры: учебная игра	1	Игра в защите, нападение	2.03	
47.	Техника игры: учебная игра	1	Игра в защите, нападение	7.03	
48.	Специальная физическая подготовка	1	Упражнения для выносливости	9.03	
49.	Специальная физическая подготовка	1	Упражнения для выносливости	14.03	
50.	Специальная физическая подготовка	1	Упражнения для выносливости	16.03	
51.	Специальная физическая подготовка	1	Упражнения для выносливости	30.03	
52.	Специальная физическая подготовка	1	Упражнения для выносливости	4.04	
53.	Специальная физическая подготовка	1	Упражнения для выносливости	6.04	
54.	Специальная физическая подготовка	1	Упражнения для выносливости	11.04	
56.	Специальная физическая подготовка	1	Упражнения для выносливости	13.04	
57.	Первенство школы по футболу	1	Удары, остановка, ведение, отбор	18.04	
58.	Первенство школы по футболу	1	Удары, остановка, ведение, отбор	20.04	
59.	Первенство школы по футболу	1	Удары, остановка, ведение, отбор	25.04	
60.	Первенство школы по футболу	1	Удары, остановка, ведение, отбор	27.04	
61.	Первенство школы по футболу	1	Удары, остановка, ведение, отбор	2.05	
62.	Участие в городских турнирах по футболу	1	Упражнения для выносливости	4.05	
63.	Участие в городских турнирах по футболу	1	Упражнения для выносливости	11.05	
64.	Участие в городских турнирах по футболу	1	Упражнения для выносливости	16.05	

65.	Участие в городских турнирах по футболу	1	Упражнения для выносливости	18.05	
66.	Участие в городских турнирах по футболу	1	Упражнения для выносливости	23.05	
67.	Участие в городских турнирах по футболу	1	Упражнения для выносливости	25.05	
68.	Участие в городских турнирах по футболу	1	Упражнения для выносливости	30.05	