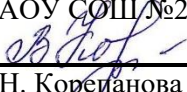


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №20»
(МАОУ СОШ №20)**

Рассмотрена
на заседании ШМО
классных руководителей
протокол № 1
от 31.08.23 г.

Согласована
Заместителем директора
по учебной работе
МАОУ СОШ №20

В.Н. Корейанова
«31» августа 2023 г.

Приложение №31
к основной образовательной
программе основного общего
образования, разработанной в
соответствии с ФГОС ООО от
2021 г., утвержденной
приказом директора
МАОУ СОШ № 20
от 31.08.2023г. №208

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ «МИНИ-ФУТБОЛ»**

(для учащихся 5-8 классов, 1 ч в неделю, в год – 34 ч)

Составитель:
Зинина Ольга Александровна,
учитель физической культуры
МАОУ СОШ №20

2023-2024 учебный год

1. Содержание курса внеурочной деятельности

Футбол – одна из самых популярных и массовых коллективных спортивных игр. Футболом в России занимается большое количество взрослых, юношей и детей. Футбол – подлинно атлетическая игра. Она способствует развитию быстроты, выносливости, силы и прыгучести, а также ловкости.

В игре футболист выполняет чрезвычайно высокую по нагрузке работу, что способствует повышению уровня функциональных возможностей человека, воспитывает морально-волевые качества. Разнообразная и большая по объему двигательная деятельность, осуществляемая в вероятных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движения и их биохимической рациональности. Двигательная координация является фундаментом успеха в различных видах спорта, особенно в тех, в которых окончательный результат обуславливается высоким уровнем технической подготовленности.

«На всем пути, от новичка до рекордсмена мира, ученик должен увеличивать и умножать двигательный опыт, свой арсенал навыков». (Н.Г. Озолин, 2003 г.)

Именно ловкость является отличительной чертой высокого спортивного мастерства. По-настоящему ловкий игрок может выполнить целый каскад финтов или какой-то отдельный трюк, забить гол из труднейшей ситуации.

Ловкость футболиста проявляется прежде всего в действиях с мячом и без мяча, в постоянно меняющихся ситуациях на футбольном поле. Передвижения, связанные с ведением, обводкой, отбором и ударами по мячу, требуют от игрока самого широкого проявления координационных возможностей. Если к этому добавить, что двигательная и техническая

деятельность футболиста протекает в условиях единоборства и различных исходных позах (удары через себя, в подкате, удары головой в прыжке), в постоянно меняющихся условиях игры (дождь, жара, травяное, гаревое, земляное поле, естественное и искусственное освещение и прочее), то станет понятным насколько важен для эффективной игровой деятельности футболистов высокий уровень развития качества ловкости. От того, насколько хорошо игрок владеет собственным двигательным аппаратом и как высоко у него развиты двигательные способности, зависит быстрота, точность и своевременность выполнения приемов.

Цель: сформировать потребность в самостоятельном использовании физических упражнений, закалывающих процедур и гигиенических требований в целях поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни; воспитания навыков самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни.

Задачи:

- укрепление здоровья и закалывание организма, привитие интереса к систематическим занятиям мини-футболом;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; овладение основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в мини-футбол;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами мини-футбола; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в мини-футбол.

Данная программа рассчитана на учащихся 5-8 классов.

Сроки реализации программы: 1 год (2022-2023 учебный год)

Формы подведения итогов:

- турнир по мини-футболу среди учащихся кружка;
- показательные выступления для учащихся школы.

2. Планируемые результаты

Личностные:

1) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

2) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

Метапредметные:

1) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

Предметные:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим

учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);- спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

3. Тематическое планирование программы

№	Тема урока	Кол-во часов
1. Техническая подготовка		10
1	Различные способы перемещения	1
2	Удары по мячу ногой с места	1
3	Удары по мячу ногой в движении	1
4	Удары по мячу ногой с лета	1
5	Удары по мячу головой	1
6	Обработка катящегося мяча	1
7	Обработка летящего мяча	1
8	Ведение мяча	1
9	Обманные движения (финты)	1
10	Отбор мяча	1
2. Тактическая подготовка		5
11	Тактика игры в атаке	1
12	Тактика игры в атаке	1
13	Тактика игры в обороне	1
14	Тактика игры в обороне	1
15	Тактика игры вратаря	1
3. Общая физическая подготовка		8
16	Строевые упражнения	1
17	Упражнения на тренажерах	1
18	Беговые упражнения	1
19	Беговые упражнения	1
20	Упражнения с мячами	1
21	Упражнения с мячами	1
22	Упражнения в парах	1
23	Контрольный урок	1
4. Специальная физическая подготовка		7
24	Скоростная подготовка	1
25	Силовая подготовка	1
26	Скор-сил. подготовка	1
27	Развитие выносливости	1
28	Развитие ловкости	1
28	Борьба за мяч	1
29	Борьба за мяч	1
30	Контрольный урок	1

5. Соревнования	4
Итого:	34