

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа «Агалатовский центр образования»**

Приложение № _____ к основной
образовательной программе,
утверждённой приказом директора
№ _____ от _____

**Программа курса внеурочной деятельности
«Мини-футбол»
7 класс**

Автор – составитель программы:
Маркин Сергей Тимофеевич

Д. Агалатово,
2024-2025 учебный год

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Программа курса внеурочной деятельности «Мини-футбол» по спортивно-оздоровительному направлению предназначена для обучающихся 6 классов МОБУ «СОШ «Агалатовский ЦО».

Программа составлена в соответствии с:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;
3. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р);
4. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СП 2.4.3648-20);
7. Письмо КОПО ЛО от 27.03.2015 года №19-1969/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности»
8. Положение о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в МОБУ «СОШ «Агалатовский ЦО»,
9. Положение о наполняемости групп и режиме занятий в детских объединениях.
10. Устав МОБУ «СОШ «Агалатовский ЦО»

Программа рассчитана на 1 год обучения и реализуется во внеурочной деятельности с обучающимися 5-8 классов. Общее количество часов на параллель 36. На реализацию курса отводится 1 час в неделю. В каждом классе занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятия – до 45 минут.

Программа курса внеурочной деятельности направлена на достижение следующих образовательных результатов:

Планируемые результаты освоения обучающимися программы

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

Программа предусматривает достижение следующих результатов:

– готовность и способность обучающихся к саморазвитию;

- сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- умение давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии;
- сформированность умений работать в команде;
- сформированность мотивации к освоению новых знаний;
- освоение правил игры в футбол;
- освоение основных технических навыков владения мячом;
- развитие скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости;
- приобретение тактических игровых навыков;
- укрепление здоровья;
- приобретение опыта участия в соревнованиях.

Оздоровительные результаты программы:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём 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
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром. Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Содержание курса (7 класс)

<u>Тема занятия</u>	<u>Формы организации деятельности</u>	<u>Виды деятельности</u>
Тема 1. Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола. Год рождения мини-футбола. Основатель игры мини-футбола. Родина мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране.	беседа	коммуникативный
Тема 2. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питание. Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена. Техника безопасности	беседа	коммуникативный
Тема 3. Правила соревнований по мини-футболу. Техника передвижений игрока (бег, прыжки, повороты, остановки)	беседа	коммуникативный
Тема 4. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук, развития выносливости. Остановки мяча.	игра	Спортивно-оздоровительный
Тема 5. Упражнения для развития мышц ног и таза. Ведение мяча.	игра	Спортивно-оздоровительный
Тема 6. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча.	игра	Спортивно-оздоровительный
Тема 7. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Ведение мяча.	игра	Спортивно-оздоровительный
Тема 8. Упражнения для развития быстроты. Ведение мяча с обводкой.	игра	Спортивно-оздоровительный

Тема 9. Упражнения для мышц шеи и туловища. Ведение мяча с обводкой.	игра	Спортивно-оздоровительный
Тема 10. Упражнения для развития гибкости. Ведение мяча с обводкой.	беседа	беседа
Тема 11. Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой.	игра	Спортивно-оздоровительный
Тема 12. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Удары по мячу ногой.	игра	Спортивно-оздоровительный
Тема 13. Упражнения для развития ловкости. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	игра	Спортивно-оздоровительный
Тема 14. Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	игра	Спортивно-оздоровительный
Тема 15. Упражнения для развития быстроты. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	игра	Спортивно-оздоровительный
Тема 16. Бег с препятствиями. Кросс. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	игра	Спортивно-оздоровительный
Тема 17. Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу ногой на точность и на дальность	игра	Спортивно-оздоровительный
Тема 18. Упражнения в висах и упорах. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	игра	Спортивно-оздоровительный
Тема 19. Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	игра	Спортивно-оздоровительный
Тема 20. Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Передачи в парах.	игра	Спортивно-оздоровительный
Тема 21. Упражнения для развития прыгучести. Передачи в парах.	игра	Спортивно-оздоровительный
Тема 22. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передачи в парах, тройках.	игра	Спортивно-оздоровительный
Тема 23. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи в парах, тройках.	игра	Спортивно-оздоровительный
Тема 24. Акробатические упражнения. Передачи мяча в движении.	игра	Спортивно-оздоровительный
Тема 25. Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча в движении.	игра	Спортивно-оздоровительный
Тема 26. Инструкторская и судейская практика. Передачи мяча в движении.	игра	Спортивно-оздоровительный

Тема 27. Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	игра	Спортивно-оздоровительный
Тема 28. Контрольная игра.	игра	Спортивно-оздоровительный
Тема 29. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Удары по мячу головой.	игра	Спортивно-оздоровительный
Тема 30. Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу головой.	игра	Спортивно-оздоровительный
Тема 31. Упражнения для развития мышц ног и таза. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	игра	Спортивно-оздоровительный
Тема 32. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	игра	Спортивно-оздоровительный
Тема 33. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением	игра	Спортивно-оздоровительный
Тема 34. Упражнения для развития быстроты. Отбор мяча.	игра	Спортивно-оздоровительный
Тема 35. Упражнения для мышц шеи и туловища. Отбор мяча.	игра	Спортивно-оздоровительный
Тема 36. Упражнения для развития гибкости. Отбор мяча.	игра	Спортивно-оздоровительный
ВСЕГО ЧАСОВ		

3. Тематическое планирование

7 класс					
№ п/п	Тема занятия	Всего часов	Из них:		Дата проведения
			аудио рные	внеауди торные	
1.	Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола. Год рождения мини-футбола. Основатель игры мини-футбола. Родина мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране.	2	1	1	
2.	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питание. Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена. Техника безопасности	2	1	1	
3.	Правила соревнований по мини-футболу. Техника передвижений игрока (бег, прыжки, повороты, остановки)	2	1	1	
4.	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук, развития выносливости. Остановки мяча.	2	1	1	
5.	Упражнения для развития мышц ног и таза. Ведение мяча.	2	1	1	
6.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча.	2	1	1	
7.	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Ведение мяча.	2	1	1	
8.	Упражнения для развития быстроты. Ведение мяча с обводкой.	2	1	1	
9.	Упражнения для мышц шеи и туловища. Ведение мяча с обводкой.	2	1	1	
10.	Упражнения для развития гибкости. Ведение мяча с обводкой.	2	1	1	
11.	Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой.	2	1	1	
12.	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Удары по мячу ногой.	2	1	1	
13.	Упражнения для развития ловкости. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	2	1	1	
14.	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	2	1	1	
15.	Упражнения для развития быстроты. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	2	1	1	

16.	Бег с препятствиями. Кросс. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	2	1	1	
17.	Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу ногой на точность и на дальность	2	1	1	
18.	Упражнения в висах и упорах. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	2	1	1	
19.	Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	2	1	1	
20.	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Передачи в парах.	2	1	1	
21.	Упражнения для развития прыгучести. Передачи в парах.	2	1	1	
22.	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передачи в парах, тройках.	2	1	1	
23.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи в парах, тройках.	2	1	1	
24.	Акробатические упражнения. Передачи мяча в движении.	2	1	1	
25.	Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча в движении.	2	1	1	
26.	Инструкторская и судейская практика. Передачи мяча в движении.	2	1	1	
27.	Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	2	1	1	
28.	Контрольная игра.	2	1	1	
29.	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Удары по мячу головой.	2	1	1	
30.	Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу головой.	2	1	1	
31.	Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	2	1	1	
32.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	2	1	1	
33.	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением	2	1	1	
34.	Упражнения для развития быстроты. Отбор мяча.	2	1	1	
35.	Упражнения для мышц шеи и туловища. Отбор мяча.	2	1	1	
36.	Упражнения для развития гибкости. Отбор мяча.	2	1	1	

ВСЕГО ЧАСОВ				
-------------	--	--	--	--