

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
лицей № 179 Калининского района  
Санкт – Петербурга

Принято  
Педагогическим советом  
ГБОУ лицей №179 Калининского района  
Санкт-Петербурга  
протокол № 12 от «01» июня 2022 г.



Утверждаю  
директор ГБОУ лицей №179  
Калининского района Санкт-  
Петербурга  
Л.А.Батова

приказ № 150 от «15» июня 2022 г.

Рабочая программа  
дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы  
**«МИНИ-ФУТБОЛ»**  
(первый год обучения)  
*физкультурно - спортивной направленности*  
срок реализации 1 год  
Возраст 6-7 лет

Составитель:  
Маловичко Сергей Владимирович,  
педагог дополнительного образования

**2022-2023**

## Пояснительная записка

### Особенность организации образовательного процесса:

Занятия проводятся в группах от 15 человек, в спортивном зале или на школьном стадионе. На первом году обучения большее внимание уделяется общей физической подготовке, которая осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях технической подготовки. Основной на этом этапе является физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, знакомство с базовой техникой футбола. Занятия строятся так, чтобы дети получали удовольствие от двигательной активности.

**Цель:** создание условий для развития физических, психологических и волевых качеств личности через обучение игре в мини-футбол, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья обучающихся

### Задачи

#### Обучающие:

- обучение двигательным навыкам и умениям;
- научить воспринимать на слух команды и инструкции педагога ДО, использовать речь для регуляции своих действий
- обучение правилам техники безопасности при выполнении спортивных упражнений и во время игры по мини-футболу;
- обучить навыкам личной гигиены на занятиях спортом и после таковых;
- обучение тактике и технике игры в мини-футбол;
- обучить правилам игры в мини-футбол и жестам арбитра.

#### Развивающие:

- развитие двигательных умений и навыков;
- развитие физической подготовленности;
- развитие быстроты мышления;
- развитие уверенности в себе;
- развитие чувства коллективизма.

#### Воспитательные:

- воспитание нравственных и волевых качеств у обучаемых;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- воспитание культуры общения в коллективе.

#### Оздоровительные:

- обеспечить возможность обучающимся вести здоровый и безопасный образ жизни средствами футбола;
- развить основные физические качества;
- сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки.

### Планируемые результаты

По окончании первого года обучения, учащиеся будут:

**знать:**

- правила техники безопасности
- упражнения, необходимые для развития и укрепления организма;
- технические и тактические приемы
- возникновение и развитие футбола
- правила игры и жесты арбитра
- правила личной гигиены

**уметь:**

- применять на практике тактическую и техническую подготовленность: отдавать передачи партнерам, наносить удары по мячу;
- соблюдать правила по технике безопасности
- соблюдать правила личной гигиены
- играть по правилам
- воспринимать на слух команды и инструкции педагога ДО, использовать речь для регуляции своих действий.

**Календарно-тематическое планирование первого года обучения**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Вводное занятие, требования к технике безопасности. Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек.	1		
2	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. Техника ударов, передач и остановок мяча, техника ведения мяча	1		
3	Техника ударов, передач и остановок мяча, техника ведения мяча	1		
4	Техника защитных действий	1		
5	Тактика и техника игры, общая физическая подготовка	1		
6	Техника ударов, передач и остановок мяча, техника ведения мяча	1		
7	Специальная физическая подготовка, техника ведения мяча	1		
8	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек	1		
9	Учебно-тренировочные игры	1		
10	Вводное занятие, требования к технике безопасности	1		
11	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек	1		
12	Техника ударов, передач и остановок мяча. Техника ведения мяча	1		
13	Техника защитных действий	1		
14	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек	1		
15	Тактика и техника игры. Техника ведения мяча	1		
16	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. Техника ведения мяча	1		
17	Учебно-тренировочные игры	1		

18	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек	1		
19	Техника ударов, передач и остановок мяча, общая физическая подготовка	1		
20	Тактика и техника игры, общая физическая подготовка	1		
21	Техника передвижения, остановок. Техника ударов, передач, техника защитных действий	1		
22	Учебно-тренировочные игры.	1		
23	Техника ударов, передач и остановок мяча, техника защитных действий	1		
24	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	1		
25	Техника ударов, передач и остановок мяча	1		
26	Учебно-тренировочные игры	1		
27	Техника ударов, передач и остановок мяча	1		
28	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек	1		
29	Техника ударов, передач и остановок мяча, техника ведения мяча	1		
30	Техника ударов, передач и остановок мяча	1		
31	Техника ударов, передач и остановок мяча	1		
32	Учебно-тренировочные игры.	1		
33	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	1		
34	Техника ударов, передач и остановок мяча, техника ведения мяча	1		
35	Техника защитных действий, тактика игры	1		
36	Техника ведения мяча. Техника защитных действий	1		
37	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	1		
38	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек	1		
39	Учебно-тренировочные игры.	1		
40	Техника ударов, передач и остановок мяча, техника ведения мяча	1		
41	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	1		
42	Техника ударов, передач и остановок мяча, техника ведения мяча	1		
43	Тактика и техника игры	1		
44	Техника защитных действий	1		
45	Учебно-тренировочные игры.	1		
46	Тактика и техника игры	1		
47	Тактика и техника игры	1		
48	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек, техника ведения мяча	1		
49	Техника ударов, передач и остановок мяча, техника ведения мяча	1		

50	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. Техника ударов	1		
51	Учебно-тренировочные игры.	1		
52	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. Техника ударов	1		
53	Техника защитных действий, техника ведения мяча.	1		
54	Техника защитных действий	1		
55	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек.	1		
56	Техника ударов, передач и остановок мяча	1		
57	Техника защитных действий, техника ведения мяча	1		
58	Учебно-тренировочные игры.	1		
59	Общая физическая подготовка.	1		
60	Техника ударов, передач и остановок мяча	1		
61	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек.	1		
62	Техника ударов, передач и остановок мяча	1		
63	Учебно-тренировочная игра.	1		
64	Учебно-тренировочная игра.	1		

### **Содержание образовательной программы первого года обучения:**

#### **1. Вводное занятие.**

**Теория.** История возникновения и развития футбола. Основные правила игры в мини-футбол. Правила техники безопасности. Правила личной гигиены. Требования, предъявляемые к форме, оборудованию и спортивному инвентарю.

#### **2. Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек.**

**Теория.** Стойки игрока. Техника игровых приемов и действий. Виды стартов. Основные элементы технических передвижений.

**Практика.** Перемещение в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения.

Старты из различных положений: низкий старт, из положения сидя, из положения сидя спиной вперед, с кувырком, с быстрой работой ног, после прыжков на месте. Выполнение комбинации из освоенных элементов техники передвижений: перемещения, остановки, повороты, ускорения. Тестирование.

#### **3. Техника ударов, передач и остановок мяча.**

**Теория.** Техника игровых приемов и действий. Способы постановки ноги при ударе, передаче и остановке мяча, головы при ударе, прием мяча грудью без сопротивления защитников.

**Практика.** Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, средней, внутренней и внешней частью подъема, внешней стороной стопы, носком. Ввод мяча из-за боковой линии.

Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы, средней, внутренней и внешней частью подъема, внешней стороной стопы, носком. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мяча в цель. Удары головой. Выполнение квадратов 4:1, 4:2, 5:1, 5:2 в три касания. Отработка передач: в парах, в тройках. Остановка мяча в воздухе ногой и грудью.

Тестирование.

#### **4. Техника ведения мяча.**

**Теория.** Техника ведения мяча со сменой направления и скорости ведения. Постановка ноги при ведении мяча. Положение тела при ведении мяча.

**Практика.** Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

Постановка ног при ведении мяча: внешней стороны стопы, внутренней, подъемом, подошвой.

Выполнение комбинаций из освоенных элементов: ведение, с последующим ударом, с последующей передачей, с последующей остановкой.

Отработка техники постановки положения тела при владении мячом: с отклонением в сторону, с отклонением назад, «нырок» вперед. Тестирование.

#### **5. Техника защитных действий.**

**Теория.** Основные действия защитников. Постановка ног при отборе, движении и подкатах. Тактические действия при отборе мяча. Техника и тактика игры вратаря.

**Практика.** Выполнение основных действий защитников: отбор мяча без движения лицом к сопернику, у стоящего соперника, у бегущего соперника.

Постановка ног защитника: ноги согнуты в коленях вместе, одна нога выдвинута вперед, выполнение подкатов.

Выполнение тактических действий при отборе мяча: движение спиной назад лицом к сопернику с отбором мяча. Выполнение комбинаций из освоенных элементов: отбор мяча с дальнейшей передачей, с дальнейшим ударом по воротам.

Отработка вратарской техники: постановка рук, ног при приеме летящего мяча, катящегося мяча, прыжок в сторону с отбиванием мяча в сторону, вынос мяча от ворот.

Тестирование.

#### **6. Тактика игры.**

**Теория.** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Разбор тактических схем на игровом планшете. Разбор взаимодействия вратаря и защитников.

**Практика.** Выполнение тактики свободного нападения: нападение в игровых занятиях

2:1 с атакой и без атаки на ворота.

Выполнение тактики позиционного нападения: нападение в игровых занятиях 3:3, 2:2, 4:4, с атакой и без атаки на воротах. Игры на удержание мяча с заданиями: без нейтрального, с нейтральным, с несколькими нейтральными, ручной мяч. Двусторонние игры. Тестирование.

## 7. Учебно-тренировочные игры

**Теория.** Правила техники безопасности. Анализ. Разбор технико-тактических действий и ошибок.

**Практика.** Проведение соревнований различного уровня. Товарищеские встречи.

## 8. Общая физическая подготовка.

**Теория.** Влияние физической подготовки на организм человека. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, координации движений, ловкости. Правила по технике безопасности.

**Практика.** Выполнение упражнений на развитие скоростных качеств: бег на скорость, бег на выносливость (1 км), непрерывный бег с чередованием скорости, бег «змейкой», «восьмеркой», «челночный бег». Бег и ходьба спиной вперед в максимальном темпе, по прямой, с поворотами на 180 и 360 градусов.

Выполнение упражнений на силу: приседания, отжимания, подтягивание, выпрыгивание с подтягиванием коленей. Тестирование.

## 9. Специальная физическая подготовка.

**Теория.** Влияние специальной физической подготовки на организм человека. Комплекс упражнений на развитие мышц, туловища, плечевого пояса. Правила по технике безопасности.

**Практика.** Выполнение специальных физических упражнений:

на растяжку мышц нижних конечностей, верхнего плечевого пояса, туловища.

Для нижних конечностей: маховые движения ногами, наклоны с широко стоящими ногами, наклоны вперед в упоре сидя. Прыжки на скакалке: одиночные, в парах. «Много скоки» через препятствия, прыжки в длину. Ведение набивного мяча на скорость.

Для верхнего плечевого пояса: маховые движения руками, наклоны вперед из положения стоя с утяжелителями для рук.

Для туловища: из положения стоя наклоны вперед - назад, из положения сидя на полу наклоны вперед, из положения сидя на полу поднимание ягодиц, прогиб назад.

Акробатические упражнения на матах: кувырки, прыжки, группировка тела.

Тестирование.

## **10. Итоговое занятие.**

**Теория.** Подведение итогов 1 года обучения. Награждение. Индивидуальные рекомендации.

**Практика.** Учебно-тренировочная игра.