

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»**  
(четвертый год обучения)  
*физкультурно - спортивной направленности*  
срок реализации 1 год  
Возраст 10-11 лет

Составитель:  
Маловичко Сергей Владимирович,  
педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

### Особенность организации образовательного процесса:

Занятия проводятся в группах от 15 человек, в спортивном зале или на школьном стадионе. В группы четвертого года обучения принимаются дети успешно прошедшие программу третьего года обучения и/или сдавшие контрольные нормативы. На четвертом году основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается - на тактическую. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю. Занятия на данном этапе строятся так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

**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.

### Планируемые результаты

#### Предметные результаты:

-освоение двигательных навыков и умений;

- освоение правил техники безопасности при выполнении спортивных упражнений и во время игры по мини-футболу;
- освоение навыков личной гигиены на занятиях спортом и после таковых;
- освоение тактики и техники игры в мини-футбол;
- освоение правил игры в мини-футбол и жестов арбитра;
- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

**Личностные :**

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- управление поведением партнёра – контроль, коррекция, оценка его действий;
- критично относиться к своему мнению;
- умения следовать режиму организации учебной и внеучебной деятельности;

**Метапредметные:**

- развита мотивация к соревновательной деятельности в избранном виде спорта – футбол;
- сформирована культура общения и поведения в социуме, активность
- сформированы навыки здорового образа жизни;
- сформирована мотивация к занятиям футболом,
- сформирована потребность в саморазвитии,
- сформирована самостоятельность, аккуратность.

**Календарно-тематическое планирование четвертого года обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата проведения</b>
1	Правила поведения. Техника безопасности. Правила игры.	1	
2	Быстрое нападение. Игровое поле.	1	
3	Закрепление быстрого нападения. Маневрирование.	1	
4	Совершенствование быстрого нападения. Совершенствование маневрирования.	1	
5	Резаные удары. Подстраховка.	1	
6	Закрепление резаных ударов. Закрепление подстраховки.	1	
7	Совершенствование резаных ударов. Совершенствование подстраховки.	1	
8	Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение.	1	
9	Закрепление удара по опускающемуся мячу. Закрепление переключения.	1	
10	Удар носком. Удар серединой подъёма.	1	
11	Закрепление удара носком. Закрепление удара серединой подъёма.	1	
12	Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма.	1	

13	Ведение мяча внешней частью подъёма.	1	
14	Закрепление ведения мяча внешней частью подъёма.	1	
15	Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма.	1	
16	Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма.	1	
17	Закрепление удара-откидки мяча подошвой. Закрепление ведения мяча серединой подъёма.	1	
18	Совершенствование удара-откидки подошвой. Совершенствование ведения мяча серединой подъёма.	1	
19	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.	1	
20	Закрепление ведения мяча внутренней частью подъёма. Закрепление удара пяткой.	1	
21	Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма. Совершенствование удара пяткой	1	
22	Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.	1	
23	Закрепление удара-броска стопой. Закрепление ведения внутренней стороной стопы.	1	
24	Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.	1	
25	Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину.	1	
26	Закрепление ведения мяча носком. Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.	1	
27	Совершенствование ведения мяча носком. Совершенствование приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.	1	
28	Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	1	
29	Закрепление ведения мяча подошвой. Закрепление приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	1	
30	Совершенствование ведения мяча подошвой. Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	1	
31	Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.	1	
32	Закрепление приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Закрепление удара с лёту внутренней стороной стопы.	1	
33	Совершенствование приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Совершенствование удару с лёту внутренней стороной стопы.	1	
34	Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар с лёту серединой подъёма.	1	
35	Закрепление приёма летящего на игрока мяча грудью. Закрепление удара с лёту серединой подъёма.	1	
36	Совершенствование приёма летящего на игрока мяча грудью. Совершенствование удара слёту серединой подъёма.	1	
37	Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма.	1	
38	Закрепление приёма опускающегося мяча бедром. Закрепление удара с лёту внешней частью подъёма.	1	
39	Совершенствование приёма опускающегося мяча бедром. Совершенствование удара с лёту внешней частью подъёма.	1	

40	Финт «уходом». Групповые действия в обороне.	1	
41	Закрепление финта «уходом». Закрепление групповых действий в обороне.	1	
42	Совершенствование финта «уходом». Совершенствование групповых действий в обороне.	1	
43	Финт «уходом с убираем мяча внутренней частью подъёма». Подстраховка.	1	
44	Закрепление финта «уходом с убираем мяча внутренней частью подъёма». Закрепление подстраховки.	1	
45	Совершенствование финта «уходом с убираем мяча внутренней частью подъёма». Совершенствование подстраховки.	1	
46	Финт «уходом с ложным замахом на удар». Комбинации «смена мест».	1	
47	Закрепление финта «уходом с ложным замахом на удар». Закрепление комбинации «смена мест».	1	
48	Совершенствование финта «уходом с ложным замахом на удар». Совершенствование комбинации «смена мест».	1	
49	Финт «остановка мяча подошвой». Комбинация «пропускание мяча».	1	
50	Закрепление финта «остановка мяча подошвой». Закрепление комбинации «пропускания мяча».	1	
51	Совершенствование финта «остановка мяча подошвой».	1	
52	Финт «убирание мяча подошвой».	1	
53	Закрепление финта «убирание мяча подошвой».	1	
54	Совершенствование финта «убирание мяча подошвой».	1	
55	Финт «проброс мяча мимо соперника».	1	
56	Закрепление финта «проброс мяча мимо соперника».	1	
57	Совершенствование финта «проброс мяча мимо соперника».	1	
58	Отбор мяча накладыванием стопы.	1	
59	Закрепление отбора мяча накладыванием стопы.	1	
60	Совершенствование отбора мяча накладыванием стопы.	1	
61	Отбор мяча выбиванием.	1	
62	Закрепление отбора мяча выбиванием.	1	
63	Совершенствование отбора мяча выбиванием.	1	
64	Отбор мяча перехватом.	1	

### **Содержание образовательной программы четвертого 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 3:1, 3:2, 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 4 года обучения. Награждение. Индивидуальные рекомендации.

**Практика.** Учебно-тренировочная игра.