

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 583
Приморского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ школа № 583 Приморского района Санкт-Петербурга)
197373, Санкт-Петербург, пр. Авиастроителей, дом 14, лит. А
тел./факс 395-26-52, тел 307-12-16

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА

Педагогическим Советом
ГБОУ школы № 583 Приморского района
Санкт-Петербурга
от 30.05.2025 Протокол № 15

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
ГБОУ школы № 583
Приморского района Санкт-Петербурга
от 30.05.2025 г. № 500 -д

_____/А.В. Черденченко/
подпись Ф.И.О.

ПРИНЯТ

с учётом мнения Совета родителей
от 30.05.2025 года
протокол № 6

ПРИНЯТ

с учётом мнения Совета обучающихся
от 30.05.2025 года
протокол № 5

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной программе
«ФУТБОЛЕНОК»
на 2025-2026 учебный год

Срок реализации: 1 год

Возраст учащихся: 7-10 лет

Год реализации программы: 1 год

Разработчик – Лыско Е.М.,
педагог дополнительного образования
высшей категории

Задачи программы на 1 год обучения

Обучающие:

- Обучить приёмам техники передвижения, игры в мини-футбол: ведение мяча, остановка мяча подошвой, передача мяча внутренней частью стопы.
- Дать базовые знания по теории и практике физической культуры.

Развивающие:

- Развить физическое качество координацию движения, ловкость для успешного овладения навыками игры.
- Развить специальные способности футболистов – комбинации в парах и в тройках, скорость и ловкость.
- Развить коммуникативные навыки.

Воспитательные:

- Воспитать дисциплинированность, мировоззрение, убеждения, нравственные принципы, профессиональной деятельности, общественной жизни; гражданской позиции, навыков здорового образа жизни.
- Воспитать позитивные морально-волевые качества для участия в соревнованиях.

Планируемые результаты на данном этапе освоения программы

На данном этапе обучающиеся должны:

Уметь:

- выполнять технические действия мини-футбола, применять их в игровой и соревновательной деятельности, такие как ведение мяча, остановка подошвой, обводка мяча, финты, вбрасывание мяча;
- выполнять передачу мяча в парах и в тройках;
- выполнять диагональные передачи;
- выполнять удары по мячу, удары по катящему мячу, удары по воротам после передачи мяча;
- выполнять ведение мяча по прямой, зигзагами;
- иметь представление об упрощенных правилах игры и назначениях фолов за нарушение; оказывать приемы первой медицинской помощи себе и товарищу;
- Знать:
- технику безопасности на занятиях мини-футболом.
- влияние физических упражнений на строение и функции организма человека, гигиену, закаливание, режим и питание футболистов.
- Упрощенные правила соревнований по мини-футболу.

Демонстрировать:

технические и тактические действия игры мини-футбол, применять их в игре

Особенности данного года обучения

Для реализации рабочей программы могут использоваться различные дистанционные образовательные технологии с использованием ресурсов ZOOM, VK, YouTube.

Календарно-тематическое планирование

№ заня тия	Дата проведения		Разделы темы образовательного процесса	Кол- во часов	Форма контрол я
	план	факт.			
1	1 нед		Инструктаж по Т.Б.Техника передвижения, бег лицом и спиной вперед с изменением направления. Техника владения мяча, удары по мячу. Подвижная игра «Змейка»	2	текущий
2	1 нед		Упражнения на футбольную координацию, техника передвижения, Выявление уровня первичной подготовки	2	контрол. испытан
3	2 нед		Длинные передачи со сменой мест, набивание мяча. Подвижная игра «Воробьи и вороны»	2	текущий
4	2 нед		Передача в парах с места и 2х шагов, удар после остановки мяча. Подвижная игра «Салки»	2	текущий
5	3 нед		Специально-беговые упражнения, эстафеты с мячом, передача в тройках. Учебная игра.	2	текущий
6	3 нед		Ведение мяча по прямой, «змейкой», удар по мячу после ведения. Подвижная игра «Волк во рву»	2	текущий
7	4 нед		Передача в тройках с ударом по воротам. Подвижная игра «Третий лишний». Учебная игра.	2	текущий
8	4 нед		Упражнения на гимнастической стенке, передвижения правым, левым боком, передача в парах. Учебная игра.	2	текущий
9	5 нед		Бег с изменением направления, Подвижная игра «Мяч среднему». Учебная игра	2	текущий
10	5 нед		Удары по неподвижному и катящему мячу. Подвижная игра «У медведя во бору». Учебная игра	2	текущий
11	6 нед		Развитие быстроты, подвижная игра «Мяч капитану», передача в парах. Учебная игра	2	текущий
12	6 нед		Развитие прыжковой выносливости, прыжки с места, с 3х-8 шагов, удары по воротам. Учебная игра	2	текущий
13	7 нед		Развитие ловкости, упр. в парах, бег «змейкой», передачи в парах со сменой мест. Учебная игра	2	текущий
14	7 нед		Развитие гибкости, комплекс упр. удары по катящему мячу. Подвижная игра «Хвостики». Учебная игра	2	текущий
15	8 нед		Защитная стойка, упр. в парах, атакующие, оборонительные передачи в 3х с ударом по воротам. Игра	2	текущий
16	8 нед		Удары по мячу подъемом и внутренней частью стопы. Подвижная игра «Салки». Учебная игра	2	текущий
17	9 нед		Удары об стенку, с забеганием, передача в парах. Подвижная игра «Салки». Учебная игра	2	текущий
18	9 нед		Ведение мяча «змейкой», эстафеты с мячом. Учебная игра	2	текущий
19	10 нед		Удары по воротам после ведения и передачи мяча. Учебная игра.	2	текущий
20	10 нед		Прыжковые упражнения, диагональные передачи. Учебная игра.	2	текущий
21	11 нед		Передача мяч в квадрате, финты, обводка мяча. Подвижная	2	текущий

			игра «Пятнашки». Учебная игра		
22	11 нед		Ведение мяча с изменением направления, «змейкой», набивание мяча, передача в парах. Учебная игра	2	текущий
23	12 нед		Прыжковые упражнения, развитие гибкости у гимнастической стенки, удары по воротам. Учебная игра	2	текущий
24	12 нед		Набивание мяча, остановка мяча подошвой и передача мяча. Учебная игра	2	текущий
25	13 нед		Развитие быстроты, подвижная игра «Воробьи и вороны», диагональные передачи. Учебная игра	2	текущий
26	13 нед		Развитие ловкости, упражнения в парах, подвижная игра «Собачка». Удары по катящему мячу. Учебная игра	2	текущий
27	14 нед		Защитная стойка, передвижения вперед-назад, влево-вправо, подвижная игра «Салки». Учебная игра	2	текущий
28	14 нед		Развитие силы, быстроты, рывки по сигналу из различных И.П. Подвижная игра «Перестрелка». Учебная игра	2	текущий
29	15 нед		Ведение мяча по «слаломной трассе» по прямой и зигзагообразно, атакующие действия. Учебная игра	2	текущий
30	15 нед		Передача в квадрате со сменой мест, удары по воротам. Учебная игра	2	контрол. испытан
31	16 нед		Ведение мяча внутренней стороной стопы с обводкой 3х стоек с завершающим ударом. Учебная игра	2	текущий
32	16 нед		Ведение мяча по кругу, по «восьмерке» передача в 3х со сменой мест. Учебная игра	2	текущий
33	17 нед		Ведение мяча «змейкой», эстафеты с мячом. Учебная игра	2	текущий
34	17 нед		Отбор мяча различными способами, упражнения в парах, удары мяча по воротам. Учебная игра	2	текущий
35	18 нед		Ведение мяча меняя направление движения между движущимися партнерами. Учебная игра	2	текущий
36	18 нед		Удары по мячу серединой лба с места, с разбега, остановка мяча. Учебная игра	2	текущий
37	19 нед		Упражнение на развитие и укрепление стопы, прыжковые упражнения. Учебная игра	2	текущий
38	19 нед		Ведение мяча зигзагами, чередуя толчки внутренней стороной стопы левой и правой ног. Учебная игра	2	текущий
39	20 нед		Удары средней частью подъема по неподвижному мячу, передача в парах. Учебная игра	2	текущий
40	20 нед		Передача и остановка внутренней частью стопы в парах с продвижением. Учебная игра	2	текущий
41	21 нед		Ведение мяча с остановкой по зрительному сигналу, подхват мяча и последующему ускорению. Учебная игра	2	текущий
42	21 нед		Ведение мяча, обводка стойки с применением ложного замаха на удар, удар по воротам. Учебная игра	2	текущий
43	22 нед		Развитие скоростных качеств, эстафеты с элементами футбола, пенальти 5х6 метров. Учебная игра	2	текущий
44	22 нед		Передача в квадрате, финты, обводка мяча. Учебная игра	2	текущий
45	23 нед		Длинные передачи со сменой мест, набивание мяча. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Учебная игра	2	текущий
46	23 нед		Взаимодействия защитников и нападающих, правила игры. Учебная игра	2	текущий
47	24 нед		Передача мяча в парах со сменой мест, набивание мяча,	2	текущий

			подвижная игра «Хвостики». Учебная игра		
48	24 нед		Прыжковые упражнения, развитие гибкости у гимнастической стенки, удары по воротам. Учебная игра	2	текущий
49	25 нед		Развитие ловкости, упражнения в парах, подвижная игра «Собачка», удары по катящему мячу. Учебная игра	2	текущий
50	25 нед		Развитие быстроты, подвижная игра «Воробы и вороны», диагональные передачи. Учебная игра	2	текущий
51	26 нед		Развитие силы, быстроты, рывки по сигналу из различных И.П. Подвижная игра «Перестрелка»	2	текущий
52	26 нед		Передача в квадрате со сменой мест, удары по воротам. Подвижная игра «Дед мороз красный нос». Учебная игра	2	текущий
53	27 нед		Отбор мяча различными способами, упражнения в парах, удары мяча по воротам. Пенальти. Учебная игра	2	текущий
54	27 нед		Ведение мяча по прямой, «змейкой», удар по мячу после ведения. Подвижная игра «Волк во рву». Учебная игра	2	текущий
55	28 нед		Защитная стойка, упр. в парах, атакующие, оборонительные передачи в 3х с ударом по воротам. Игра	2	текущий
56	28 нед		Удары об стенку, с забеганием, диагональные передачи. Подвижная игра «Салки». Учебная игра	2	текущий
57	29 нед		Передача мяча в парах со сменой мест, набивание мяча, ведение мяча с разворотом. Учебная игра(3+1)	2	текущий
58	29 нед		Удары по неподвижному и катящему мячу, эстафеты с мячом. Учебная игра	2	текущий
59	30 нед		Длинные передачи со сменой мест, набивание мяча. Подвижная игра «Воробы и вороны». Учебная игра	2	текущий
60	30 нед		Эстафеты с мячом, ведение мяча, «змейкой», угловые удары. Учебная игра	2	текущий
61	31 нед		Ведение мяча по «слаломной трассе» по прямой и зигзагообразно, атакующие действия. Учебная игра	2	текущий
62	31 нед		Ведение мяча внутренней стороной стопы с обводкой 3х стоек с завершающим ударом. Учебная игра	2	текущий
63	32 нед		Развитие скоростных качеств, эстафеты с элементами футбола, пенальти 5х6 метров. Учебная игра	2	текущий
64	32 нед		Тактические действия защитников, угловой удар, эстафеты с мячом. Учебная игра	2	текущий
65	33 нед		Тактические действия нападающих, свободный удар, пенальти. Учебная игра	2	текущий
66	33 нед		Развитие скоростных качеств, эстафеты с элементами футбола, пенальти 5х6 метров. Учебная игра	2	текущий
67	34 нед		Бег с изменением направления, Подвижная игра «Мяч среднему». Учебная игра	2	текущий
68	34 нед		Развитие прыжковой выносливости, прыжки с места, с 3х-8 шагов, удары по воротам. Учебная игра	2	текущий
69	35 нед		Защитная стойка, передвижения вперед-назад, влево-вправо, подвижная игра «Салки». Учебная игра	2	контрол. испыт.
70	35 нед		Ведение мяча с остановкой по зрительному сигналу, подхвату мяча и последующему ускорению. Учебная игра	2	текущий
71	36 нед		Передача и остановка мяча внутренней частью стопы в парах с продвижением. Учебная игра	2	текущий
72	36 нед		Взаимодействия защитников и нападающих. Подведение итогов года	2	текущий

Содержание изучаемого курса

Этот этап носит в основном, игровой характер и строиться по типу общей физической подготовки. Формирование значительного объема двигательных действий.

1. Теоретическая подготовка. Техника безопасности во время занятий в зале и на улице.

Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой (доврачебной) медицинской помощи. Общие гигиенические требования. Режим дня, труда и отдыха.

Краткая характеристика мини-футбола как средство физического воспитания. История возникновения мини-футбола. Личная гигиена. Значение правильного режима дня юного спортсмена. Разборы и изучение правил игры в «малый футбол». Площадка для игры в мини-футбол, ее устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по мини-футболу.

2. Общефизическая и специальная подготовка.

Теория. Значение общефизической подготовки для развития быстроты, выносливости, скорости, силовых качеств. Основные сведения о специальной подготовке и ее значение для роста спортивного мастерства.

Практика. Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, дистанция и интервал. Расчет по порядку. Расчет на «первый – второй». Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты на месте направо налево. Начало движения шагом с левой ноги.

Общеразвивающие упражнения. Сгибание и разгибание рук. Круговые движения одной рукой. Движения плечами(вверх, вниз, вперед, назад). Движение кистями (сгибание и разгибание, приведение и отведение, круговые движения). Поочередное движение руками. Взмахи ногой вперед, назад и в сторону. Сгибание и разгибание ног в положении сидя. Приседание и переход в стойку на коленях. Вставание из седа, скрестив ноги. Наклоны туловища вперед и в стороны Прыжки на месте на обеих ногах скрестно. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастическими палками.

Акробатические упражнения. Перекаты в сторону из упора, стоя на коленях. Перекаты вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая нога в сторону на носок. Перекаты в сторону в широкой группировке. Кувырок вперед из упора в, положение, сидя в группировке.

Упражнения для формирования осанки. Упражнения у вертикальной плоскости: 1.встать к стене (положение рук – на пояс, в стороны, к плечам), поднять согнутую ногу, выпрямить ее и отвести в сторону. 2. То же с подниманием на носки. 3. Стоя у стены, прижавшись к ней, наклониться вправо, а затем, не отрываясь от стены, вернуться в и.п. То же влево. Положение рук может быть различным; за голову, на голове, вверх, на пояс и др.

Упражнения с удержанием груза на голове (вес 150 – 200г); 1. Удержание груза на голове, медленно присесть и встать. 2. То же с касанием пяток пальцами рук. 3. Стоя на одной ноге, поднять другую вперед и подтянуть к животу. 4. Ходьба боком по рейке гимнастической скамейки. 5. Передвижение вправо и влево по рейке гимнастической скамейки.

Упражнения для мышц спины: 1. Ходьба на носках, высоко поднимая колени. 2. Ходьба на пятках (пальцы поднимать как можно выше). 3. Ходьба на наружных сторонах стоп (пальцы сжать, немного загребать носками). 4. Захватить пальцами правой ноги ручку скакалки, поднять ее и взять рукой; затем пальцами левой ноги взять ее из рук и положить на пол; то же выполнить в обратном порядке. 5. Сидя на скамейке, захватить сводами стоп какой-либо мелкий предмет (малый мяч, булаву и др.) 6. Сидя на скамейке, захватить сводами стоп обеих ног булаву, стоящую на полу, поднять и переставить влево; то же выполнить вправо.

Легкоатлетические упражнения. Челночный бег (3 x 10м). Бег на 30 м. Кросс без учета времени на 300 и 500м. Многоскоки (8 прыжков – шагов с ноги на ногу). Лазание по канату с помощью ног. Метание теннисного мяча в цель. Полоса препятствий (из 10 видов упражнений).

Подвижные игры. «У медведя во бору», «Салки», «Мяч среднему», «Совушка», «Группа, смирно!», «Самый меткий», «Метко в цель», «Прыжки по полоскам», «Охотники и утки». «Волк во рву», «Выбей водящего», «Команд быстроногих».

3. Техническая подготовка.

Теория. . Основные сведения о технической подготовке и ее значение для роста спортивного мастерства.

Практика. Техника передвижения. Бег, бег приставным шагом. Бег с изменением направления. Прыжки: вверх, вверх-вперед, толчком одной и двумя ногами с места.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу (от игрока, навстречу ему, справа и слева). Выполнение ударов на точность после остановки, ведения и обманных движений.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка с места и с разбега по летящему навстречу мячу.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте и в движении. Остановка грудью и бедром летящего навстречу мяча.

Ведение мяча. Ведение мяча носком (средней частью подъема), внутренней и внешней частью подъема. Ведение мяча; по прямой; по кругу; по «восьмерке»; между стоек.

Обманные движения (финты). Остановка мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом): имитация удара по мячу ногой с последующим уходом от соперника вправо или влево.

Отбор мяча. Отбор мяча выбиванием и выпадом у соперника, движущегося навстречу, слева и справа от игрока

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча с места из положения ноги врозь и ноги вместе. Вбрасывание мяча на точность: в ноги стоящему партнеру или ему на ход.

4. Тактическая подготовка.

Теория. Основные сведения о тактической подготовке и ее значение.

Практика. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изучаемых технических приемов в игровой обстановке. Определение и понимание игровых ситуаций, целесообразных для ведения мяча, обводки соперника, передачи мяча партнеру.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение игроков в играх на малых площадках в ограниченных составах 3 х 3, 4 х 4. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнера и соперника. Выбор момента для «отрывания» с целью получения мяча. То же для закрывания «соперника».

Групповые действия. Взаимодействие двух или трех партнеров в играх. Выполнение передач в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Выполнение простейших комбинаций при начальном, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча из-за боковой линии.