

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 579  
Приморского района Санкт-Петербурга**

*(ГБОУ школа № 579 Приморского района Санкт-Петербурга)*

**197373, Санкт-Петербург, проспект Авиастроителей, дом 21, корпус 2, литера А,  
тел/факс: 343-17-62; [info.sch579@obr.gov.spb.ru](mailto:info.sch579@obr.gov.spb.ru); [school579@yandex.ru](mailto:school579@yandex.ru); <http://s579.ru>**

ОБСУЖДЕНО И ПРИНЯТО

решением  
Педагогического совета  
ГБОУ школа № 579  
Приморского района Санкт-Петербурга.  
Протокол  
от «28» августа 2023 г. № 12.  
Председатель Педагогического совета  
Махотина Г.Е.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ  
от «28» августа 2023 г. № 155.1-од.

Директор \_\_\_\_\_ Г.Е. Махотина  
подпись

УЧТЕНО МНЕНИЕ

Совета родителей  
(законных представителей)  
несовершеннолетних обучающихся.  
Протокол  
от «25» августа 2023 г. № 6

## **Рабочая программа**

**ДОП объединения**

**«МИНИ-ФУТБОЛ»**

Год обучения: третий

Возраст обучающихся: 13-18 лет

Разработчик:  
Тарасов Юрий Глебович  
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Цель программы.** Укрепление психического и физического здоровья занимающихся. Повышение технико-тактического мастерства. Занять призовое место на соревнованиях.

### **Задачи программы**

*Воспитательные задачи:*

- формировать потребность к систематическим занятиям по футболу;
- прививать чувство товарищества и взаимопомощи в командных игровых действиях.

*Развивающие задачи:*

- развивать физические качества: силу, скорость, гибкость, координацию, выносливость;
- развивать психические качества: силу воли, стремление к победе.

*Обучающие задачи:*

- освоить и закрепить навыки основных видов движения;
- изучить и закрепить правила и тактику игры в футбол.

**Условия реализации программы.** Программа рассчитана на 36 учебных недель, по 4 часа в неделю. В период осенних и весенних каникул возможно проведение соревнований; занятий по особому расписанию.

### **Планируемые результаты**

*Личностные результаты:*

- уметь работать с мячом двумя ногами;
- повышение уровня технического мастерства;
- выстраивать уважительно-доброжелательное отношение к тому, кто не похож на тебя.

*Метапредметные результаты:*

- умение развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение определять способы действий в рамках предложенных условий и требований;
- умение корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение работать индивидуально и в группе.

*Предметные результаты:*

- рост физических показателей у всех занимающихся;
- формирование потребности в движении, активном образе жизни;
- приобретение тактических и технических умений и навыков работы с мячом (отбор, пас, удар).

К концу 3 года обучения обучающиеся:

будут знать:

- потребность и интерес к занятию футболом;
- как выстраивать доброжелательные отношения к товарищам по команде;
- как контролировать свои действия и эмоции;

будут уметь:

- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- определять способы действий в рамках предложенных условий и требований;
- корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- работать индивидуально и в группе;

– выполнять пас и удар по воротам без значительных ошибок.

### Календарно-тематическое планирование

№п/п	Дата проведения		Тема	Количество часов	Формы контроля
	по плану	по факту			
1.			Инструктаж по ОТ. Вводное занятие	1	Входной
2.			Вводное занятие	1	Входной
3.			Игровая подготовка	1	Текущий
4.			Игровая подготовка	1	Текущий
5.			Игровая подготовка	1	Текущий
6.			Игровая подготовка	1	Текущий
7.			Игровая подготовка	1	Текущий
8.			Игровая подготовка	1	Текущий
9.			Игровая подготовка	1	Текущий
10.			Игровая подготовка	1	Текущий
11.			Игровая подготовка	1	Текущий
12.			Игровая подготовка	1	Текущий
13.			Игровая подготовка	1	Текущий
14.			Игровая подготовка	1	Текущий
15.			Игровая подготовка	1	Текущий
16.			Игровая подготовка	1	Текущий
17.			Игровая подготовка	1	Текущий
18.			Игровая подготовка	1	Текущий
19.			Игровая подготовка	1	Текущий
20.			Игровая подготовка	1	Текущий
21.			Игровая подготовка	1	Текущий
22.			Игровая подготовка	1	Текущий
23.			Игровая подготовка	1	Текущий
24.			Игровая подготовка	1	Текущий
25.			Игровая подготовка	1	Текущий
26.			Игровая подготовка	1	Текущий
27.			Игровая подготовка	1	Текущий
28.			Игровая подготовка	1	Текущий
29.			Игровая подготовка	1	Текущий
30.			Игровая подготовка	1	Текущий
31.			Игровая подготовка	1	Текущий
32.			Игровая подготовка	1	Текущий





96.			Техническая подготовка. Развитие ловкости	1	Текущий
97.			Развитие гибкости	1	Текущий
98.			Развитие гибкости	1	Текущий
99.			Развитие гибкости	1	Текущий
100.			Развитие гибкости	1	Текущий
101.			Развитие гибкости	1	Текущий
102.			Развитие гибкости	1	Текущий
103.			Развитие гибкости	1	Текущий
104.			Развитие гибкости	1	Текущий
105.			Развитие гибкости	1	Текущий
106.			Развитие гибкости	1	Текущий
107.			Развитие гибкости	1	Текущий
108.			Развитие гибкости	1	Текущий
109.			Развитие гибкости	1	Текущий
110.			Развитие гибкости	1	Текущий
111.			Развитие гибкости	1	Текущий
112.			Развитие гибкости	1	Текущий
113.			Развитие гибкости	1	Текущий
114.			Развитие гибкости	1	Текущий
115.			Развитие гибкости	1	Текущий
116.			Развитие гибкости	1	Текущий
117.			Развитие выносливости	1	Текущий
118.			Развитие выносливости	1	Текущий
119.			Развитие выносливости	1	Текущий
120.			Развитие выносливости	1	Текущий
121.			Развитие выносливости	1	Текущий
122.			Развитие выносливости	1	Текущий
123.			Развитие выносливости	1	Текущий
124.			Развитие выносливости	1	Текущий
125.			Развитие выносливости	1	Текущий
126.			Развитие выносливости	1	Текущий
127.			Развитие выносливости	1	Текущий
128.			Развитие выносливости	1	Текущий
129.			Развитие выносливости	1	Текущий
130.			Развитие выносливости	1	Текущий
131.			Развитие выносливости	1	Текущий
132.			Развитие выносливости	1	Текущий

133.			Развитие выносливости	1	Текущий
134.			Развитие выносливости	1	Текущий
135.			Развитие выносливости	1	Текущий
136.			Развитие выносливости	1	Текущий
137.			Соревнования	1	Текущий
138.			Соревнования	1	Текущий
139.			Соревнования	1	Текущий
140.			Соревнования	1	Текущий
141.			Соревнования	1	Текущий
142.			Соревнования	1	Текущий
143.			Итоговое занятие	1	Промежуточный
144.			Итоговое занятие	1	Итоговый
<b>Итого:</b>				<b>144</b>	

### Содержание программы третьего года обучения

#### **Темы 1-2. Инструктаж по ОТ. Вводное занятие**

*Теория.* Проведение инструктажа по ОТ, правил поведения на занятиях. Обязанности учеников, их полномочия.

#### **Темы 3-36. Игровая подготовка**

Устранение ошибок и исправление нарушений правил. Объяснение условий, места и задач каждого участника игры.

*Практика.* Игровая деятельность занимающихся на занятиях.

#### **Темы 37-56. Формирование мышечного корсета**

*Практика.* Упражнения на развитие технических способностей передачи мяча. Два игрока.

*Теория.* Знакомство с основными мышечными группами человека. Рассказ о влиянии занятий с предметами, отягощениями на мышцы человека.

*Практика.* Выполнение упражнений для развития мышц туловища, рук и ног. Преодоление силы тяжести партнера, предметов, своего веса. Преодоление полосы препятствий. Упражнения на шведской стенке. Броски мяча на дальность. Различные типы прыжков.

#### **Темы 57-76. Развитие скоростных способностей**

*Практика.* Упражнения на развитие скоростных способностей с мячом. 1. Быстрое ведение мяча по прямой на 10, 20 и 30 м. Повторить 3-4 раза. 2. Выполнить удар по мячу с рук, затем совершить за мячом рывок и медленно вернуться на исходную позицию. Повторить 3-4 раза. 3. Медленное ведение мяча. По сигналу направить его вперед низом и совершить в этом направлении рывок. Подхватив мяч, продолжить медленное его ведение. Сделать таким образом 3-4 рывка.

#### **Темы 77-96. Техническая подготовка. Развитие ловкости**

*Практика.* Упражнения на развитие скоростных способностей с мячом. 1. Быстрое ведение мяча по прямой на 10, 20 и 30 м. Повторить 3-4 раза. 2. Выполнить удар по мячу с рук, затем совершить за мячом рывок и медленно вернуться на исходную позицию. Повторить 3-4 раза. 3. Медленное ведение мяча. По сигналу направить его вперед низом и совершить в

этом направлении рывок. Подхватив мяч, продолжить медленное его ведение. Сделать таким образом 3-4 рывка.

#### **Темы 97-116. Развитие гибкости**

*Практика.* Упражнения на развитие гибкости: Круговые движения стопами в положении сидя, ноги вверх, а также в положении лежа на спине, ноги вверх. Круговые движения стопой в положении стойка на одной ноге, другая нога вперед.

#### **Темы 117-136. Развитие выносливости**

*Практика.* Упражнения на развитие выносливости. 1. Ведение мяча в равномерном темпе на расстоянии 20-30 шагов. 2. Ведение мяча от одних ворот до других с последующим ударом по воротам с расстояния 15 шагов. После удара – вновь ведение, но уже к другим воротам. Упражнение выполняется на поле уменьшенных размеров. Повторить 3-4 раза. 3. Набрасывать мяч партнеру так, чтобы он в прыжке ударом головой отправлял мяч назад. Расстояние между партнерами 4-5 шагов. После 20-25 раз поменяться ролями.

#### **Темы 137-142. Соревнования**

*Практика.* Перед соревнованиями провести игру между собой, меняя состав игроков во время тренировочного процесса.

#### **Темы 143-144. Итоговое занятие**

*Практика.* Подвести итоги, наградить лучших спортсменов за прошедший год. УТЗ в игровой форме с заданиями.