

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение Лицей №7 г. Саяногорск

Рассмотрено на заседании

Методического совета

Протокол № 1 от 22.08.2016 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ Лицей №7

Д.А. Даньшин

Приказ № 244 от 06.09.2016 г.

### «Мини -Футбол»

**Рабочая программа дополнительного образования  
спортивно - оздоровительной направленности  
для девочек 7-8 лет  
Срок реализации 1год**

**Составитель:** Миллер Светлана Андреевна  
педагог дополнительного образования

Саяногорск  
2016

## **II. Пояснительная записка.**

Программа по футболу разработана на основе программы Г.А. Колодницкого, В.С Кузнецова, М.В. Маслова «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. Издательство «Просвещение», Москва 2011 г.

Футбол — это самый популярный вид спорта. Никакая другая игра не может собирать такое количество людей на стадионах. Кроме этого, каждый современный человек хотя бы раз, но сыграл в эту игру, возможно, ещё в глубокой молодости.

Футбол командная спортивная игра. Участвуют две команды, в каждой 5 человек: 4 полевых игроков и вратарь. Главная цель игры – забить мяч в ворота.

**Цель программы** – укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию. Разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

**Актуальность и новизна** программы: состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое и нравственное оздоровление воспитанников. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта как футбол в нашей стране. создать условия для развития и формирования талантливого ребенка.

### **Задачи:**

1. Укрепить здоровья и развитие основных физических качеств.
2. Привить интереса к систематическим занятиям футболом.
3. Изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий.

**Программа рассчитана на 102 часа в год**

## **Формы и режим занятий**

Формы проведения занятий:

- индивидуальная
- групповая
- подгрупповая
- коллективно-групповая
- парная и тройках
- поточная

Режим занятий: понедельник, среда, пятница. (согласно расписанию)

**Ожидаемый результат** обучающиеся должны знать (иметь представление):

- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки;
- О причинах травматизма на занятиях футболом и правилах его предупреждения;
- Уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий;
- Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр;
- Расширять игровой опыт (участия в соревнованиях по футболу)

Форма подведения итогов сдачи контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

№	Упражнения	7 лет	8 лет
1	Бег 30 м (с)	5,6	5,3
2	Бег 300 м (с)	72	61
3	6 – минутный бег (м.)	1050	1150
4	Прыжок в длину с места (см.)	145	160
5	Бег 30 м. с ведением мяча (с.)	7,0	6,5
6	Удар по мячу ногой на дальность (м.)	25	35
7	Жонглирование мячом (количество ударов)	7 - 8	10
8	Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий.)	4 - 3	4
9	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с.)	12,0	11,5
10	Бросок мяча рукой на дальность (м.)	6 - 7	9

### III. Содержание учебного материала

№	Наименование темы	Всего	теория	практика
1.	Теория	5	3	3
2.	ОФП	32		32
3.	СФП	20		20
4.	Техника	26	1	25
5.	Тактика	9	1	8
6.	Игровая практика	10		10
	Итого:	102	5	97

#### 1. Теоретическая подготовка.

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины. Развитие футбола в России. Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок Росси по футболу.

Гигиенические знания и навыки.

Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

Правила игры в футбол. Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

#### 2. Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа.

Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

Упражнения с набивным мячом (1 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине

. Акробатические упражнения. Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения. Бег 30 м. на скорость.

### **3. Специальная физическая подготовка**

#### **Упражнения для развития силы**

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 1-2 кг, диск от штанги), с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе - сгибание ног в колене с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра). Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и ногой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

*Для вратаря:* Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте);

#### **Упражнения для развития быстроты**

Повторяющееся пробегание коротких отрезков (10—30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии); сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками.

Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т. п. «Челночный бег», но отрезок сначала пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. Бег боком и спиной вперед (на 10— 20 м) наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнеров. Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость).

Упражнения для развития ловкости

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля). Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом», «Выжигало» и др. Упражнения для развития специальной выносливости

Переменный и повторный бег с мячом. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.).

Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3—10 мин. Подвижные игры: «Баскетбол», «ручной мяч», «хоккей с мячом».

Упражнения, способствующие формированию правильных движений футболиста без мяча

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Прыжки: с места и разбега толчком одной и двумя ногами; вверх, вверх - вперед, вверх - назад, вверх - вправо, вверх - влево. Для вратарей — прыжки в сторону с падением перекатом.

Повороты: вправо и влево (переступая и на одной ноге) — на месте и в движении вперед и назад.

Остановки: с опорой на одну и две ноги, выпадом, прыжком и переступанием.

.

#### **4. Техника игры в миии - футбол.**

Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол.

Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара.

Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба;

- остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения);

- отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага.

Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук.

### **Техника передвижения**

. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо).

Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо.

Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

### **Удары по мячу ногой.**

- Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны.

- Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.

Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

Остановка мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочерёдно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный

замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

#### **Техника игры вратаря.**

Основная стойка вратаря.

Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.

Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения.

Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега).

Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

#### **4. Тактика игры в футбол.**

Понятие о тактике и тактической комбинации.

Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих.

Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.

Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол».

**Практические занятия.** Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой;



во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

#### **Тактика нападения.**

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

**Групповые действия.** Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

**Тактика защиты.** Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Командные действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный материал

#### IV. Календарно-тематическое планирование

№	Дата	Тема	Количество часов		План	Факт
			Теория	Практика		
1.		Техника безопасности на занятиях футболом	3			
2.		Разминка: развитие подвижностей		1		
3.		Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек		1		
4.		Получение навыков ведение мяча по кругу		1		
5.		Техника нападений		1		
6.		ОФП		1		
7.		Бег на длинные дистанции		1		
8.		Техника защиты		1		
9.		Игра в мини-футбол		1		
10.		Техника ударов по мячу		1		
11.		Разминка: развитие силы		1		
12.		Подвижные игры		1		
13.		Ведение мяча с изменением направления		1		
14.		Техника ударов по мячу и остановок мяча	1			
15.		Разминка: общефизическая подготовка		1		
16.		Игра в футбол		1		
17.		ОФП		1		
18.		Эстафеты		1		
19.		Подвижные игры		1		
20.		Игра в мини-футбол		1		
21.		Подвижные игры		1		
22.		Ведение мяча и обводим соперника		1		
23.		Разминка: развитие ловкости		1		
24.		Игра в мини-футбол		1		
25.		Обработка передач		1		
26.		Подвижные игры		1		
27.		Бег на длинные дистанции		1		
28.		Игра в мини-футбол		1		
29.		Развитие силы толчка ногами		1		
30.		Игра в мини-футбол		1		
31.		Отработка к обработки мяча		1		
32.		ОФП		1		

33.	Подвижные игры	1		
34.	Игра в мини-футбол	1		
35.	Развитие выносливости	1		
36.	Передача и прием мяча	1		
37.	Игра в мини-футбол	1		
38.	Бег на длинные дистанции	1		
39.	Игра в мини-футбол	1		
40.	Разминка: развитие общей выносливости	1		
41.	Игра головой	1		
42.	Подвижные игры	1		
43.	Игра в мини-футбол	1		
44.	ОФП	1		
45.	Отработка ударов после ведения	1		
46.	Игра в мини-футбол	1		
47.	Отработка ударов по воротом после приема мяча	1		
48.	Подвижные игры	1		
49.	Игра в мини-футбол	1		
50.	Бег на длинные дистанции	1		
51.	Подвижные игры	1		
52.	Игра в мини-футбол	1		
53.	Ведение мяча и обводка соперника	1		
54.	Ведение мяча и последующий атаки ворот	1		
55.	Игра в мини-футбол	1		
56.	Подвижные игры	1		
57.	Жонглирование мячом	1		
58.	Игра в мини-футбол	1		
59.	Бег на длинные дистанции	1		
60.	Подвижные игры	1		
61.	Игра в мини-футбол	1		
62.	Отработка ударов по воротам и обводка соперника	1		
63.	ОФП	1		
64.	Бег на длинные дистанции	1		
65.	Игра в мини-футбол	1		
66.	Развитие ловкости	1		
67.	Подвижные игры	1		
68.	Игра в мини-футбол	1		
69.	Удар внешней частью подъёма	1		
70.	Удар пяткой	1		
71.	Пер-во города по мини-футболу	1		
72.	Игра в мини-футбол	1		
73.	Изучение игры в квадрат	1		

74.	Игра в мини-футбол		1		
75.	Игра в мини-футбол		1		
76.	Спортигры		1		
77.	Игра в мини-футбол		1		
78.	Тактика игры в защите	1	1		
79.	Тактика игры в нападении		1		
80.	Игра в мини-футбол		1		
81.	Отработка индивидуальной опеки игрока		1		
82.	Совершенствование отбора мяча		1		
83.	Совершенствование обводки соперника		1		
84.	Игра в мини-футбол		1		
85.	ОФП		1		
86.	Подвижные игры		1		
87.	Эстафеты		1		
88.	Игра в мини-футбол		1		
89.	Бег на длинные дистанции		1		
90.	Игра мини-футбол		1		
91.	ОФП		1		
92.	Отработки ударов по воротам без подготовки		1		
93.	Удары по воротам		1		
94.	Игра в мини – футбол		1		
95.	Отработка длинных передач		1		
96.	Жонглирование мячом в движении		1		
97.	Игра в мини-футбол		1		
98.	Бег на длинные дистанции		1		
99.	Игра в защите		1		
100.	Игра в мини-футбол		1		
101.	Совершенствование передач		1		
102.	Подвижные игры		1		
	Итого часов:	5	97		Итого: 102

## **V. Методическое обеспечение**

### Список литературы:

1. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 1986. – 144 с., ил.
2. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М., 1981.
3. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. М., 1982.
4. Чанади А. Футбол. Техника. М., 1978.
5. Чанади А. Футбол. Стратегия. М., 1981.
6. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров / Под общей редакцией А. П. Лаптева, А. А. Сучилина. М. 1983.

### Список литературы для детей:

1. Андреев С. Н. Мини – футбол. М. «Физкультура и спорт». 1978 г. 111 с. с ил.
2. Сучилин А. А. Футбол во дворе. М.Физкультура и спорт», 1978 г.
3. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – М.: Физкультура и спорт. 1982, 2-ое исправленное и дополненное издание, - 207 с., ил. – (Азбука спорта).