

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 578
Приморского района Санкт-Петербурга

«СОГЛАСОВАНА»

Заведующий ОДОД
ГБОУ школы № 578
Приморского района
Санкт-Петербурга

_____ Д.В.Кузьмина
31.08.2026 г.

«РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА»

Педагогическим Советом
ГБОУ школы № 578
Приморского района
Санкт-Петербурга

(протокол от 31.08.2026 г. № 13)

«УТВЕРЖДЕНА»

Приказом ГБОУ школы 578
Приморского района
Санкт-Петербурга
от 31.08.2026 г. № 284-Д

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0088EA35369DD89EB484E17FA91B4973E4
Владелец: Зимина Елена Ивановна
Действителен: с 28.05.2026 до 21.08.2027

Дополнительная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности

«МИНИ-ФУТБОЛ»

Возраст учащихся от 7 до 14 лет

Срок реализации программы: 5 лет

Разработчики программы:

Сальников Вадим Сергеевич

Педагог дополнительного образования

Алексеев Денис Юрьевич

Педагог дополнительного образования

Искандаров Егор Юрьевич

Педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Комплексная программа «Мини-футбол» физкультурно-спортивной направленности состоит из двух блоков: программы «Мини-футбол» общекультурного уровня освоения - 1-2 года обучения и программы «Мини- футбол» базового уровня освоения - 3-5 года обучения.

Актуальность программы:

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна

создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся, важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы в школе. Вот почему наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками мини-футбол занимает видное место.

Развивает двигательную активность, улучшает сердечно-сосудистую и дыхательную систему, укрепление иммунной системы организма. Каждое занятие физической культуры должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи,

которые определяют его содержание, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся.

Обучение школьников игре в мини-футбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры.

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем тот вид спорта, который понравится, так как в занятиях футболом дети развивают не только основные физические качества, но и навыки, необходимым при занятиях различным видам спорта и гимнастике.

Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

Отличительной особенностью данной программы является:

- приоритет в освоении техники футбола и в обучении умениям эффективно применять технические приемы в играх на всех этапах многолетней подготовки;
- преемственность программных материалов по периодам годовых циклов, и в нужных случаях – вариативность этих программ в зависимости от задач каждого этапа и периода, а также возрастных и индивидуальных особенностей юных футболистов.
- системность и комплексность учебно-тренировочного процесса.

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Адресат программы:

К занятиям на 1-2 год обучения допускаются мальчики 7-9 лет, принимаются все желающие, имеющие хорошие координационные и физические данные, не имеющие

медицинских противопоказаний к занятиям спортом, к занятиям на 3-5 год обучения принимаются дети успешно прошедшие предварительную подготовку на занятиях спортивно-оздоровительного этапа(1-2 год обучения) 9-14 лет, успешно прошедшие

тестирование и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Учащиеся не прошедшие предварительную подготовку, желающие заниматься футболом принимаются по результатам конкурсного тестирования и визуального отбора.

Цель программы

Создать условия для укрепления здоровья учащихся, гармоническое физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности по средствам занятий мини-футболом.

Задачи программы

Обучающие:

- овладение основами техники и тактики современного футбола, последовательное
- повышение уровня освоения необходимых навыков;
- приобретение необходимых теоретических знаний по гигиене и физиологии, по основам техники и тактики игры, организации тренировок;
- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по физической подготовке;
- обучение новым двигательным действиям;
- соблюдение правил техники безопасности во время занятий.

Развивающие:

- формирование у подростков потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, в соблюдении здорового образа жизни;
- развитие и совершенствование спортивно-силовых и двигательных качеств,
- осуществление общей физической и специальной физической подготовки юных футболистов;
- развитие координации, гибкости, общей физической подготовки и специальной выносливости;
- развитие умений и навыков общения со сверстниками, установление прочных дружеских контактов.

Воспитательные:

- воспитывать устойчивый интерес к занятиям физической культурой;
- выработка навыков регулярных занятий физическими упражнениями;
- приобщить учащихся к здоровому образу жизни;
- воспитание необходимых черт личности спортсмена: целеустремленности, настойчивости, выдержки, самообладания, дисциплины, трудолюбия, коллективизма;
- воспитание инициативности, самостоятельности.
-

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации

Программа реализуется на государственном языке РФ.

Форма обучения

Программа реализуется в очной форме.

Условия набора учащихся и формирования групп

К обучению приглашаются все желающие дети в возрасте 7-14 лет, имеющие медицинский допуск, на основании заявления родителей (законных представителей).
Общекультурный уровень:

- набор производится на основе общей физической подготовленности и координационных данных

- условия формирования групп: разновозрастные; допускается дополнительный набор учащихся на второй и последующие годы обучения на основе тестирования. Для первого года обучения – формирование групп осуществляется в период с 15 августа по 01 сентября.

Базовый уровень:

- условия набора в коллектив: набор производится на основании тестирования, бег 30 метров и 300 метров; прыжок в длину; дриблинг; удар на дальность; жонглирование; передача мяча на точность; игра.

- условия формирования групп: разновозрастные; допускается дополнительный набор учащихся на основе тестирования.

Состав групп формируется в соответствии с технологическим регламентом: на 1-м году обучения – не менее 15 человек; на 2-м году обучения – не менее 12 человек; на 3-м году обучения – не менее 10 человек; на 4-м году обучения не менее 10 человек; на 5-м году обучения не менее 10 человек.

Особенности организации образовательного процесса:

проводится в соответствии с основными педагогическими принципами: от простого к сложному, от известного к неизвестному, воспитывающее обучение, научности, систематизации и последовательности, доступность и прочность.

Занятия проводятся на футбольном поле(весна-осень), и в спортивном зале (зимой и при неблагоприятных погодных условиях в другие времена года).

«Мини-футбол», общекультурный уровень освоения:

1 год обучения: 2 часа в неделю(72 часа в год)

2 год обучения: 4 часа в неделю(144 часа в год)

«Мини-футбол», базовый уровень освоения:

3 год обучения: 4 часа в неделю(144 часа в год)

4 год обучения: 4 часа в неделю(144 часа в год)

5 год обучения: 6 часов в неделю(216 часов в год)

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

Фронтальная, коллективная, групповая, индивидуальная, дистанционная и выезды на соревнования.

Материально-техническое оснащение программы

Спортивный зал, стадион; мячи №4 и №5(минимум 1 мяч у каждого ребенка); фишки; конусы; палки; барьеры; маленькие ворота; набивные мячи; гимнастические коврики; координационные лестницы; манишки трех разных цветов(минимум по 7 каждого цвета); скакалки; тактическая доска.

Планируемые результаты

В ходе обучения оценивается динамика освоения программы каждым ребенком индивидуально и всей группы в целом. К концу обучения обучающиеся должны:

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в нестандартных ситуациях;
- проявлять трудолюбие и упорство;
- оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- находить ошибки при выполнении учебных занятий;
- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых;
- анализировать и оценивать результаты собственной труда.

Предметные результаты:

Знание:

- правил футбола;
- правил поведения на футбольном поле.

Умение:

- вести мяч внутренней и внешней стороной стопы, голенью, головой;
- останавливать мяч стопой, подъемом ноги, бедром, грудью, головой;
- наносить удары по мячу различными сторонами стоп ноги, а также головой.

Навыки:

- использовать навыки игры соответственно занимаемой позиции на футбольном поле

Учебный план 1 года обучения:

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2		Фронтальный опрос
2	Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола	2	2		Фронтальный опрос
3	Теоретическая подготовка	4	2	2	самоанализ - задания по ходу занятия; беседа
4	Общая физическая подготовка	22	2	20	самоанализ - задания по ходу занятия;
5	Техническая и специальная	12		12	самоанализ -

	физическая подготовка.				задания по ходу занятия;
6	Тактическая подготовка	12		12	самоанализ - задания по ходу занятия;
7	Игровая подготовка	16		16	Наблюдение Самоанализ
8	Итоговое занятие	2		2	Сдача итоговых нормативов
	Итого:	72	8	64	

Учебный план 2 года обучения:

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие.	2	2		Самоанализ, наблюдение, опрос
2.	Тактическая подготовка	10	2	8	Беседа, опрос, самоанализ
3.	Общая физическая подготовка	20	2	18	Беседа, опрос, самоанализ
4.	Интегральная	38	4	34	Беседа, опрос, самоанализ, учебная игра
5.	Техническая подготовка	40	4	36	Беседа, опрос, самоанализ, учебная игра
6.	Специальная физическая подготовка	20	2	18	Беседа, опрос, самоанализ, учебная игра
7.	Двусторонние игры. Участие в соревнованиях	12		12	Самоанализ, учебная игра.
8.	Итоговое занятие	2		2	Итоговое тестирование
	Итого:	144	16	128	

Учебный план 3 года обучения:

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие.	2	2		Самоанализ, наблюдение, опрос
2.	Тактическая подготовка	10	2	8	Беседа, опрос, самоанализ
3.	Общая физическая подготовка	22	2	20	Беседа, опрос, самоанализ
4.	Интегральная	36	4	32	Беседа, опрос,

					самоанализ, учебная игра
5.	Техническая подготовка	36	4	32	Беседа, опрос, самоанализ, учебная игра
6.	Специальная физическая подготовка	18	2	16	Беседа, опрос, самоанализ, учебная игра
7.	Двусторонние игры. Участие в соревнованиях	18		18	Самоанализ, учебная игра.
8.	Итоговое занятие	2		2	Итоговое тестирование
	Итого:	144	16	128	

Учебный план 4 года обучения:

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие.	2	2		Самоанализ, наблюдение, опрос
2.	Тактическая подготовка	8	2	6	Беседа, опрос, самоанализ
3.	Общая физическая подготовка	20	2	18	Беседа, опрос, самоанализ
4.	Интегральная	34	2	32	Беседа, опрос, самоанализ, учебная игра
5.	Техническая подготовка	34	2	32	Беседа, опрос, самоанализ, учебная игра
6.	Специальная физическая подготовка	16	2	14	Беседа, опрос, самоанализ, учебная игра
7.	Двусторонние игры. Участие в соревнованиях	28		28	Самоанализ, учебная игра.
8.	Итоговое занятие	2		2	Итоговое тестирование
	Итого:	144	12	132	

Учебный план 5 года обучения:

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2		Фронтальный опрос
2	Общая физическая подготовка	22	2	20	самоанализ - задания по ходу занятия

3	Техническая и специальная физическая подготовка	52	2	50	самоанализ - задания по ходу занятия
4	Тактическая подготовка	32	2	30	самоанализ - задания по ходу занятия
5	Игровая подготовка	60		60	самоанализ - задания по ходу занятия; учебная игра
6	Игровой тренинг	42		42	самоанализ - задания по ходу занятия; учебная игра
7	Контрольные задания	4	2	2	Сдача нормативов, тестирование, самоанализ - контрольные задания
8	Итоговое занятие	2		2	Самоанализ
	Всего:	216	10	206	

Сводный учебный план:

№	Название программы	Года обучения					Всего часов
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	
1.	Мини-футбол	72	144	144	144	216	720
	Итого:	72	144	144	144	216	720

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 578
Приморского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДЕН
Приказом
ГБОУ школы № 578
Приморского района
Санкт-Петербурга
от 31 августа 2026 г. № 284-Д
Директор_____Е.И.Зими́на

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
Календарный учебный график реализации дополнительной общеразвивающей
программы «Мини-футбол»

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	02.09	25.05	36	72	72	1 раз в неделю по 2 часа
2 год	02.09	25.05	36	144	144	2 раза в нед. по 2 часа
3 год	02.09.	25.05	36	144	144	2 раза в нед. по 2 часа
4 год	02.09.	25.05	36	144	144	2 раза в нед. по 2 часа
5 год	02.09	25.05	36	216	216	3 раза в нед. по 2 часа

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 578
Приморского района Санкт-Петербурга

«СОГЛАСОВАНА»
Заведующий ОДОД
ГБОУ школы № 578
Приморского района
Санкт-Петербурга

_____ Д.В.Кузьмина
31.08.2026 г.

«РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА»
Педагогическим Советом
ГБОУ школы № 578
Приморского района
Санкт-Петербурга
(протокол от 31.08.2026 г. № 13)

«УТВЕРЖДЕНА»
Приказом ГБОУ школы 578
Приморского района
Санкт-Петербурга
от 31.08.2026 г. № 284-Д

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности

«МИНИ-ФУТБОЛ»

Год обучения 1

Возраст учащихся от 7 до 8 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик программы:
Алексеев Денис Юрьевич
Педагог дополнительного образования

Особенности организации образовательного процесса 1-го года обучения

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини футбол»

1 года обучения рассчитана на 72 часа в год. Занятия проходят 1 раз в неделю по 2 часа (2 часа в неделю). К занятиям допускаются учащиеся не имеющие противопоказания по здоровью в возрасте 7-8 лет, мальчики. Количество учащихся 15 человек.

Программа 1 года обучения направлена на обучение азам тактики и стратегии футбола, больше тренировочных обучающих заданий. Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 – 20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). длительность беседы может быть увеличена до 30 минут или проведено самостоятельное теоретическое занятие длительностью до 45 минут. Кроме того, теоретические сведения сообщаются учащимся в процессе проведения практических занятий.

Цель

Создание условий для укрепления здоровья учащихся, гармоничное физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности посредством занятий мини-футболом.

Задачи

Обучающие:

- овладение основами техники и тактики современного футбола, последовательное повышение уровня освоения необходимых навыков;
- приобретение необходимых теоретических знаний по гигиене и физиологии, по основам техники и тактики игры, организации тренировок;
- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по физической подготовке;
- обучение новым двигательным действиям;
- соблюдение правил техники безопасности во время занятий.

Развивающие:

- формирование у подростков потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, в соблюдении здорового образа жизни;
- развитие и совершенствование спортивно-силовых и двигательных качеств, осуществление общей физической и специальной физической подготовки юных футболистов;
- развитие координации, гибкости, общей физической подготовки и специальной выносливости;
- развитие умений и навыков общения со сверстниками, установление прочных дружеских контактов.

Воспитательные:

- воспитывать устойчивый интерес к занятиям физической культурой;
- выработка навыков регулярных занятий физическими упражнениями;
- приобщить учащихся к здоровому образу жизни;
- воспитание необходимых черт личности спортсмена: целеустремленности, настойчивости, выдержки, самообладания, дисциплины, трудолюбия, коллективизма; воспитание инициативности, самостоятельности;

Планируемые результаты 1 года обучения

Предметные:

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам мини-футбола;
- в доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, исправлять их.

Метапредметные:

- находить ошибки при выполнении учебных занятий
- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых анализировать и оценивать результаты собственного труда.

Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в нестандартных ситуациях;
- проявлять трудолюбие и упорство;
- оказывать помощь своим сверстникам;

Содержание первого года обучения:**Тема 1. Вводное занятие**

Теория: основные правила техники безопасности (правила поведения на занятиях в спортивном зале; правила противопожарной безопасности, дорожного движения, поведения в чрезвычайных ситуациях); физкультурный инвентарь, спортивная форма, уход за ними; здоровый образ жизни (значение здорового образа жизни в жизнедеятельности человека); влияние занятий физическими упражнениями на организм человека (влияние на мышечную, нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную системы организма).

Форма контроля: фронтальный опрос

Тема 2. Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола

Теория: Организация работы секции. Расписание. Планы на год. Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране. Развитие мини-футбола среди школьников. Описание игры. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Форма контроля: фронтальный опрос

Тема 3. Теоретическая подготовка.

Теория: Задачи на новый учебный год. Правила безопасности при проведении спортивных занятий и соревнований. Совершенствование функций мышечной

системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена.

Практика: беседа, выполнение заданий по пройденному материалу.

Форма контроля: самоанализ - задания по ходу занятия; беседа

Тема 4. Общая физическая подготовка.

Теория: основы общей физической подготовки, правила самостоятельных занятий, домашние задания.

Практика: ходьба (на носках, пятках, с высоким подниманием бедра); бег (с изменением направления и поворотами); прыжки (на одной и двух ногах; в длину с места; многоскоки – 3, 5, 7 прыжков; через скакалку); общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для мышц шеи, туловища, ног. Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами. акробатические упражнения: кувырки, перевороты. Подвижные игры и эстафеты. Легкоатлетические упражнения: бег на 30, 60 метров. Кроссы. Прыжки в длину и высоту с места и разбега, многоскоки; общеразвивающие упражнения для мышц рук (поднимание рук в стороны и вперед)

Форма контроля: самоанализ - задания по ходу занятия

Тема 5 Техническая и специальная физическая подготовка.

Практика: Передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча.

Подвижные игры:

- Игры без предметов: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Салки», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», круговые и комбинированные эстафеты.
- Игры с предметами: «Удочка», «Гонка мячей», «Метко - в цель», «Подвижная цель».

Форма контроля: самоанализ - задания по ходу занятия

Тема 6. Тактическая подготовка.

Практика: Упражнения для развития силы: приседания с отягощением, подскоки и выпрыгивания, приседание на одной ноге, упражнения для укрепления мышц пресса. Удары по футбольному мячу на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч. Упражнения для вратаря. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты.

Упражнения для развития быстроты: пробегание повторное отрезков 30 м. из различных исходных положений, бег с изменением направления, бег прыжками, бег с изменением скорости, челночный бег, бег «змейкой», бег с изменением способа передвижения. Упражнения для развития ловкости: прыжки с разбега с поворотом, кувырки в разные

стороны. Подвижные игры с мячом. Упражнения для развития специальной выносливости: переменный и повторный бег с мячом. Двусторонние игры.

Форма контроля: самоанализ - задания по ходу занятия

Тема 7. Игровая подготовка.

Практика: Техника передвижений. Удары по мячу ногой. Удары на точность: в ноги партнеру, по воротам. Удары на дальность. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча. Тактика игры в футбол. Тактика нападения: виды атаки. Тактические комбинации при выполнении стандартных положений. Тактика защиты: персональная опека, комбинированная оборона. Оборонительные действия при введении мяча в игру из стандартных положений. Тактика вратаря: построение стенки при пробитии штрафных ударов. Участие команды в турнирах по футболу. Товарищеские игры между группами школ.

Форма контроля: самоанализ, наблюдение

Тема 8. Итоговое занятие

Практика: подведение итогов учебного года. Планы на следующий учебный год. Сдача контрольных тестовых нормативов.

Форма контроля: сдача нормативов самоанализ; контрольные задания.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 578
Приморского района Санкт-Петербурга

«СОГЛАСОВАНА»
Заведующий ОДОД
ГБОУ школы № 578
Приморского района
Санкт-Петербурга

_____ Д.В.Кузьмина
31.08.2026 г.

«РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА»
Педагогическим Советом
ГБОУ школы № 578
Приморского района
Санкт-Петербурга
(протокол от 31.08.2026 г. № 13)

«УТВЕРЖДЕНА»
Приказом ГБОУ школы 578
Приморского района
Санкт-Петербурга
от 31.08.2026 г. № 284-Д

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности

«МИНИ-ФУТБОЛ»

Год обучения 2

Возраст учащихся от 8 до 9 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик программы:
Искандаров Егор Юрьевич
Педагог дополнительного образования

Особенности организации образовательного процесса 2 года обучения

На этом этапе юные футболисты продолжают знакомиться с историей футбола, значением техники и тактики игры в достижении высоких спортивных результатов, правилами игры, гигиеническими требованиями и первой доврачебной помощью.

Дети 8–9 лет продолжают осваивать процедуру тестирования, обучаются правилам и умениям выполнять тесты. Продолжается освоение основ индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол, умению играть в соответствии с правилами футбола.

Количество учащихся в группе:

2 год обучения – не менее 12 человек

Учебно-тренировочная нагрузка на группу: 4 часа в неделю, 144 часа в год, 2 раза в неделю по 2 часа.

Цель программы

Создать условия для укрепления здоровья учащихся, гармоничное физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности по средствам занятий мини-футболом.

Задачи программы

Обучающие:

- овладение основами техники и тактики современного футбола, последовательное
- повышение уровня освоения необходимых навыков;
- приобретение необходимых теоретических знаний по гигиене и физиологии, по основам техники и тактики игры, организации тренировок;
- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по физической подготовке;
- обучение новым двигательным действиям;
- соблюдение правил техники безопасности во время занятий.

Развивающие:

- формирование у подростков потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, в соблюдении здорового образа жизни;
- развитие и совершенствование спортивно-силовых и двигательных качеств,
- осуществление общей физической и специальной физической подготовки юных футболистов;
- развитие координации, гибкости, общей физической подготовки и специальной выносливости;
- развитие умений и навыков общения со сверстниками, установление прочных дружеских контактов.

Воспитательные:

- воспитывать устойчивый интерес к занятиям физической культурой;
- выработка навыков регулярных занятий физическими упражнениями;
- приобщить учащихся к здоровому образу жизни;
- воспитание необходимых черт личности спортсмена: целеустремленности, настойчивости, выдержки, самообладания, дисциплины, трудолюбия, коллективизма;
- воспитание инициативности, самостоятельности.

Планируемые результаты 2 года обучения

Личностные результаты:

- воспитание чувства ответственности, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, развития опыта участия в соревновательных мероприятиях;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития футбола;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми (тренерами, судьями) в процессе соревновательной деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в тренировочной деятельности, развивать мотивы и интересы своей деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения игровых задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, 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;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение оценивать правильность выполнения игровой задачи, собственные возможности ее решения;

Предметные результаты:

- знать: правила безопасного поведения на занятиях; название оборудования, спортивного инвентаря; влияние подвижных игр на воспитание коллективистских и нравственных качеств личности; влияние подвижных игр на воспитание волевых качеств личности; правила футбола; правила судейства; основные тактические построения.
- уметь: владеть мячом: удар, передача, ведение мяча индивидуально и в паре, стоя на месте, в движении.

Содержание программы 2 года обучения

Тема 1. Вводное занятие

Теория: основные правила техники безопасности (правила поведения на занятиях в спортивном зале; правила противопожарной безопасности, дорожного движения, поведения в чрезвычайных ситуациях); физкультурный инвентарь, спортивная форма, уход за ними; здоровый образ жизни (значение здорового образа жизни в жизнедеятельности человека); влияние занятий физическими упражнениями на организм человека (влияние на мышечную, нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную системы организма).

Форма контроля: самоанализ, наблюдение, опрос

Тема 2. Тактические занятия

Теория: понятие о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Объем, разносторонность и эффективность тактической подготовленности. Эффективная тактика игры – основа мастерства футболистов.

Практика:

Командная, групповая и индивидуальная тактика. Тактика атакующих и оборонительных действий. Реализация избранной тактической схемы игры в зависимости от тактики соперника. Тактические замены в играх.

Форма контроля: беседа, опрос, самоанализ

Тема 3. Общая физическая подготовка

Теория: основы общей физической подготовки, правила самостоятельных занятий, домашние задания.

Практика:

- Координационные упражнения
- Эстафеты
- Акробатические упражнения
- Строевые упражнения
- Упражнения для избирательного развития физических качеств.

Форма контроля: беседа, опрос, самоанализ

Тема 4. Интегральная подготовка

Теория: виды физической нагрузки и ее воздействия на организм ребенка.

Практика:

-Упражнения (игры в футбол или футбольного упражнения) на одновременное развитие разных видов подготовленности футболистов (технической, тактической, физической, волевой и др.).

-Соревновательные игры, упражнения.

Форма контроля: беседа, опрос, самоанализ, учебная игра

Тема 5. Техническая подготовка

Теория: правила применения технических элементов.

Практика:

- Передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча.

- Соревновательные игры, упражнения.

Форма контроля: беседа, опрос, самоанализ, учебная игра

Тема 6. Специальная физическая подготовка

Теория: значение специальной физической подготовки в становлении футболистов

Практика:

Игровые (футбольные) упражнения в условиях высокой интенсивности. Техника передвижений. Удары по мячу ногой. Удары на точность: в ноги партнеру, по воротам. Удары на дальность. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча.

Форма контроля: беседа, опрос, самоанализ, учебная игра

Тема 7. Двусторонние игры. Участие в соревнованиях*Практика:*

Тактика игры в футбол. Тактика нападения: виды атаки. Тактические комбинации при выполнении стандартных положений. Тактика защиты: персональная опека, комбинированная оборона. Оборонительные действия при введении мяча в игру из стандартных положений. Тактика вратаря: построение стенки при пробитии штрафных ударов. Участие команды в турнирах по футболу. Товарищеские игры между группами школ.

Форма контроля: самоанализ, учебная игра

Тема 8. Итоговое занятие

Практика: подведение итогов учебного года. Планы на следующий учебный год.

Тестовые нормативы:

1. Бег 30 метров – 5'80 и меньше;
2. Бег 300 метров(2 круга) – 1'10 и меньше;
3. Прыжок в длину – 150 см;
4. Дриблинг – 15'00 и меньше;
5. Удар на дальность – более 20 метров;
6. Жонглирование – более 10 раз;
7. Тренировочный матч с учетом ТТД

Форма контроля: итоговое тестирование

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 578
Приморского района Санкт-Петербурга

«СОГЛАСОВАНА»
Заведующий ОДОД
ГБОУ школы № 578
Приморского района
Санкт-Петербурга

_____ Д.В.Кузьмина
31.08.2026 г.

«РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА»
Педагогическим Советом
ГБОУ школы № 578
Приморского района
Санкт-Петербурга
(протокол от 31.08.2026 г. № 13)

«УТВЕРЖДЕНА»
Приказом ГБОУ школы 578
Приморского района
Санкт-Петербурга
от 31.08.2026 г. № 284-Д

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности

«МИНИ-ФУТБОЛ»

Год обучения 3

Возраст учащихся от 9 до 10 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик программы:
Сальников Вадим Сергеевич
Педагог дополнительного образования

Особенности организации образовательного процесса 3 года обучения

На этом этапе юные футболисты продолжают знакомиться со значением техники и тактики игры в достижении высоких спортивных результатов, правилами игры, гигиеническими требованиями и первой доврачебной помощью.

Дети 9–10 лет продолжают совершенствовать процедуру тестирования, обучаются правилам и умениям выполнять тесты. Продолжается совершенствование основ индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол, умение играть в соответствии с правилами футбола.

Количество учащихся в группе:

3 год обучения – не менее 10 человек

Учебно-тренировочная нагрузка на группу: 4 часа в неделю, 144 часа в год, 2 раза в неделю по 2 часа.

Цель программы

Создать условия для укрепления здоровья учащихся, гармоничное физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности по средствам занятий мини-футболом.

Задачи программы

Обучающие:

- овладение основами техники и тактики современного футбола, последовательное
- повышение уровня освоения необходимых навыков;
- приобретение необходимых теоретических знаний по гигиене и физиологии, по основам техники и тактики игры, организации тренировок;
- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по физической подготовке;
- обучение новым двигательным действиям;
- соблюдение правил техники безопасности во время занятий.

Развивающие:

- формирование у подростков потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, в соблюдении здорового образа жизни;
- развитие и совершенствование спортивно-силовых и двигательных качеств,
- осуществление общей физической и специальной физической подготовки юных футболистов;
- развитие координации, гибкости, общей физической подготовки и специальной выносливости;
- развитие умений и навыков общения со сверстниками, установление прочных дружеских контактов.

Воспитательные:

- воспитывать устойчивый интерес к занятиям физической культурой;
- выработка навыков регулярных занятий физическими упражнениями;
- приобщить учащихся к здоровому образу жизни;
- воспитание необходимых черт личности спортсмена: целеустремленности, настойчивости, выдержки, самообладания, дисциплины, трудолюбия, коллективизма;
- воспитание инициативности, самостоятельности.

Планируемые результаты 3 года обучения

Личностные результаты:

- воспитание чувства ответственности, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, развития опыта участия в соревновательных мероприятиях;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития футбола;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми (тренерами, судьями) в процессе соревновательной деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в тренировочной деятельности, развивать мотивы и интересы своей деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения игровых задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, 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;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение оценивать правильность выполнения игровой задачи, собственные возможности ее решения;

Предметные результаты:

- знать: правила безопасного поведения на занятиях; название оборудования, спортивного инвентаря; влияние подвижных игр на воспитание коллективистских и нравственных качеств личности; влияние подвижных игр на воспитание волевых качеств личности; правила футбола; правила судейства; основные тактические построения.
- уметь: владеть мячом: удар, передача, ведение мяча индивидуально и в паре, стоя на месте, в движении.

Содержание программы первого года обучения

Тема 1. Вводное занятие

Теория: основные правила техники безопасности (правила поведения на занятиях в спортивном зале; правила противопожарной безопасности, дорожного движения, поведения в чрезвычайных ситуациях); физкультурный инвентарь, спортивная форма, уход за ними; здоровый образ жизни (значение здорового образа жизни в жизнедеятельности человека); влияние занятий физическими упражнениями на организм человека (влияние на мышечную, нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную системы организма).

Форма контроля: самоанализ, наблюдение, опрос

Тема 2. Тактические занятия

Теория: понятие о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Объем, разносторонность и эффективность тактической подготовленности. Эффективная тактика игры – основа мастерства футболистов.

Практика:

Командная, групповая и индивидуальная тактика. Тактика атакующих и оборонительных действий. Реализация избранной тактической схемы игры в зависимости от тактики соперника. Тактические замены в играх.

Форма контроля: беседа, опрос, самоанализ

Тема 3. Общая физическая подготовка

Теория: основы общей физической подготовки, правила самостоятельных занятий, домашние задания.

Практика:

- Координационные упражнения
- Эстафеты
- Акробатические упражнения
- Строевые упражнения
- Упражнения для избирательного развития физических качеств.

Форма контроля: беседа, опрос, самоанализ

Тема 4. Интегральная подготовка

Теория: виды физической нагрузки и ее воздействия на организм ребенка.

Практика:

-Упражнения (игры в футбол или футбольного упражнения) на одновременное развитие разных видов подготовленности футболистов (технической, тактической, физической, волевой и др.).

-Соревновательные игры, упражнения.

Форма контроля: беседа, опрос, самоанализ, учебная игра

Тема 5. Техническая подготовка

Теория: правила применения технических элементов.

Практика:

- Передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча.

- Соревновательные игры, упражнения.

Форма контроля: беседа, опрос, самоанализ, учебная игра

Тема 6. Специальная физическая подготовка

Теория: значение специальной физической подготовки в становлении футболистов

Практика:

Игровые (футбольные) упражнения в условиях высокой интенсивности. Техника передвижений. Удары по мячу ногой. Удары на точность: в ноги партнеру, по воротам. Удары на дальность. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча.

Форма контроля: беседа, опрос, самоанализ, учебная игра

Тема 7. Двусторонние игры. Участие в соревнованиях*Практика:*

Тактика игры в футбол. Тактика нападения: виды атаки. Тактические комбинации при выполнении стандартных положений. Тактика защиты: персональная опека, комбинированная оборона. Оборонительные действия при введении мяча в игру из стандартных положений. Тактика вратаря: построение стенки при пробитии штрафных ударов. Участие команды в турнирах по футболу. Товарищеские игры между группами школ.

Форма контроля: самоанализ, учебная игра

Тема 8. Итоговое занятие

Практика: подведение итогов учебного года. Планы на следующий учебный год.

Тестовые нормативы:

1. Бег 30 метров – 5'80 и меньше;
2. Бег 300 метров(2 круга) – 1'10 и меньше;
3. Прыжок в длину – 150 см;
4. Дриблинг – 15'00 и меньше;
5. Удар на дальность – более 20 метров;
6. Жонглирование – более 10 раз;
7. Тренировочный матч с учетом ТТД

Форма контроля: итоговое тестирование

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 578
Приморского района Санкт-Петербурга

«СОГЛАСОВАНА»
Заведующий ОДОД
ГБОУ школы № 578
Приморского района
Санкт-Петербурга

_____ Д.В.Кузьмина
31.08.2026 г.

«РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА»
Педагогическим Советом
ГБОУ школы № 578
Приморского района
Санкт-Петербурга
(протокол от 31.08.2026 г. № 13)

«УТВЕРЖДЕНА»
Приказом ГБОУ школы 578
Приморского района
Санкт-Петербурга
от 31.08.2026 г. № 284-Д

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности

«МИНИ-ФУТБОЛ»

Год обучения 4

Возраст учащихся от 10 до 12 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик программы:
Сальников Вадим Сергеевич
Педагог дополнительного образования
Искандаров Егор Юрьевич
Педагог дополнительного образования

Особенности организации образовательного процесса 4 года обучения

На этом этапе юные футболисты продолжают знакомиться со значением техники и тактики игры в достижении высоких спортивных результатов, правилами игры, гигиеническими требованиями и первой доврачебной помощью.

Дети 10–12 лет продолжают совершенствовать процедуру тестирования, обучаются правилам и умениям выполнять тесты. Продолжается совершенствование основ индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол, умение играть в соответствии с правилами футбола.

Количество учащихся в группе:

4 год обучения – не менее 10 человек

Учебно-тренировочная нагрузка на группу: 4 часа в неделю, 144 часа в год, 2 раза в неделю по 2 часа.

Цель программы

Создать условия для укрепления здоровья учащихся, гармоничное физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности по средствам занятий мини-футболом.

Задачи программы

Обучающие:

- овладение основами техники и тактики современного футбола, последовательное
- повышение уровня освоения необходимых навыков;
- приобретение необходимых теоретических знаний по гигиене и физиологии, по основам техники и тактики игры, организации тренировок;
- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по физической подготовке;
- обучение новым двигательным действиям;
- соблюдение правил техники безопасности во время занятий.

Развивающие:

- формирование у подростков потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, в соблюдении здорового образа жизни;
- развитие и совершенствование спортивно-силовых и двигательных качеств,
- осуществление общей физической и специальной физической подготовки юных футболистов;
- развитие координации, гибкости, общей физической подготовки и специальной выносливости;
- развитие умений и навыков общения со сверстниками, установление прочных дружеских контактов.

Воспитательные:

- воспитывать устойчивый интерес к занятиям физической культурой;
- выработка навыков регулярных занятий физическими упражнениями;
- приобщить учащихся к здоровому образу жизни;
- воспитание необходимых черт личности спортсмена: целеустремленности, настойчивости, выдержки, самообладания, дисциплины, трудолюбия, коллективизма;
- воспитание инициативности, самостоятельности.

Планируемые результаты 4 года обучения

Личностные результаты:

- воспитание чувства ответственности, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, развития опыта участия в соревновательных мероприятиях;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития футбола;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми (тренерами, судьями) в процессе соревновательной деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в тренировочной деятельности, развивать мотивы и интересы своей деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения игровых задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, 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;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение оценивать правильность выполнения игровой задачи, собственные возможности ее решения;

Предметные результаты:

- знать: правила безопасного поведения на занятиях; название оборудования, спортивного инвентаря; влияние подвижных игр на воспитание коллективистских и нравственных качеств личности; влияние подвижных игр на воспитание волевых качеств личности; правила футбола; правила судейства; основные тактические построения.
- уметь: владеть мячом: удар, передача, ведение мяча индивидуально и в паре, стоя на месте, в движении.

Содержание программы первого года обучения

Тема 1. Вводное занятие

Теория: основные правила техники безопасности (правила поведения на занятиях в спортивном зале; правила противопожарной безопасности, дорожного движения, поведения в чрезвычайных ситуациях); физкультурный инвентарь, спортивная форма, уход за ними; здоровый образ жизни (значение здорового образа жизни в жизнедеятельности человека); влияние занятий физическими упражнениями на организм человека (влияние на мышечную, нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную системы организма).

Форма контроля: самоанализ, наблюдение, опрос

Тема 2. Тактические занятия

Теория: понятие о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Объем, разносторонность и эффективность тактической подготовленности. Эффективная тактика игры – основа мастерства футболистов.

Практика:

Командная, групповая и индивидуальная тактика. Тактика атакующих и оборонительных действий. Реализация избранной тактической схемы игры в зависимости от тактики соперника. Тактические замены в играх.

Форма контроля: беседа, опрос, самоанализ

Тема 3. Общая физическая подготовка

Теория: основы общей физической подготовки, правила самостоятельных занятий, домашние задания.

Практика:

- Координационные упражнения
- Эстафеты
- Акробатические упражнения
- Строевые упражнения
- Упражнения для избирательного развития физических качеств.

Форма контроля: беседа, опрос, самоанализ

Тема 4. Интегральная подготовка

Теория: виды физической нагрузки и ее воздействия на организм ребенка.

Практика:

-Упражнения (игры в футбол или футбольного упражнения) на одновременное развитие разных видов подготовленности футболистов (технической, тактической, физической, волевой и др.).

-Соревновательные игры, упражнения.

Форма контроля: беседа, опрос, самоанализ, учебная игра

Тема 5. Техническая подготовка

Теория: правила применения технических элементов.

Практика:

- Передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча.

- Соревновательные игры, упражнения.

Форма контроля: беседа, опрос, самоанализ, учебная игра

Тема 6. Специальная физическая подготовка

Теория: значение специальной физической подготовки в становлении футболистов

Практика:

Игровые (футбольные) упражнения в условиях высокой интенсивности. Техника передвижений. Удары по мячу ногой. Удары на точность: в ноги партнеру, по воротам. Удары на дальность. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча.

Форма контроля: беседа, опрос, самоанализ, учебная игра

Тема 7. Двусторонние игры. Участие в соревнованиях

Практика:

Тактика игры в футбол. Тактика нападения: виды атаки. Тактические комбинации при выполнении стандартных положений. Тактика защиты: персональная опека, комбинированная оборона. Оборонительные действия при введении мяча в игру из стандартных положений. Тактика вратаря: построение стенки при пробитии штрафных ударов. Участие команды в турнирах по футболу. Товарищеские игры между группами школ.

Форма контроля: самоанализ, учебная игра

Тема 8. Итоговое занятие

Практика: подведение итогов учебного года. Планы на следующий учебный год.

Тестовые нормативы:

1. Бег 30 метров – 5'80 и меньше;
2. Бег 300 метров(2 круга) – 1'10 и меньше;
3. Прыжок в длину – 150 см;
4. Дриблинг – 15'00 и меньше;
5. Удар на дальность – более 20 метров;
6. Жонглирование – более 10 раз;
7. Тренировочный матч с учетом ТТД

Форма контроля: итоговое тестирование

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 578
Приморского района Санкт-Петербурга

«СОГЛАСОВАНА»
Заведующий ОДОД
ГБОУ школы № 578
Приморского района
Санкт-Петербурга

_____ Д.В.Кузьмина
31.08.2026 г.

«РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА»
Педагогическим Советом
ГБОУ школы № 578
Приморского района
Санкт-Петербурга
(протокол от 31.08.2026 г. № 13)

«УТВЕРЖДЕНА»
Приказом ГБОУ школы 578
Приморского района
Санкт-Петербурга
от 31.08.2026 г. № 284-Д

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности

«МИНИ-ФУТБОЛ»

Год обучения 5

Возраст учащихся от 12 до 14 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик программы:
Искандаров Егор Юрьевич
Педагог дополнительного образования

Особенности организации образовательного процесса 4 года обучения

На этом этапе юные футболисты совершенствуют знания техники и тактики игры в достижении высоких спортивных результатов, правила игры, гигиенические требования и первую доврачебную помощь.

Дети 12–14 лет продолжают совершенствовать процедуру тестирования, обучаются правилам и умениям выполнять тесты. Продолжается совершенствование основ индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол, умение играть в соответствии с правилами футбола.

Количество учащихся в группе:

5 год обучения – не менее 10 человек

Учебно-тренировочная нагрузка на группу: 6 часов в неделю, 216 часов в год, 3 раза в неделю по 2 часа.

Цель программы

Создать условия для укрепления здоровья учащихся, гармоничное физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности по средствам занятий мини-футболом.

Задачи программы

Обучающие:

- овладение основами техники и тактики современного футбола, последовательное
- повышение уровня освоения необходимых навыков;
- приобретение необходимых теоретических знаний по гигиене и физиологии, по основам техники и тактики игры, организации тренировок;
- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по физической подготовке;
- обучение новым двигательным действиям;
- соблюдение правил техники безопасности во время занятий.

Развивающие:

- формирование у подростков потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, в соблюдении здорового образа жизни;
- развитие и совершенствование спортивно-силовых и двигательных качеств,
- осуществление общей физической и специальной физической подготовки юных футболистов;
- развитие координации, гибкости, общей физической подготовки и специальной выносливости;
- развитие умений и навыков общения со сверстниками, установление прочных дружеских контактов.

Воспитательные:

- воспитывать устойчивый интерес к занятиям физической культурой;
- выработка навыков регулярных занятий физическими упражнениями;
- приобщить учащихся к здоровому образу жизни;
- воспитание необходимых черт личности спортсмена: целеустремленности, настойчивости, выдержки, самообладания, дисциплины, трудолюбия, коллективизма;
- воспитание инициативности, самостоятельности.

Планируемые результаты 5 года обучения

Личностные результаты:

- воспитание чувства ответственности, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, развития опыта участия в соревновательных мероприятиях;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития футбола;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми (тренерами, судьями) в процессе соревновательной деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в тренировочной деятельности, развивать мотивы и интересы своей деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения игровых задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, 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;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение оценивать правильность выполнения игровой задачи, собственные возможности ее решения;

Предметные результаты:

- знать: правила безопасного поведения на занятиях; название оборудования, спортивного инвентаря; влияние подвижных игр на воспитание коллективистских и нравственных качеств личности; влияние подвижных игр на воспитание волевых качеств личности; правила футбола; правила судейства; основные тактические построения. уметь: владеть мячом: удар, передача, ведение мяча индивидуально и в паре, стоя на месте, в движении.

Содержание пятого года обучения

Тема 1. Вводное занятие

Теория:

- Инструктаж по технике безопасности.
- Форма одежды, расписание, планы на полугодие.
- Развитие футбола в России Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.
- Врачебный контроль:

*Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом.

*Значение и содержание самоконтроля.

*Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс.

*Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение.

*Дневник самоконтроля.

*Причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение.

Форма контроля: фронтальный опрос

Тема 2. Общая физическая подготовка

Теория:

- Правила выполнения общеразвивающих упражнений;
- Правила выполнения упражнений с набивным мячом;
- Правила выполнения акробатических упражнений;
- Правила выполнения упражнений в висах и упорах;
- Правила выполнения легкоатлетических упражнений (заданий);
- Правила выполнения упражнений на развитие силы, ловкости;
- Правила подвижных игр

Практика:

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лежа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноименными движениями рук и ног, разноименные движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, в стороны, назад.

Упражнения с набивным мячом (2 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лежа на спине.

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

Легкоатлетические упражнения. Бег 60 м. на скорость. Повторный бег до 5 х 60 м., до 3 х 100 м. Бег медленный до 25 мин. Бег по пересеченной местности (кросс) до 2000 м. Бег 400 и 500 м. Челночный бег 3х10

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого и утяжеленного мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега. Толкание набивного мяча (1 – 2 кг.), ядра (3 кг.) с места, стоя боком к направлению метания. **Подвижные игры.** Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч.

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лежа.

Ускорения на 15, 30, 60 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперед (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте.

Эстафеты с элементами акробатики.

Форма контроля: самоанализ - задания по ходу занятия

Тема 3. Техническая и специальная физическая подготовка

Теория: правила футбольной техники: правила выполнения технических движений с мячом; правила техники передвижения; технические приемы игры вратаря

Практика: отработка индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ кинопрограмм выполнения технических приемов в исполнении лучших футболистов России.

Удары по мячу головой. Удары серединой и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъемом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо. Остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъема и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперед уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом. Отбор в подкате – выбивая и останавливая мяч ногой.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание на точность и дальность.

Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.

Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым запахом и снизу. Броски рукой, выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Форма контроля: самоанализ - задания по ходу занятия

Тема 4. Тактическая подготовка

Теория: тактика нападения и тактика защиты: индивидуальная, групповая и командная. Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 – 4 – 3 – 3.

Тактика игры в нападении: организация атаки, атака флангом и через центр, атакующие комбинации с участием игроков различных тактических линий, комбинации с переменой местами. Тактика игры в защите: организация обороны, «персональная опека», комбинированная оборона, страховка.

Практика: Разбор проведенных учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнеру).

Форма контроля: самоанализ - задания по ходу занятия

Тема 5. Игровая подготовка

Практика: Отработка технических и тактических навыков

Форма контроля: самоанализ - задания по ходу занятия, учебная игра

Тема 6. Игровой тренинг

Практика: Установка на игру и разбор её проведения. Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков. Закрепление технических и тактических навыков в игровой обстановке. Учебно-тренировочные игры.

Форма контроля: самоанализ - задания по ходу занятия, учебная игра

Тема 7. Контрольное задание.

Теория: Правила выполнения контрольных заданий

Практика: Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке в форме зачета.

Форма контроля: сдача нормативов, тестирование, самоанализ - контрольные задания

Тема 8. Итоговое занятие

Практика: подведение итогов за год; награждение особо отличившихся учащихся

Форма контроля: самоанализ

**Учебно-методический комплекс дополнительной общеразвивающей программы
«Мини-футбол»**

Оценочные и методические материалы

Оценочные материалы

Формы и методы обучающего процесса

Обучение детей происходит в форме групповых занятий. Теоретический материал усваивается в процессе объяснения элементов тренировочных упражнений, разбора правильной силовой нагрузки на группы мышц. Существующая последовательность исполнения элементов тренировочных упражнений способствует усвоению профессиональной терминологии.

Приобретение практических навыков напрямую связаны с трудоспособностью детей и их физической выносливостью, что непременно учитывается при проведении занятий.

Построение занятий предполагается на основе педагогических технологий активизации деятельности учащихся путем создания проблемных ситуаций, разноуровневого и развивающего обучения, индивидуальных и групповых способов обучения.

Форма оценки результативности

Программа предусматривает использование следующих форм работы:

Фронтальной, индивидуально - самостоятельная работа с мячом (другим инвентарем) обучающихся с оказанием педагогом помощи, учащимся при возникновении затруднения, не уменьшая активности учеников и содействуя выработки навыков самостоятельной работы.

Групповой - когда учащимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимодействия в команде во время игры, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном игровом моменте. Всё это способствует более быстрому и качественному выполнению задания.

Формы контроля:

- практическое задание, опрос, учебный тест, самостоятельная работа, диагностическая игра, соревнование;
- наблюдение, анализ выполнения заданий, беседа.

Сроки проведения:

Входной контроль осуществляется в начале учебного года в форме беседы и/или игры для определения начальных знаний и умений учащихся первого года обучения и проверки остаточных знаний, и умений учащихся второго и третьего годов обучения.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии, выезде, мероприятии в форме опроса, наблюдения, анализа выполнения заданий, беседы.

Промежуточная аттестация проводится по итогам темы и полугодия в форме опроса, беседы, учебного теста, выполнения самостоятельной практической работы, диагностической игры.

Подведение итогов реализации программы осуществляется в конце третьего года обучения в форме анализа достижения планируемых предметных, метапредметных и личностных результатов.

Критерии, параметры и показатели оценки:

Оценка проводится по трехбалльной системе.

Конкретные параметры результатов обучения указаны в диагностических материалах к мониторингу по итогам каждого учебного полугодия.

Критерии оценки знаний:

3 балла (высокий уровень освоения материала) – уверенно владеет терминологией; отвечает без сомнений и правильно на все вопросы; уверенно чувствует себя при обсуждении вопросов.

2 балла (средний уровень освоения материала) – не всегда правильно использует термины; неуверенно чувствует себя при обсуждении вопросов; периодически требуются подсказки педагога.

1 балл (низкий уровень освоения материала) – не знает специфической терминологии; не может правильно отвечать на вопросы; не участвует в общем обсуждении; необходимы подсказки педагога.

Критерии оценки умений:

3 балла (высокий уровень освоения материала) – задание выполняется быстро, грамотно, самостоятельно; участник знает и соблюдает алгоритм действий.

2 балла (средний уровень освоения материала) – задание выполняется дольше максимального расчетного (заданного) времени, алгоритм воспроизведен, но допущены пропуски или перестановки действий в алгоритме. Требуется периодический контроль или помощь товарищей или педагога.

1 балл (низкий уровень освоения материала) – задание выполняется дольше максимального расчетного (заданного) времени, участник не знает алгоритм действий, требуются подсказки или помощь педагога.

Формы фиксации результатов:

информационная карта

Варианты контрольно-измерительных материалов:

тест, задание, норматив, анкета, вопросы для собеседования и т.п.

Методические материалы

№	Наименование темы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие. Правила поведения, техника безопасности	Традиционная внеаудиторные, дистанционное обучение	беседа, объяснение, показ, взаимоконтроль	Презентация, обучающие плакаты	Компьютер, проектор	– самоанализ; – взаимоанализ; – опрос
2	Практические занятия Общая и физическая подготовка	Групповые практические занятия; Групповые и индивидуальные теоретические занятия;	объяснение, показ, практическая отработка, самоконтроль	lesgaft.spb.ru/ru/libr/biblioteka Новиков Ю. А.	Спортивное оборудование, Спортивные снаряды	– самоанализ; – задания по ходу занятия; – контрольные занятия
3	Практические занятия Соревнования	Индивидуальное участие в спортивных соревнованиях. внеаудиторные, дистанционное обучение	взаимоконтроль	lesgaft.spb.ru/ru/libr/biblioteka	Судейское табло Спортивные снаряды, Спортивное оборудование	– педагогические взаимоанализ; – динамика результативности
4	Практические занятия Подвижные игры	Групповые практические занятия; Фронтальная, индивидуально	практическая отработка, объяснение, показ, практическая	lesgaft.spb.ru/ru/libr/biblioteka Справочник тестов по оценке	Спортивные снаряды, спортивное оборудование	– контрольные занятия; – самоанализ; – взаимоанализ

		самостоятельная работа с мячом	отработка, взаимоконтроль			
5	Практические занятия Эстафеты с заданиями	Самостоятельные тренировки по заданию педагога; Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;	практическая отработка, объяснение, показ, практическая отработка,	lesgaft.spb.ru/ru/libr/biblioteka Новиков Ю. А.	Судейское табло, Спортивные снаряды, Спортивное оборудование	– самоанализ; – взаимоанализ; – участия в спортивных мероприятиях.
6	Итоговые занятия	Групповые вне- и аудиторные, индивидуальные теоретические занятия; внеаудиторные	вбесзаимоконтроль льда, взаимоконтроль	lesgaft.spb.ru/ru/libr/biblioteka	Спортивное оборудование	– самоанализ; – взаимоанализ – итоговые занятия.

Информационные источники

- Нормативная база

1. Конвенция о правах ребенка, Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года
2. Конституция Российской Федерации, Принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г. с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020. 3. Концепция воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы «Петербургские перспективы» (Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 16.01.2020 № 105-р).
3. Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 г. № ГД-39/04).
4. Порядок организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196).
5. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816).
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 г. Москва "Об утверждении СанПиН СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
7. Примерная программа воспитания в учреждениях дополнительного образования Санкт-Петербурга (Письмо Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 21.04.2021 № 03-28-3378/21-0-0).
8. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и соцзащиты от 22 сентября 2021 г. N 652н)
9. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25.12.2017 N 3986-р «Об утверждении технологических регламентов оказания государственных услуг в сфере дополнительного образования».
10. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25 августа 2022 года № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга».
11. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 05.09.2022 № 1779-р «Об утверждении Правил проведения независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, планируемых к реализации в рамках персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Санкт-Петербурге».
12. Распоряжение Правительства Санкт-Петербурга от 21.08.2020 № 24-рп «Об утверждении Плана мероприятий по реализации в 2020-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

13. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12 ноября 2020 г. № 2945-р).
Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Федеральный закон Российской Федерации № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

Список литературы для использования педагогом

1. Новиков Ю. А. Общая физическая подготовка/ Ю. А. Новиков- М.: Физкультура и спорт, 2010 г.
2. Справочник тестов по оценке различных сторон подготовленности спортсменов Автор: Грушин А.А. Издательство: Спорт 2020 г.
3. Про футбол. Хочу все знать... Эрик Марсон. Пешком в историю 2018.
4. Футбол – только ли игра? Н.Симонян. 2018 г. Издательство «Человек».

Список литературы в адрес учащихся и родителей

1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М.,2010
2. Сборник «Все обо всем» Футбол. Москва . АСТ 2000.
3. Футбольная энциклопедия. Москва. АСТ. 2001.

Интернет-источники: <https://futsalua.org>

Нормативы общефизической и специальной физической подготовленности учащихся (мальчики).

№	Тесты	Возрастные группы			
		7-8 лет (ГНП1, ГНП-2)		9-10 лет (УТГ-1,2)	
		Результат	Очки	Результат	Очки
1.	Дальность отскока мяча, м.	3,5-4,5	1-11	4,55-5,55	12-32
2.	Бег по «восьмерке», с.	43-32,6	1-11	32,7-27	12-32
3.	Бег вокруг стола, с.	34-23,7	1-11	23,8-20,2	12-30
4.	Перенос мячей, с.	54-45	1-10	44,5-35	11-30
5.	Отжимание от стола, раз/мин.	25-35	1-11	36-45	12-30
6.	Подъем в сед из положения лежа, раз/мин.	15-20	1-12	21-27	13-31
7.	Прыжки со скакалкой одинарные за 45 с.	65-75	1-11	76-94	12-30
8.	Прыжки со скакалкой двойные за 45 с.	25-35	1-11	36-54	12-30
9.	Прыжок в длину с места, см.	103-113	1-11	114-152	12-31
10	Бег 60 м, с.	13,8-12,0	1-10	11,9-10,95	11-30

Нормативы общефизической и специальной физической подготовленности учащихся (девочки).

№	Тесты	Возрастные группы			
		7-8 лет (ГНП-1, ГНП-2)		9-10 лет (УТГ-1,2)	
		Результат	Очки	Результат	Очки
1.	Дальность отскока мяча, м.	3,4-4,4	1-11	4,45-5,40	12-31
2.	Бег по «восьмерке», с.	47-37	1-11	36,7-31	12-31
3.	Бег вокруг стола, с.	34-24	1-11	23,9-22,1	12-30
4.	Перенос мячей, с.	54-45	1-10	44,6-37	11-30
5.	Отжимание от стола, раз/мин.	10-20	1-11	21-30	12-30
6.	Подъём и сед из положения лежа, раз/мин.	15-20	1-12	21-27	13-31
7.	Прыжки со скакалкой, одинарные за 45 с.	65-75	1-11	76-94	12-30
8.	Прыжки со скакалкой, двойные за 45 с.	25-35	1-11	36-54	12-30

9.	Прыжок в длину с места, см.	106-116	1-11	117-136	12-31
10	Бег 60 м, с.				
.		14,0-13,1	1-10	13,0-11,5	11-31

Анкета для учащихся

Дорогой друг!

Нам, педагогам, очень важно знать, с какими интересами, мечтами, желаниями ты пришел в это объединение. Ответь, пожалуйста, что привело тебя в данный коллектив?

Ознакомься с предложенными вопросами, отметь их цифрами 1, 2, 3 и т. д., начиная с наиболее значимых для тебя:

- ☐ Надежда заняться любимым делом
- ☐ Желание узнать что-то новое, интересное
- ☐ Надежда найти новых друзей
- ☐ Надежда на то, что занятия помогут лучше понять самого себя
- ☐ Желание узнать о том, что не изучают в школе
- ☐ Надежда на то, что занятия в коллективе помогут преодолеть трудности в учебе
- ☐ Надежда на то, что занятия в коллективе помогут в будущем приобрести интересную профессию
- ☐ Надежда на то, что занятия в коллективе помогут исправить имеющиеся недостатки
- ☐ Желание провести свободное время с пользой

Спасибо!

Анкета для родителей

Уважаемые родители!

Мы приглашаем вас принять участие в исследовании, результаты которого позволят в дальнейшем более квалифицированно и с большей пользой для Вашего ребенка решать вопросы образования и воспитания.

Что послужило основанием выбора коллектива для Вашего ребенка?

Ознакомьтесь с предложенным перечнем возможных мотивов, отметьте их цифрами 1, 2, 3 и т. д., начиная, с наиболее значимых для Вас:

- ☐ Желание ребенка заняться любимым делом
- ☐ Желание развить способности ребенка
- ☐ Желание дать ребенку разностороннее образование
- ☐ Желание занять свободное время ребенка
- ☐ Желание найти ребенку интересных друзей среди детей, посещающих
данн
ый коллектив
- ☐ Надежда на то, что занятия в коллективе помогут ребенку в учебе в школе
- ☐ Желание подготовить ребенка к выбору профессии
- ☐ Надежда на то, что занятия в коллективе помогут ребенку преодолеть его
недостатки: научат общаться со сверстниками, сформируют трудовые и учебные
навыки, разовьют интересы
- ☐ Желание дополнить образование ребенка областями знаний вне школьной
программы
- ☐ Что еще, напишите: _____

Спасибо!

Во время игры оценка каждого игрока. КПД (коэффициент полезного действия)

- баллы выставляются каждому учащемуся по **пятибалльной шкале** по каждому показателю,
- затем все баллы суммируются, и вычисляется **среднеарифметический балл** уровень освоения программы выявляется по следующей шкале:
 - от 1 до 3,5 – уровень низкий (учащийся не может выполнить все предложенные задания)
 - от 3,6 до 4,5 – уровень средний (учащийся выполняет некоторые предложенные задания)
 - от 4,6 до 5 – уровень высокий (учащийся выполняет все предложенные задания)

Контрольные упражнения	Мальчики		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Бег на 30 м, сек.	5,7	6,3	7,0
Челночный бег 3×10 м/сек.	9,8	10,4	11,0
Прыжок в длину с места, см	140	130	115
Набивание мяча	6	4	2
Ведение мяча на скорость (30 метров)	9.0	10.2	11.5
Удары по воротам с 6 метров (10 ударов)	7	5	2
Передачи мяча в парах в одно касание (30 секунд)	20	15	10

**Карта результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы
«Мини-футбол»**

Год обучения № группы	Показатели результативности освоения обучающимися программы (конкретные знания, умения, навыки, указанные в программе)								Итоги освоения программы в баллах	Уровень освоения программы
	Сила	Выносливость	Быстрота	Точность ударов по воротам	Скоростносиловые качества	Координация	Оценка техничко- тактических действий	Точность передач		

Баллы проставляются по пятибалльной (или иной) шкале по каждому показателю, затем суммируется и вычисляется среднеарифметический балл, который заноситься в графу «Итоги освоения программы в баллах». Уровень освоения программы выявляется по следующей шкале: 1 – начальный (до 3,5 баллов), 2 – средний (3,6 – 4,5), 3 – высокий (4,6 – 5,0).