

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1  
с углубленным изучением английского языка  
Московского района Санкт-Петербурга

**Рассмотрена и принята**

на педагогическом совете ГБОУ школы № 1  
Московского района Санкт-Петербурга

Протокол педсовета  
от 29.08.2025 г. № 1

**Утверждена**

Приказ №2/408-15 от 01.09. 2025 г.

Директор ГБОУ школы № 1  
Московского района Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_  
Н.Н. Жук  
«01» сентября 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Футбол»**

Срок освоения: 1 года  
Возраст обучающихся: 8-14 лет

Разработчик: Ершов Дмитрий Михайлович,  
педагог дополнительного образования

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Направленность программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «Мини-футбол» (далее – Программа) составлена на основании Положения о дополнительной общеразвивающей программе ГБОУ школа №1 с углубленным изучением английского языка (далее – Положение).

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность

### **Актуальность реализации**

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.

При необходимости, возможна реализация программы дистанционными методами обучения. Дистанционное обучение - это различные модели, методы и технологии обучения, при которых педагог и обучающийся пространственно и во времени разделены, поэтому создается среда, с помощью которой происходит их общение в целях обучения. Эта среда может представлять собой получение материалов посредством почты, факса, телефонной связи, учебных телевизионных программ, учебных материалов на дисках, использования ресурсов Интернет, цифровых образовательных ресурсов.

### **Адресат**

По данной программе могут обучаться мальчики и девочки в возрасте от 8 до 14 лет.

**Уровень освоения программы:** общекультурный.

### **Объем и срок освоения программы**

Обучение по данной программе рассчитано на 1 год – 144 часов.

**Цель программы** - создание условий для укрепления здоровья учащихся, гармоническое физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности по средствам занятий мини-футболом.

### **Задачи программы**

#### **Обучающие:**

- способствовать овладению основам техники и тактики современного футбола, последовательное повышение уровня освоения необходимых навыков;
- способствовать приобретению необходимых теоретических знаний по гигиене и физиологии, по основам техники и тактики игры, организации тренировок;
- способствовать расширению и углублению знаний учащихся, дополняющих школьную программу по физической подготовке;
- обучение новым двигательным действиям;
- способствовать соблюдению правил техники безопасности во время занятий.

#### **Развивающие:**

- развивать у подростков потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, в соблюдении здорового образа жизни;
- развивать и совершенствовать спортивно-силовые и двигательные качества, осуществление общей физической и специальной физической подготовки юных футболистов;
- развивать координацию, гибкость, общую физическую подготовку и специальную выносливость;
- развивать умения и навыки 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 освоения программы:**

В результате освоения программы учащимися предполагается достижение следующих результатов:

***Личностные результаты:***

Развиты волевые качества (настойчивость, упорство, смелость);

Развиты морально этические качества (честность, доброжелательность, сотрудничество, умение работать в команде);

Сформированы установки на здоровый образ жизни и активную жизненную позицию.

***Метапредметные результаты:***

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

***Предметные результаты:***

- Владение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Сформирован навык взаимодействия со сверстниками по правилам мини-футбола;
- Сформирован навык бережного обращения с инвентарем;
- Владение умением в доступной форме объяснять правила(технику)выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, исправлять их.

## **2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Язык реализации:** русский.

**Форма обучения:** очная

**Условия набора и формирования групп**

Набор детей производится на основании письменного заявления родителей об их согласии с условиями обучения в объединении.

В группы набираются учащиеся 8-14 лет, количество занимающихся в группе: не менее 15 человек.

**Формы организации и проведения занятий**

- Фронтальная (фронтальная работа предусматривает подачу учебного материала всей группе учеников);

- Индивидуальная (индивидуальная форма предполагает самостоятельную работу учащихся);

- Групповая (в ходе групповой работы учащимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности).

**Материально-техническое оснащение:**

- спортивный стадион
- большой спортивный зал
- специализированное спортивное оборудование
- Перечень необходимого спортивного инвентаря и оборудования:
- Сигнальные флажки и фишки
- Секундомер
- Свисток
- Скакалки
- Мячи футбольные
- Волейбольная сетка
- Футбольные ворота
- Гантели
- Турник

**Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования.

### 3.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план 1 года обучения					
№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	Вводное занятие. Инструктаж по технике	-	<b>3</b>	-	Опрос
<b>2</b>	Теоретические сведения	<b>3</b>	<b>3</b>	-	Опрос
<b>3</b>	Общая физическая подготовка	<b>30</b>	<b>5</b>	<b>25</b>	Текущий контроль: педагогическое наблюдение. Промежуточный контроль: выполнение нормативов, тестирование.
<b>4</b>	Основы техники игры в футбол	<b>40</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	Текущий контроль: педагогическое наблюдение,
<b>5</b>	Тактика игры в футбол	<b>24</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	беседа. Промежуточный контроль: Анализ исполнения, Рекомендации
<b>6</b>	Специальная физическая подготовка. Комплексное развитие физических качеств – развитие скоростной выносливости – развитие скоростно- силовых качеств.	<b>17</b>	<b>3</b>	<b>14</b>	Текущий контроль: педагогическое наблюдение. Промежуточный контроль: выполнение нормативов, тестирование.
<b>7</b>	Контрольные игры и соревнования	<b>25</b>	<b>2</b>	<b>23</b>	Текущий контроль: наблюдение Промежуточный контроль: Анализ исполнения, Рекомендации
<b>8</b>	Итоговое занятие	<b>2</b>	-	<b>2</b>	Промежуточный контроль: тестирование
	Итого	<b>144</b>			



## 5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### *Особенности организации образовательного процесса 1-го года обучения*

Первый год обучения - это знакомство с техническими действиями баскетболиста, с простейшими тактическими действиями в защите и нападении. В первом полугодии большее внимание уделяется физической подготовке учащихся. И только во втором полугодии учащиеся переориентируются на более командные взаимодействия.

### *Задачи 1-го года обучения*

#### **Задачи программы**

##### **Обучающие задачи:**

- обучить простейшим тактическим действиям в защите и нападении
- сформировать умения владеть мячом, выполнять основные виды передач и ударов

##### **Развивающие задачи:**

- развивать и укреплять опорно-двигательный и суставно-связочный аппараты.
- развивать специальные способности (быстрота, ловкость, выносливость, скоростно-силовые качества) для успешного овладения навыками игры в баскетбол.
- развивать самодисциплину, самоконтроль.

##### **Воспитательные задачи:**

- воспитывать умение действовать в команде;
- формировать волевые качества;
- формировать стойкий интерес к занятиям, трудолюбие.

#### **Содержание программы**

##### **Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности**

Теория

Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.

##### **Раздел 2. Теоретические сведения**

Теория

История футбола

Основные технические элементы

Практика

Правила соревнований по футболу

**Форма контроля:** Текущий контроль: педагогическое наблюдение.

Промежуточный контроль: выполнение нормативов, тестирование

Анализ исполнения, Рекомендации

##### **Раздел 3. Общая физическая подготовка**

Теория

Ознакомление с упражнениями на разные группы мышц и на развитие различных групп мышц.

Ознакомление с упражнениями на развитие различных физических качеств

Практика

Бег 500, 1000, метров. Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре. Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки, пресс.

##### **Раздел 4. Основы техники игры в футбол**

Теория

Ознакомление с основными техническими элементами футболиста.

Практика

Удары по мячу и передачи мяча. Ведение мяча. Перемещения футболиста. Шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления.

Ведение мяча: контроль мяча внешней частью подъема стопы, контроль мяча внутренней частью подъема стопы, контроль мяча средней частью подъема стопы, контроль внутренней и внешней стороной стопы, контроль мяча с помощью носка стопы, либо бедра.

Пасы: короткие, средние и длинные

## **Раздел 5. Тактика игры в футбол**

Теория

Ознакомление с тактикой в защите и в нападении

Практика

Игра в защите. Индивидуальные перемещения защитника. Личная защита (прессинг). Зонная защита

Игра в нападении. Открывание. Быстрый отрыв

## **Раздел 6. Специальная физическая подготовка**

Теория

Ознакомление с упражнениями.

Практика

Развитие ловкости, быстроты ног и силы рук.

## **Раздел 7. Контрольные игры и соревнования**

Теория

Ознакомление с технико-тактическими действиями.

Практика

Контрольные игры и соревнования

## **Раздел 8. Итоговое занятие**

Практика

Сдача итоговых нормативов.

### ***Планируемые результаты освоения программы:***

#### ***Личностные результаты:***

Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- Формировать умения наблюдать за своим самочувствием, его контролем;
- Развитие нравственных и волевых качеств, развития психических процессов и свойств личности;
- Развивать навыки анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- Формировать умения, направленные на ведение здорового образа жизни.

#### ***Метапредметные результаты:***

- Развивать жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- Развитие потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

#### ***Предметные результаты:***

Овладение основными приемами техники и тактики игры;

Приобретение необходимых теоретических знаний;

Повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по футболу.

## 6. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

**Многолетняя подготовка строится на основе следующих методических положений:**

Использование *общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения*: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирувания;

Целевая направленность к мастерству и спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;

Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности детей в процессе многолетнего обучения;

Рост объема и интенсивности упражнений по мере улучшения физической подготовленности обучающихся, предпочтение упражнениям динамического характера с использованием различного темпа их выполнения;

Поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (на пример: сочетание физической и технической подготовки);

Занятия баскетболом предполагают **групповую форму организации деятельности детей** на каждом занятии при активном использовании индивидуального подхода к каждому ребёнку.

Наиболее часто используемыми **формами проведения занятий** тренировочное занятие, беседа, дискуссия, игра, общефизический тренинг.

Обучение баскетболу располагает целой системой разнообразных методов:

**Целостный метод** – практически любое практическое упражнение, трудность которого соответствует уровню подготовки воспитанников, может быть освоено целостно. Вместе с тем, следует учитывать, что использование целостного метода обучения подразумевает наличие определённого опыта, полученного ранее.

**Метод расчленения** применяется в основном при изучении относительно сложных приёмов, а также для коррекции учебного навыка, для исправления некоторых ошибок или работы над выразительностью рисунка.

**Метод слова (метод устного изложения)** – рассказ, описание, объяснение, беседа.

**Наглядный метод (метод иллюстрации и демонстрации)** — схемы, презентации, представления, понятия.

**Практический метод** – упражнения, приучение, самостоятельно выполняемые обучающимися действия.

**Метод закрепления изучаемого материала (метод повторности движений)** – повторение пройденного материала до 3-х и более раз).

**Метод авансирования успеха** – создание ситуации успеха для каждого ребенка, стимулирование.

**Метод игры** — использование игровых сюжетов в структуре занятий.

**Метод самостоятельной работы** обучающихся по осмысливанию и усвоению нового материала;

**Метод работы по применению знаний на практике** и выработке умений и навыков: праздники, фестивали, концерты, конкурсы, открытые занятия;

**Метод проверки и оценки знаний, умений и навыков обучающихся**: повседневное наблюдение за воспитанниками, устный опрос (индивидуальный, групповой), контрольные занятия, соревнования, программированный контроль.

### Структура занятий

В занятие включено: построение; ознакомление с целью и задачами занятия; напоминание техники безопасности; упражнения на разогрев организма; круговые тренировки; разучивание упражнений; демонстрация отработанных приемов и упражнений; итог; рефлексия.

### Перечень дидактические материалы:

Видео игр и упражнений, подборки игр, заданий, комплексы упражнений.

### В процессе обучения применяются следующие виды и формы контроля:

предварительный контроль осуществляется педагогом в начале учебного года методом тестирования по общей физической подготовке;

текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом методом наблюдения;

промежуточный контроль проводится один раз в полугодие методом определения уровня и объема освоенных навыков;

итоговая аттестация проводится в конце каждого учебного года, методом тестирования по общей физической подготовке, позволяющим определить уровень освоенных навыков, а также методом устного опроса на владение теоретическими знаниями.

Для оценки умений и навыков разработана диагностическая карта с контрольными упражнениями, в которой фиксируются результаты обследования.

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 общеобразовательной общеразвивающей программы «Мини-футбол»

(вид контроля)

Год обучения № группы  Фамилия, имя обучающегося	Показатели результативности освоения обучающимися программы (конкретные знания, умения, навыки, указанные в программе)								Итоги освоения програм мы в баллах	Уровень освоения программы
	Сила	Выносливость	Быстрота	Точность ударов по воротам	Скоростно- силовые 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 заносится 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).

## 7. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2018 г.
2. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2018 г.
3. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2016 г.
4. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. – М., 2020
5. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Программы внеурочной деятельности.
6. Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение. - М., 2021
7. Пособие для учителей и методистов «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол» , / Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2011 г.
8. Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности и пребывания учащихся в образовательных учреждениях во второй половине дня /Сост. В.И. Никулина, Н.В. Екимова. – Белгород, 2010
9. Методические рекомендации по разработке программы воспитания и социализации обучающихся начальной школы / Сост. В.И. Никулина, Н.В. Екимова. – Белгород, 2010

### **Для обучающихся:**

1. Вайн Х. Как научиться играть в футбол: школа технического мастерства для молодых /Х. Вайн. - Пер. с итал. - М.: Terra-Спорт; Олимпия Пресс, 2004 - 244 с.
2. Дмитриенко Т. И. Спортивные упражнения и игры для детей дошкольного возраста. --Киев, 2020
3. Кенеман А.В.; Хухлаева Д. В. «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста». М.: Просвещение, 2017
4. Осокина Т.И. «Физическая культура в детском саду». М.: Просвещение, 2018