

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

Рассмотрено и принято

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

Протокол педсовета
От 31.08.2026 г. № 1

Утверждено

Приказ №2/495-8 от 31.08.2026 г.

Директор ГБОУ школы № 1
Московского района Санкт-Петербурга

Н.Н. Жук
«31» августа 2026 г.

**Жук Нина
Николаевна**

Подписано цифровой
подписью: Жук Нина
Николаевна

**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 «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 различными видами 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.

Объём 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 своего труда.

Предметные результаты:

- Владение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя 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.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Язык реализации: русский.

Форма обучения: очная

Особенности реализации: модульный принцип

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.

2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план 1 года обучения					
№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике	-	3	-	Опрос
2	Теоретические сведения	3	3	-	Опрос
3	Общая физическая подготовка	30	5	25	Текущий контроль: педагогическое наблюдение. Промежуточный контроль: выполнение нормативов, тестирование.
4	Основы техники игры в футбол	40	20	20	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседа. Промежуточный контроль: Анализ исполнения, Рекомендации
5	Тактика игры в футбол	24	6	18	

6	Специальная физическая подготовка. Комплексное развитие физических качеств – развитие скоростной выносливости – развитие скоростно-силовых качеств.	17	3	14	Текущий контроль: педагогическое наблюдение. Промежуточный контроль: выполнение нормативов, тестирование.
7	Контрольные игры и соревнования	25	2	23	Текущий контроль: наблюдение Промежуточный контроль: Анализ исполнения, Рекомендации
8	Итоговое занятие	2	-	2	Промежуточный контроль: тестирование
	Итого	144			

_____/_____

Подпись ФИО
«__» _____ 20__г.

«Футбол»

Педагог: Ершов Д.М

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2026	31.05.2026	36	108	144	2 часа 2 раза в неделю

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Особенности организации образовательного процесса 1-го года обучения

Первый год обучения - это знакомство с техническими действиями футболиста, 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 футбол.
- 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.

5. 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 футболом 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 футболу 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:

входной 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;

итоговый контроль 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).

6. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

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».
5. Интернет-источники:
6. - <https://futsalua.org>

Для обучающихся:

1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М.,2010
2. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний. - М.,201

