Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 583
Приморского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ школа № 583 Приморского района Санкт-Петербурга)
197373, Санкт-Петербург, пр. Авиаконструкторов, дом 14, лит. А
тел./факс 395-26-52, тел 395-26-52

**РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА**

Педагогическим Советом
ГБОУ школы № 583 Приморского района
Санкт-Петербурга
от 27.05.2026 Протокол № 15

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом директора
ГБОУ школы № 583
Приморского района Санкт-Петербурга
от 27.05.2026 г. № 623 -д
_____/А.В. Чередниченко/
подпись Ф.И.О.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
УСИЛЕННО КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат:
32A6 0C03 A857 C165 4333 B92D 161A 5B76
Владелец: Чередниченко Алла Васильевна
Действителен: с 17.06.2025 по 10.09.2026

ПРИНЯТ
с учётом мнения Совета родителей
от 27.05.2026 года
протокол № 6

ПРИНЯТ
с учётом мнения Совета обучающихся
от 27.05.2026 года
протокол № 6

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**к дополнительной общеобразовательной программе**

**«ФУТБОЛИШКА»**

**на 2026-2027 учебный год**

Срок реализации программы: 1 год
Возраст учащихся: 9-12 лет
Год реализации программы: 1 год

Разработчик: Лыско Е.М.,
педагог дополнительного образования
высшей категории

Санкт-Петербург, 2026 г.

## Пояснительная записка

Сегодня спорту принадлежит значительная роль в воспитании молодого поколения страны. Спорт является важным социальным фактором в деле формирования человека. Спортивные занятия с детьми и подростками служат составной частью их всестороннего развития, воспитания и укрепления здоровья. В физической культуре и спорте все успехи и достижения человека главным образом зависят от него самого. В этом случае вырабатываются самостоятельность, творчество, и инициатива, целеустремлённость, самодисциплина, отказ от вредных привычек, это становиться принципом жизнедеятельности активной личности, несовместимой с курением, алкоголем, наркоманией. Сегодня в огромном арсенале средств физической культуры и спорта одним из наиболее массовых является футбол.

**Направленность программы**- физкультурно-спортивная

**Нормативно-правовые документы:** программа написана на основе нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. № 400 «О
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Указ Президента Российской Федерации от 7.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 №1230-р);
- Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Уставом государственного бюджетного учреждения школы№ 583Приморского района Санкт-Петербурга.
- согласно Положению о рабочих Программах отделения дополнительного образования детей и платных образовательных услуг ГБОУ школы № 583 Приморского района Санкт- Петербурга.

-

**Актуальность:**

- Актуальность программы состоит в том, что она соответствует социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей современных детей и родителей**.**
- Мини-футбол – наиболее массовый, популярный, доступный вид спорта, имеющий большое прикладное значение. Регулярные занятия в беге, прыжках, ходьбе способствуют гармоничному развитию человека. В процессе занятия развиваются сила и выносливость, быстрота и ловкость, укрепляются внутренние органы и системы; занимающиеся улучшают своё здоровье и закаливают волю и характер. Занятия мини-футболом стали альтернативой пагубной для психики и здоровья молодёжи экранной, компьютерно-игровой и наркотической зависимости. Мини-футбол сегодня в огромном арсенале средств физической культуры и спорта в современном мире является одним из наиболее массовых и популярных среди всех видов спорта. Мини-футбол эффективно влияет на улучшение физического развития учащихся. Занятия могут проходить на свежем воздухе. Также они способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме, совершенствованию различных его функций. Большой объём разнообразной тренировочной и спортивной работы воспитывает выносливость, смелость и решительность, настойчивость и самостоятельность, инициативность и дисциплинированность. Взаимодействие педагога и воспитанников приучает к сотрудничеству и взаимопомощи, воспитывает чувства дружбы и товарищества.
- В основе образовательной программы по мини- футболу заложены рекомендации Государственной программы предложенной для ДЮСШ и программа общеобразовательных учреждений: под редакцией В.И.Лях, переработанных для применения в условиях ГБОУ № 583.

**Отличительные особенности данной образовательной программы**

- Не учитываются антропометрические данные детей, за основу берётся желание ребёнка, допущенного врачом по состоянию здоровья, на основании заявления родителей.
- Предусмотрен перерыв в занятиях на период летних каникул.
- На каждом этапе обучения возможно зачисление новых учеников при условии успешной сдачи контрольных нормативов.

**Адресат программы.**

- Программа рассчитана на учащихся 9-12 лет без специальной подготовки с учётом желания ребёнка. При разработке программы были учтены рекомендации по возрастной физиологии и спортивной медицине, по теории и методики физического воспитания, педагогике, гигиене, психологии. Преимуществом учащихся будет, если развиты такие качества как ловкость и координационные способности. В группу зачисляются все желающие, кроме детей с медицинскими показаниями запрещающими физические нагрузки.

**Объем и срок реализации программы**

- Продолжительность освоения образовательной программы рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся два раза в неделю по 2 часа

**Цель программы:**

Укрепление здоровья обучающихся путем привлечения их к систематическим занятиям футболом, освоение базовых технических элементов на,основе развития физических качеств, формирование у обучающихся основ здорового образа жизни и выявление талантливых футболистов с последующей рекомендацией для перевода в группы ДЮСШ, СДЮШОР.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**
- Обучить приёмам техники передвижения, игры в мини-футбол: ведение мяча, остановка мяча подошвой ,удары по мячу в движении, передача мяча внутренней частью стопы.
- Дать базовые знаниям о режиме питания спортсменов.
-Обучить основам тактики игры в футбол.
-Способствовать освоению навыков коллективной игры.

**Развивающие:**
-Развить физическое качество координацию движения, ловкость для успешного овладения навыками игры.
-Развить специальные способности футболистов – комбинации в парах и в тройках, скорость и ловкость.
-Способствовать развитию волевых качеств (дисциплинированность, целеустремленность)
- Развить коммуникативные навыки.

**Воспитательные:**
- Воспитать дисциплинированность, мировоззрение, убеждения, нравственные принципы, профессиональной деятельности, общественной жизни; гражданской позиции, навыков здорового образа жизни.
-Воспитать позитивные морально-волевые качества для участия в соревнованиях.
-Воспитать нравственные качества-правила честной игры.
-Воспитать чувство товарищества, чувство личной ответственности, нравственные качества по отношению к окружающим.
-

**Условия реализации –**

Для реализации программы необходим один педагог, спортивный зал с воротами и инвентарь. Для реализации программы необходим один педагог, спортивный зал, спортивная площадка. (футбольное поле). Для проведения занятий в секции необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Мячи теннисные – 15шт.
2. Скакалки – 15шт.
3. Футбольный мяч, размер 5 с отскоком –15шт.
4. Ручной мяч – 1шт.
5. Гимнастическая стенка – 6-8 пролётов.
6. Гимнастическая скамейка – 3-4шт.
7. Гимнастические маты – 8шт.
8. Ворота для мини футбола в зале, ворота для футбола – 2шт.
9. Футбольное поле.
10. Стойки и фишки

В конце каждого учебного года проводятся итоговые соревнования на первенство, которые одновременно являются переводными испытаниями из группы в группу. Наиболее способные и подготовленные в спорте учащиеся по предложению руководителя

объединения с разрешения врача могут быть допущены к занятиям в следующей (старшей) возрастной группе. Кроме того, в каждой учебной группе не менее двух раз в учебном году (в сентябре, мае) проводятся испытания по контрольным упражнениям, которые разрабатывает руководитель объединения на основе программы.

Изучение технической, тактической, общей физической и специальной физической подготовки проводятся на секционных занятиях в спортивном зале и футбольном поле. Теоретическая подготовка проводится в виде бесед. Обучение правилам судейства соревнований по футболу проходят в виде обсуждения после посещения соревнований. Контрольные испытания по окончании каждого года обучения проводятся в виде соревнований.

**Условия набора в группу:**

Списочный состав группы формируется с учетом особенностей реализации программы «Футболишка», санитарных норм.

По норме наполняемости: на 1-м году обучения не менее 15 человек.

**Условия формирования групп:**

Комплектование учебной группы проводится ежегодно в период с 1 по 15 сентября.

В течение учебного года ввиду выбытия из состава обучающихся, данная группа может быть доукомплектована в результате поиска и отбора одаренных детей, по итогам сданных контрольных нормативов.

Продолжительность образовательного процесса -144часа (2 часа в неделю по 2 часа). Согласно требованиям СанПиН, один академический час 45 минут.

**Формы занятий** :

**Традиционные**: Тренировочные занятия, соревнование, тестирование, товарищеские встречи.

**Нетрадиционные**: Совместные занятия с родителями

**Формы организации деятельности на занятиях** – фронтальный, групповой, поточный, игровой

**Планируемые результаты**

**По окончанию обучения:**

Личностные результаты– мировоззрение, убеждения, нравственные принципы, профессиональной деятельности, общественной жизни; гражданской позиции, навыков здорового образа жизни.

Метапредметные результаты - учебно-познавательная, информационная, личностного самосовершенствования, применимые как в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем в реальных жизненных ситуациях.

Предметные результаты – освоенный учащимися опыт специфической деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, таких как: остановка мяча внутренней частью стопы, передача мяча внутренней частью стопы, удары по мячу подъёмом стопы, обработка мяча различными частями тела.

**Формы подведения итогов реализации программы:**

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется, является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с футболистами на всех этапах подготовки. Основой контроля является стимулирующая балловая система. Спортсмены получают баллы за:

**1.** Текущее усвоение изучаемого материала.

**2.** Выполнение контрольных испытаний по общей и специальной физической подготовке. Проводятся два раза в год: в начале года – для определения уровня общей и специальной физической подготовленности обучающихся, в конце года для контроля качества специального и физического развития обучающихся, овладения ими техническими игровыми действиями и приёмами.

**3.** Оценку по результатам выступления в соревнованиях и за индивидуальные игровые показатели.

**Учебный план первого года обучения**

| № | Название раздела темы (Содержание программного материала) | Количество часов | | | Форма контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | всего | теория | Практ. | |
| **1** | **Вводные занятия** | **3** | **3** | | Текущий |
| **1.1** | Техника безопасности на занятиях, правила дорожного движения | | **1** | | Текущий |
| **1.2** | Требования к одежде, обуви на занятиях | | **1** | | Текущий |
| **1.3** | Правила игры | | **1** | | Текущий |
| **2** | **Общая физическая и специальная подготовка** | **51** | **3** | **48** | Текущий |
| **2.1** | Общеразвивающие упражнения | **17** | **1** | **16** | Текущий |
| **2.2** | Развитие скоростно-силовых качеств | **17** | **1** | **16** | Текущий |
| **2.3** | Развитие координационных способностей | **17** | **1** | **16** | Текущий |
| **3** | **Техническая подготовка** | **40** | **8** | **32** | Текущий |
| **3.1** | Техника передвижения | **7** | **1** | **6** | Текущий |
| **3.2** | Удары по мячу | **10** | **1** | **9** | Текущий |
| **3.3** | Остановка мяча | **3** | **1** | **2** | Текущий |
| **3.4** | Ведения мяча | **12** | **2** | **10** | Текущий |
| **3.5** | Обманные движения(финты) | **3** | **1** | **2** | Текущий |
| **3.6** | Отбор мяча | **3** | **1** | **2** | Текущий |
| **3.7** | Вбрасывание мяча | **2** | **1** | **1** | Текущий |
| **4** | **Тактическая подготовка** | **28** | **4** | **24** | Текущий |
| **4.1** | Индивидуальные действия | **14** | **2** | **12** | Текущий |
| **4.2** | Групповые действия | **14** | **2** | **12** | Текущий |
| **5** | **Контрольные испытания** | **4** | | **4** | Текущий |
| **6** | **Контрольные игра и соревнования** | **18** | | **18** | Текущий |
| **7** | **Общее количество часов** | **144** | **18** | **125** | |

**Календарно-тематическое планирование**

| **№ занятия** | **Дата проведения** | | **Разделы темы образовательного процесса** | **Кол-во часов** | **Форма контроля** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **план** | **факт.** | | | |
| 1 | 1 нед | | Инструктаж по ТБ. Специально-беговые упр. Передача в | 2 | текущий |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | парах. Учебная игра | | |
| 2 | 1 нед | | Набивание мяча, ведение мяча вокруг стоек с ударом по воротам. Выявление уровня физической подготовкина | 2 | контрол. испытан. |
| 3 | 2 нед | | Прыжковые и беговые упр.Передача в 3х со сменой мест. Учебная игра | 2 | текущий |
| 4 | 2 нед | | Диагональные передачи с ударом по воротам, удары по катящему мячу. Учебная игра | 2 | текущий |
| 5 | 3 нед | | Финты, остановка мяча, удары по катящему мячу. Учебная игра | 2 | текущий |
| 6 | 3 нед | | Тактические действия нападающих, угловой удар. Товарищеская встреча | 2 | текущий |
| 7 | 4 нед | | Тактические действия защитников, свободный удар, пенальти. Учебная игра | 2 | текущий |
| 8 | 4 нед | | Взаимодействия защитников и нападающих, упр. в парах. Учебная игра | 2 | текущий |
| 9 | 5 нед | | Подготовка к турниру , правила игры, взаимодействия игроков. Учебная игра 4+1 | 2 | текущий |
| 10 | 5 нед | | Правила игры, взаимодействия защитников и нападающих, товарищеская встреча | 2 | текущий |
| 11 | 6 нед | | Передача в квадрате, эстафеты с мячом, набивание, обводка мяча. Учебная игра | 2 | текущий |
| 12 | 6 нед | | Диагональные передачи, развитие скоростных качеств. Учебная игра ( 3+1) | 2 | текущий |
| 13 | 7 нед | | Развитие силы и быстроты, рывки по сигналу из различных ИП, п/игра «Перестрелка»Уч. игра | 2 | текущий |
| 14 | 7 нед | | Развитие ловкости, упр. в парах, диагональные передачи с ударом по воротам. Учебная игра | 2 | текущий |
| 15 | 8 нед | | Удары по мячу подъемом, внутренней и внешней частью подъема, передача в квадрате. Игра | 2 | текущий |
| 16 | 8 нед | | Удары пяткой, остановка мяча, прием катящего мяча подошвой, упр. в 3х. Учебная игра | 2 | текущий |
| 17 | 9 нед | | Ведение мяча с изменением направления, эстафеты с мячом, передача в 3х. Учебная игра | 2 | текущий |
| 18 | 9 нед | | Ведение мяча по «слаломной трассе» по прямой и зигзагообразно ,атакующие действия. Игра | 2 | текущий |
| 19 | 10 нед | | Обманные движения –финты, уход с мячом(вперед, назад, влево),передачи в парах. Уч. игра | 2 | текущий |
| 20 | 10 нед | | Отбор мяча различными способами, упр. в парах, удары мяча по воротам. Учебная игра | 2 | текущий |
| 21 | 11 нед | | Передача в движении с ударом по воротам, свободный удар. Учебная игра | 2 | текущий |
| 22 | 11 нед | | Обманные движения –финты, уход с мячом(вперед, назад, влево),передачи в парах. Уч. игра | 2 | текущий |
| 23 | 12 нед | | Отбор мяча различными способами, упр. в парах, удары мяча по воротам. Учебная игра | 2 | текущий |
| 24 | 12 нед | | Развитие гибкости и силы, удары по воротам после ведения и приема мяча. Учебная игра | 2 | текущий |
| 25 | 13 нед | | Ведение мяча с изменением направления, эстафеты с мячом, передача в 3х. Учебная игра | 2 | текущий |
| 26 | 13 нед | | Удары пяткой, остановка мяча, прием катящего мяча подошвой, упр. в 3х. Учебная игра | 2 | текущий |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 27 | 14 нед | | Ведение мяча по «слаломной трассе» по прямой и зигзагообразно ,атакующие действия. Игра | 2 | текущий |
| 28 | 14 нед | | Передача и остановка мяча внутренней частью стопы в парах с продвижением. Учебная игра | 2 | текущий |
| 29 | 15 нед | | Ведение мяча, обводка стойки с применением ложного замаха на удар. Учебная игра | 2 | текущий |
| 30 | 15 нед | | Тактические действия нападающих, свободный удар, пенальти. Учебная игра | 2 | контрол. испытан. |
| 31 | 16 нед | | Тактические действия защитников, угловой удар, взаимодействия игроков. Учебная игра | 2 | текущий |
| 32 | 16 нед | | Взаимодействия защитников и нападающих, удары по воротам. Учебная игра | 2 | текущий |
| 33 | 17 нед | | Финты, обманные движения при единоборстве. Учебная игра | 2 | текущий |
| 34 | 17 нед | | Ведения мяча, обводка стойки и игрока, выполняя пассивный отбор мяча. Учебная игра | 2 | текущий |
| 35 | 18 нед | | Диагональные передачи, комбинация 3+3, эстафеты с мячом. Учебная игра | 2 | текущий |
| 36 | 18 нед | | Отбор мяча, ложные движения, передача в 3х со сменой мест. Учебная игра | 2 | текущий |
| 37 | 19 нед | | Удары головой в кольцо-мишень с расстояния 2 метра после набрасывания. Учебная игра | 2 | текущий |
| 38 | 19 нед | | Ведение мяча с остановкой по сигналу, подхвату мяча и ускорение по сигналу. Учебная игра | 2 | текущий |
| 39 | 20 нед | | Вбрасывание мяча, свободный удар, диагональные передачи. Учебная игра | 2 | текущий |
| 40 | 20 нед | | Обводка, финты, диагональные передачи с ударом по воротам. Учебная игра | 2 | текущий |
| 41 | 21 нед | | Удары головой по воротам с расстояния 3 метра после набрасывания мяча. Учебная игра | 2 | текущий |
| 42 | 21 нед | | Удары пяткой, остановка мяча, прием катящего мяча подошвой, упр. в 3х. Учебная игра | 2 | текущий |
| 43 | 22 нед | | Взаимодействия защитников и нападающих, удары по воротам. Учебная игра | 2 | текущий |
| 44 | 22 нед | | Обманные движения –финты, уход с мячом(вперед, назад, влево),передачи в парах. Уч. игра | 2 | текущий |
| 45 | 23 нед | | Передача в квадрате, диагональные передачи. Учебная игра(3+1),(4+1) | 2 | текущий |
| 46 | 23 нед | | Развитие скоростной выносливости, челночный бег(3х10) 3серии,финты. Учебная игра | 2 | текущий |
| 47 | 24 нед | | Ведение мяча с изменением направления, эстафеты с мячом, передача в 3х. Учебная игра | 2 | текущий |
| 48 | 24 нед | | Передача в 3х со сменой мест, передача в парах с ударом по воротам. Учебная игра | 2 | текущий |
| 49 | 25 нед | | Удары по мячу серединой лба с места , с разбега,остановка мяча подошвой. Учебная игра | 2 | текущий |
| 50 | 25 нед | | Ведение мяча «зигзагами», чередуя толчки внутренней стороной стопы. Учебная игра | 2 | текущий |
| 51 | 26 нед | | Развитие скоростных качеств,эстафеты с элементами футбола, пенальти, Учебная игра | 2 | текущий |
| 52 | 26 нед | | Удары по мячу головой, товарищеская встреча | 2 | текущий |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 53 | 27 нед | | Удары по мячу подъемом, внутренней и внешней частью подъема, ведение мяча. Учебная игра | 2 | текущий |
| 54 | 27 нед | | Выработка умения ориентироваться, реагировать на действия партнера и соперника. Учебная .игра | 2 | текущий |
| 55 | 28 нед | | Точное и своевременное выполнение передач в ноги партнеру, свободное место.Угловой удар | 2 | текущий |
| 56 | 28 нед | | Выполнение ударов на точность партнеру, по воротам, пенальти 5х6 метров. Учебная игра | 2 | текущий |
| 57 | 29 нед | | Упражнения с набивными мячами, финт, уход от соперника, набивание мяча. Учебная игра | 2 | текущий |
| 58 | 29 нед | | Обводка пассивно-атакующего противника при помощи обманного движения. Учебная игра | 2 | текущий |
| 59 | 30 нед | | Передача мяча внутренней частью подъема на ход партнеру для остановки. Учебная игра | 2 | текущий |
| 60 | 30 нед | | Ведение мяча, обводка стойки и футболиста, выполняя пассивный отбор мяча. Учебная игра | 2 | текущий |
| 61 | 31 нед | | Ведение мяча, обводка стойки с применением ложного замаха на удар. Учебная игра | 2 | текущий |
| 62 | 31 нед | | Тактические действия защитников, нападающих, товарищеская встреча | 2 | текущий |
| 63 | 32 нед | | Прием мяча в прыжке после отскока от земли, передача в парах. Учебная игра | 2 | текущий |
| 64 | 32 нед | | Удары по мячу средней частью подъема с рук на дальность и в цель. Учебная игра | 2 | текущий |
| 65 | 33 нед | | Тактические действия защитников, угловой удар, взаимодействия игроков. Учебная игра | 2 | текущий |
| 66 | 33 нед | | Тактические действия нападающих, свободный удар, пенальти, правила игры. Учебная игра | 2 | текущий |
| 67 | 34 нед | | Развитие скоростной выносливости, челночный бег(3х10) 3серии,финты. Учебная игра | 2 | текущий |
| 68 | 34 нед | | Удары по воротам внутренней частью подъема по катящему и прыгающему мячу. Учеб. игра | 2 | текущий |
| 69 | 35 нед | | Передача и остановка мяча внутренней частью стопы в парах с продвижением. Учебная игра | 2 | контрол. испыт. |
| 70 | 35 нед | | Вбрасывание мяча, свободный удар, диагональные передачи. Учебная игра | 2 | текущий |
| 71 | 36 нед | | Диагональные передачи, удары по воротам с наката, угловой удар. Учебная игра | 2 | текущий |
| 72 | 36 нед | | ОРУ. Эстафеты с мячом. Подведение итогов года | 2 | текущий |

**Содержание занятий 1 год обучения**

Основной принцип первого года обучения – индивидуальный подход и изучение особенностей каждого юного футболиста для успешного освоения широким кругом технико-тактических действий на последующих этапах подготовки.

**1.Теоретическая подготовка.**

Техника безопасности во время занятий в зале и на улице. Личная гигиена. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Средства спортивной тренировки. Основные правила

соревнований. Основные сведения о специальной, технической и тактической подготовке и ее значение для роста спортивного мастерства.

**2.Общая физическая и специальная подготовка.**

*Теория.* Значение общефизической подготовки для развития быстроты, выносливости, скорости, силовых качеств. Основные сведения о специальной подготовке и ее значение для роста спортивного мастерства.

*Практика.* Строевые упражнения. Повороты на месте кругом. Ходьба противоходом. Ходьба по диагонали.

*Общеразвивающие упражнения*. Круговые движения руками. Асимметричные движения руками. Общеразвивающие упражнения с волейбольными и футбольными, теннисными, набивными мячами, гимнастическими палками. Подтягивание прямого туловища из положения, лежа на животе (или спине) на гимнастической скамейке, стоящей горизонтально, наклонно и под углом" 30—40° (подтянувшись до уровня подбородка, занимающиеся поочередно перехватывают руки вперед (вверх), по скамейке).

*Акробатические упражнения.* Перекат назад, из упора присев в упор на лопатках согнувшись. Перекат назад из седа ,в упор па лопатках согнувшись. Кувырок вперед из упора в упор присев и последующий прыжок вверх со, взмахом рук.

Упражнения для формирования осанки. Упражнения с удержанием груза на голове (вес 150—200 г). В. 1. Повороты кругом сначала медленно, а затем быстро. 2. Стопка на носках, ноги па одной линии. 3. Приседания в положении ноги скрестно. 4. Стоя ноги скрестно, (правая — перед левой), повернуться влево кругом до положения левая нога, перед правой; затем, поворачиваясь вправо, вернуться в и. п. То же выполнить в другую сторону (и. п.: левая нога перед правой). 5. Стоя ноги скрестно,(правая нога перед) , левой, приседая, повернуться влево кругом и сесть по-турецки. Вставая, повернуться вправо кругом и возвратиться в и. п. 6. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз.

*Легкоатлетические упражнения*. Челночный бег (3 х 10м). Бег на 30 м. Кросс без учета времени на 300 и 500м. Многоскоки (8 прыжков – шагов с ноги на ногу).

*Подвижные игры:* «День и ночь»;«Линейная эстафета с бегом»; «Караси и щуки»; «Подвижная цель»; «Попади в мяч»; «Альпинисты»; «Прыжки через движущуюся скакалку»; «Гонка мячей по кругу»; «Птица без гнезда»; «Тяни в круг»; «Защита укрепления»4 «Прыжки по кочкам»; «Бой петухов»; «Прыжок за прыжком»; «Перестрелка».

**3.Техническая подготовка.**

*Теория.*Основные сведения о технической подготовке и ее значение для роста спортивного мастерства.

*Практика.* Техника передвижения. Бег спиной вперед. Бег скрестными шагами. Бег дугами. Прыжки: вверх - вправо и вверх - влево, толчком одной ногой с разбега. Повороты: переступанием и прыжком. Остановки во время бега выпадом и прыжком.
Удары по мячу ногой. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Выполнение удара наточность: в ворота, партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба в прыжке с места и с разбега по летящему навстречу мячу. Удары серединой лба без прыжка с места и с разбега на точность: в ворота, партнеру.
Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Остановка мяча изученными способами, подготавливая его для последующих действий и прикрывая туловищем.
Ведение мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, меняя направление движения, между движущимися партнерами, изменяя скорость передвижения.
Обманные движения. Финт «уход» от соперника выпадом (при атаке соперника показать туловищем движение в одну сторону и рывком уйти в сторону).
Отбор мяча. Отбор мяча у соперника толчком плеча в плечо.
Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из положения «в шаге». Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

**4. Тактическая подготовка.**

*Теория.* Основные сведения о тактической подготовке и ее значение.

*Практика.* Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Групповые действия. Целесообразное использование изучаемых технических приемов в игровой обстановке. Определение и понимание игровых ситуаций, целесообразных для ведения мяча, обводки соперника, передачи мяча партнеру.

Индивидуальные действия с мячом. Использование наиболее рациональных способов ударов по мячу, ведения мяча, остановок в зависимости от направления, траектории и скорости полета мяча и с места расположения соперников. При изменении различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения) в зависимости от игровой ситуации.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение игроков на малых площадках в ограниченных составах— 3х3, 4х4, 5Х5, 6х6 — при атаке. Выполнение нападающими игровых функций. Выработка умения ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнера и соперника.

Групповые действия. Точное и своевременное выполнение передач в ноги партнеру, на свободное место, на удар, взаимодействие двух, трех партнеров при выполнении простейших комбинаций при начальном, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча.

**Воспитание**

**Воспитательные задачи:**

воспитание гражданских и патриотических качеств личности, любви к Родине

воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности

сформировать умение работать в коллективе, чувство дружбы, товарищества

формирование организаторских навыков

воспитание основ культуры здорового образа жизни**.**

Принципы воспитания отражают основные требования к организации воспитательной деятельности в процессе обучения, указывают её направление, помогают творчески подойти к построению процесса воспитания.

Реализуются принципы воспитания:

принцип гуманистической направленности воспитания

принцип природосообразности,

принцип культуросообразности,

принцип эффективности социального взаимодействия,

принцип ориентации воспитания на развитие социальной и культурной компетенции.

**Краткая характеристика обучающихся по программе**

При проведении занятий необходимо учитывать физиологические, психические и физические особенности учащихся данного возраста.

**Дети среднего школьного возраста(11-14 лет)**

Средний школьный возраст называют отроческим, или подростковым. В подростке одновременно существуют и «детское» и «взрослое». Появляется чувство взрослости. Ведущая позиция – общение со сверстниками.Это период взросления. Подросток познает себя, учится решать свои проблемы, общаться со сверстниками, т.е. самореализовываться. Этот возраст характеризуется перестройкой: мотивационной сферы, интеллектуальной сферы, сферы взаимоотношений со взрослыми и сверстниками; личностной сферы – самосознания.

В этот период происходит кризис переходного возраста, который связан с двумя факторами – возникновением новообразования в осознании подростка и перестройкой отношения между ребенком и средой.

К физическим характеристикам данного возраста относится неравномерность созревания и развития, быстрый и неровный рост. Подросток может за год набрать в весе до 13 кг, в росте – до 15 см. Растут увеличиваются в объеме сердце, легкие, кости, мускулатура. Девочки взрослеют быстрее мальчиков. Подростки испытывают чувство неловкости от своего физического несовершенства.

Характерны резкие переходы от выброса энергии до крайней усталости. Это беспокойный период физического развития.

Девочки среднего возраста - период формирования мировоззрений, убеждений, характера, самоутверждения, самосознания. Усиливаются сознательные мотивы поведения. Большое значение имеет статус личности в коллективе, характер коллективных взаимоотношений. Коллектив шлифует и корректирует качества личности.

**Направления воспитательной работы:**

− Духовно-нравственное

− Культурологическое

− Экологическое воспитание

− Физическое

**Методика фиксации образовательных результатов физкультурно-спортивной деятельности**

**Цель:** проверка общей и специальной физической подготовленности обучающихся,

**Ход проведения:** выполнение контрольных испытаний по общей и специальной физической подготовке. Проводятся два раза в год: в начале года – для определения уровня общей и специальной физической подготовленности обучающихся, и в конце года для контроля качества специального и физического развития обучающихся, овладения ими техническими игровыми действиями и приёмами.

**5. Контрольные игры и соревнования**.

*Теория.* Анализ проведенных игр. Разбор ошибок.

*Практика*. Соревнования по правилам мини- футбола. Участие в товарищеских и календарных играх на первенство района и города.

**6..Контрольные испытания.**

| № п/п | Виды испытаний | результат |
|---|---|---|
| 1. | Челночный бег 3х10 м. | 9.3-9.1 |
| 2. | Бег 30 м. | 6.0-5.9 |
| 3. | Прыжки с места (см) | 145-150 |
| 4. | Бег 30м с ведением мяча | 6.6-6.5 |
| 5. | Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой) раз | 6-8 |
| 6. | Ведение мяча по «восьмерке» | + |

**Примечание. Знак + означает, что норматив считается выполненным при улучшении показателя.**

**Карта оценки результативности реализации образовательной программы**

Название программы: _____

Срок освоения программы: _____

Фамилия, имя, отчество педагога: _____

| №п/п | ФИ учащегося | **Параметры результативности реализации программ** | | | | | | | Общая оценка уровня результативности |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Опыт освоения теоретической информации | Опыт практической деятельности (степень освоени | Опыт эмоционально-ценностных отношений | Опыт творчества | Опыт общения | Осознание ребёнком актуальных достижений. | Мотивация и осознание перспективы | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | (объём, прочность, глубина) | я способов | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

**Общая оценка уровня результативности:**

7-21 баллов - программа в целом освоена на низком уровне; 28-35 баллов - программа в целом освоена на высоком уровне

Фиксация образовательных результатов физкультурно- спортивной деятельности обучающихся в системе дополнительного образования детей

Программа «Футболишка» Год обучения___1год_____уч.год

| № | Фамилия, имя | Диагностика (динамика роста результатов) блока образовательных и развивающих задач | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Челночный бег 3х10м(сек) | | Прыжок в длину с места (см) | | Жонглирование мячом (кол-во) | | Бег 30м с ведением мяча (сек) | | Ведение мяча по «восьмерке» | |
| | | осень | весна | осень | весна | осень | весна | осень | весна | осень | весна |
| 1 | | | | | | | | | | + | |
| 2 | | | | | | | | | | + | |
| 3 | | | | | | | | | | + | |
| 4 | | | | | | | | | | + | |
| 5 | | | | | | | | | | + | |
| 6 | | | | | | | | | | + | |
| 7 | | | | | | | | | | + | |
| 8 | | | | | | | | | | + | |
| 9 | | | | | | | | | | + | |
| 10 | | | | | | | | | | + | |
| 11 | | | | | | | | | | + | |
| 12 | | | | | | | | | | + | |

Педагог дополнительного образования _____ Лыско Е.М

**Методика «Степень участия родителей в образовательном процессе»[1]**

[1] Анкета разработана слушателями курсов повышения квалификации «Актуальные проблемы аттестации», которые проводились на базе ГОУ «СПбГДТЮ» в 2009 г.

Цель: узнать мнение родителей (законных представителей) о качестве образования по данной программе и определить степень заинтересованности родителей в учебном процессе ребёнка.

**Обработка полученных данных**

По каждому вопросу ответы группируются по содержанию, определяется наибольшее совпадение ответов и фиксируется общая тенденция мнений. Результаты оформляются в виде таблицы, диаграммы, графика.

**Опросный лист «Степень участия родителей в образовательном процессе»**

***Уважаемые родители!***

Мы обращаемся к вам с надеждой выявить проблемы, которые волнуют Вас, детей, хотели бы посмотреть на свою работу Вашими глазами, чтобы усовершенствовать ее с учетом ваших пожеланий. Просим ответить на наши вопросы, но если Вы на какой-то вопрос затрудняетесь ответить, можете его оставить без ответа.

| № | Вопрос | Ответ |
|---|---|---|
| 1. | Видите ли Вы результаты обучения и оправдались ли Ваши ожидания? | |
| 2. | Делится ли ребенок впечатлениями после занятий, о чем рассказывает ребенок больше всего? | |
| 3. | Считаете ли Вы, что занятия, которые он посещает, приносят Вашему ребенку пользу? | |
| 4. | Устраивает ли Вас программа, предложенная нашим коллективом? | |
| 5. | Как ощущает Ваш ребенок учебную нагрузку? | |
| 6. | Как Вы оцениваете результаты занятий Вашего ребенка? | |
| 7. | Как влияют занятия в коллективе на учебу в школе? | |
| 8. | Испытывает ли ребенок симпатию по отношению к педагогу? | |
| 9. | К чему Ваш ребенок на занятиях проявляет интерес, а к чему интерес ослаб? | |
| 10. | Какие трудности испытывают Ваши дети и Вы: | |
| 10.1 | в общении с педагогом | |
| 10.2 | в общении с детьми | |
| 10.3 | в освоении программы | |
| 10.4 | другие трудности (укажите какие) | |

| | | |
|---|---|---|
| 11. | Удалось ли Вашему ребенку найти друзей среди детей нашего коллектива? | |
| 12. | Хотели бы Вы, чтобы Ваш ребенок занимался в другом коллективе или у другого педагога? | |
| 13. | Если бы речь шла о деньгах, согласились бы Вы безоговорочно платить за занятия? | |
| 14. | Ваше мнение о проведенных мероприятиях, открытых уроках, праздниках, концертах. | |
| 15. | Ваши пожелания: | |
| 15.1 | коллективу | |
| 15.2 | администрации | |
| 15.4 | группе родительского актива. | |

Укажите, пожалуйста, свою фамилию, имя, отчество:_____

Дата _____

***Благодарим Вас за сотрудничество!***

**Список литературы для родителей:**


1. ТалагаЕ.Энциклопедияфизическихупражнений.-М.ФиС,2008-125с.
2. КасаткинаА.Изчегосделаныдети.-М.ФиС,2009-150 с.
3. Мини-футбол в школе. Правила игры по мини футболу.[Электронный ресурс]:[сайт].fizkultura-na5.ru›Мини футбол в школе
4. Общероссийский проект"Мини-футбол в школу..."[Электронный ресурс]: [сайт].bmsi.ru


**Список литературы для детей:**


1. Акимов А. Игра футбольного вратаря. — Москва, ФиС, 1978
2. Апухтин Б. Обманные приемы в футболе. — Москва, ФиС, 1960
3. Елькова А.Н. Футбол для начинающих - М. АСТ Астрель 2008
4. Васильков Г., Васильков В. От игры к спорту. — Москва, ФиС, 1985
5. 5.Гриндлер К., Пальке Х., Хеммо Х. Техническая и тактическая подготовка футболистов.
6. — Москва, ФиС, 1996
7. Егер К., Оельшлегель К. Юным спортсменам о тренировке. — Москва, ФиС, 1975
8. Мутко В.Л. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол – игра для всех. Москва 2008


**Список литературы для педагогов:**


1.Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе.М., Советский спорт 2008
2.Хомутовский В.С. Футбол. Программа и методичрекомендации.Москва 2010
3.Латышев Н.Г. Практикум футбольного арбитра Москва «ФиС» 2007
4.Апухтин Б.Т. Обманные приемы в футболе.Москва «ФиС» 2009

5. Правила соревнований по футболу
6.Козловский В.И. Подготовка футболистов Москва 2007
7. ГриндлерК.и др. Техническая тактическая подготовка футболистов. - Москва, ФиС, 1996
8.Зеленцов А., Лобановский В., Кондратьев А. «Тактика и стратегия в футболе» — Киев, «Здоровье», 1989
9.ЧарльсХьюс Футбол: тактические действия команды. Москва «ФиС» 2009.
10. Люкшинов Н. «Искусство подготовки высококлассных футболистов» — М., Сов.спорт, 2006
11. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол – игра для всех.