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

«ФУТБОЛЕНОК»

на 2026-2027 учебный год

Срок реализации: 1год
Возраст учащихся: 7-10 лет
Год реализации программы:1 год

Разработчик – ЛыскоЕ.М.,
педагог дополнительного образования
высшей категории

Санкт-Петербург, 2026 год

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 7-10 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 техникипередвижения, игры в мини-футбол: ведение мяча, остановка мяча подошвой, передача мяча внутренней частью стопы.
- Дать базовые знаниям по теории и практике физической культуры.

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.
- 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.

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 «Футболенок», 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 минутам.

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**	**79**	**6**	**73**	Текущий
2.1	Общеразвивающие упражнения	**27**	**2**	**25**	Текущий
2.2	Развитие скорстно-силовых качеств	**26**	**2**	**24**	Текущий
2.3	Развитие координационных способностей	**26**	**2**	**24**	Текущий
3	**Техническая подготовка**	**40**	**8**	**32**	Текущий
3.1	Техника передвижения	**7**	**1**	**6**	Текущий
3.2	Удары по мячу	**13**	**1**	**12**	Текущий
3.3	Остановка мяча	**2**	**1**	**1**	Текущий
3.4	Ведения мяча	**12**	**2**	**10**	Текущий
3.5	Обманные движения(финты)	**2**	**1**	**1**	Текущий
3.6	Отбор мяча	**2**	**1**	**1**	Текущий
3.7	Вбрасывание мяча	**2**	**1**	**1**	Текущий
4	**Тактическая подготовка**	**8**	**2**	**6**	Текущий
4.1	Индивидуальные действия	**4**	**1**	**3**	Текущий
4.2	Групповые действия	**4**	**1**	**3**	Текущий
5	**Контрольные испытания**	**4**		**4**	Текущий
6	**Контрольные игра и соревнования**	**10**		**10**	Текущий
7	**Общее количество часов**	**144**	**19**	**125**	

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	**Дата проведения**		**Разделы темы образовательного процесса**	**Кол-во часов**	**Форма контроля**
	план	**факт.**			
1	1 нед		Инструктаж по Т.Б.Техника передвижения, бег лицом и	2	текущий

			спиной вперед с изменением направления. Техника владения мяча, удары по мячу. Подвижная игра «Змейка»		
2	1 нед		Упражнения на футбольную координацию, техника передвижения, Выявление уровня первичной подготовки	2	контрол. испытан.
3	2 нед		Длинные передачи со сменой мест, набивание мяча. Подвижная игра «Воробьи и вороны»	2	текущий
4	2 нед		Передача в парах с места и 2х шагов, удар после остановки мяча. Подвижная игра «Салки»	2	текущий
5	3 нед		Специально-беговые упражнения, эстафеты с мячом, передача в тройках. Учебная игра.	2	текущий
6	3 нед		Ведение мяча по прямой, «змейкой», удар по мячу после ведения. Подвижная игра «Волк во рву»	2	текущий
7	4 нед		Передача в тройках с ударом по воротам. Подвижная игра«Третий лишний».Учебная игра.	2	текущий
8	4 нед		Упражнения на гимнастической стенке, передвижения правым, левым боком, передача в парах. Учебная игра.	2	текущий
9	5 нед		Бег с изменением направления, Подвижная игра «Мяч среднему». Учебная игра	2	текущий
10	5 нед		Удары по неподвижному и катящему мячу. Подвижная игра «У медведя во бору». Учебная игра	2	текущий
11	6 нед		Развитие быстроты, подвижная игра « Мяч капитану», передача в парах. Учебная игра	2	текущий
12	6 нед		Развитие прыжковой выносливости, прыжки с места, с 3х-8 шагов, удары по воротам. Учебная игра	2	текущий
13	7 нед		Развитие ловкости, упр. в парах, бег «змейкой», передачи в парах со сменой мест. Учебная игра	2	текущий
14	7 нед		Развитие гибкости, комплекс упр. удары по катящему мячу. Подвижная игра «Хвостики». Учебная игра	2	текущий
15	8 нед		Защитная стойка, упр. в парах,атакующие, оборонительные передачи в 3х с ударом по воротам. Игра	2	текущий
16	8 нед		Удары по мячу подъемом и внутренней частью стопы. Подвижная игра «Салки». Учебная игра	2	текущий
17	9 нед		Удары об стенку, с забеганием, передача в парах. Подвижная игра «Салки». Учебная игра	2	текущий
18	9 нед		Ведение мяча «змейкой, эстафеты с мячом. Учебная игра	2	текущий
19	10 нед		Удары по воротам после ведения и передачи мяча. Учебная игра.	2	текущий
20	10 нед		Прыжковые упражнения, диагональные передачи. Учебная игра.	2	текущий
21	11 нед		Передача мяч в квадрате, финты, обводка мяча. Подвижная игра «Пятнашки». Учебная игра	2	текущий
22	11 нед		Ведение мяча с изменением направления, «змейкой», набивание мяча, передача в парах. Учебная игра	2	текущий
23	12 нед		Прыжковые упражнения, развитие гибкости у гимнастической стенки, удары по воротам. Учебная игра	2	текущий
24	12 нед		Набивание мяча, остановка мяча подошвой и передача	2	текущий

			мяча. Учебная игра		
25	13 нед		Развитие быстроты, подвижная игра «Воробьи и вороны»,диагональные передачи. Учебная игра	2	текущий
26	13 нед		Развитие ловкости, упражнения в парах, подвижная игра «Собачка». Удары по катящему мячу. Учебная игра	2	текущий
27	14 нед		Защитная стойка, передвижения вперед-назад, влево-вправо, подвижная игра «Салки». Учебная игра	2	текущий
28	14 нед		Развитие силы, быстроты, рывки по сигналу из различных И.П. Подвижная игра «Перестрелка».Учебная игра	2	текущий
29	15 нед		Ведение мяча по «слаломной трассе» по прямой и зигзагообразно, атакующие действия. Учебная игра	2	текущий
30	15 нед		Передача в квадрате со сменой мест, удары по воротам. Учебная игра	2	контрол. испытан.
31	16 нед		Ведение мяча внутренней стороной стопы с обводкой 3х стоек с завершающим ударом. Учебная игра	2	текущий
32	16 нед		Ведение мяча по кругу, по «восьмерке» передача в 3х со сменой мест. Учебная игра	2	текущий
33	17 нед		Ведение мяча «змейкой»,эстафеты с мячом. Учебная игра	2	текущий
34	17 нед		Отбор мяча различными способами, упражнения в парах, удары мяча по воротам. Учебная игра	2	текущий
35	18 нед		Ведение мяча меняя направление движения между движущими партнерами. Учебная игра	2	текущий
36	18 нед		Удары по мячу серединой лба с места, с разбега, остановка мяча. Учебная игра	2	текущий
37	19 нед		Упражнение на развитие и укрепление стопы, прыжковые упражнения. Учебная игра	2	текущий
38	19 нед		Ведение мяча зигзагами, чередуя толчки внутренней стороной стопы левой и правой ног. Учебная игра	2	текущий
39	20 нед		Удары средней частью подъема по неподвижному мячу, передача в парах. Учебная игра	2	текущий
40	20 нед		Передача и остановка внутренней частью стопы в парах с продвижением. Учебная игра	2	текущий
41	21 нед		Ведение мяча с остановкой по зрительному сигналу, подхвату мяча и последующему ускорению. Учебная игра	2	текущий
42	21 нед		Ведение мяча, обводка стойки с применением ложного замаха на удар, удар по воротам. Учебная игра	2	текущий
43	22 нед		Развитие скоростных качеств, эстафеты с элементами футбола, пенальти 5х6 метров. Учебная игра	2	текущий
44	22 нед		Передача в квадрате, финты, обводка мяча. Учебная игра	2	текущий
45	23 нед		Длинные передачи со сменой мест, набивание мяча. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Учебная игра	2	текущий
46	23 нед		Взаимодействия защитников и нападающих, правила игры. Учебная игра	2	текущий
47	24 нед		Передача мяча в парах со сменой мест, набивание мяча, подвижная игра «Хвостики». Учебная игра	2	текущий
48	24 нед		Прыжковые упражнения, развитие гибкости у гимнастической стенки, удары по воротам. Учебная	2	текущий

			игра		
49	25 нед		Развитие ловкости, упражнения в парах, подвижная игра «Собачка»,удары по катящему мячу. Учебная игра	2	текущий
50	25 нед		Развитие быстроты, подвижная игра «Воробьи и вороны»,диагональные передачи. Учебная игра	2	текущий
51	26 нед		Развитие силы, быстроты, рывки по сигналу из различных И.П. Подвижная игра « Перестрелка»	2	текущий
52	26 нед		Передача в квадрате со сменой мест, удары по воротам. Подвижная игра «Дед мороз красный нос». Учебная игра	2	текущий
53	27 нед		Отбор мяча различными способами, упражнения в парах, удары мяча по воротам. Пенальти. Учебная игра	2	текущий
54	27 нед		Ведение мяча по прямой, «змейкой», удар по мячу после ведения. Подвижная игра «Волк во рву». Учебная игра	2	текущий
55	28 нед		Защитная стойка, упр. в парах,атакующие, оборонительные передачи в 3х с ударом по воротам. Игра	2	текущий
56	28 нед		Удары об стенку, с забеганием, .диагональные передачи. Подвижная игра «Салки». Учебная игра	2	текущий
57	29 нед		Передача мяча в парах со сменой мест, набивание мяча, ведение мяча с разворотом. Учебная игра(3+1)	2	текущий
58	29 нед		Удары по неподвижному и катящему мячу, эстафеты с мячом. Учебная игра	2	текущий
59	30 нед		Длинные передачи со сменой мест, набивание мяча. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Учебная игра	2	текущий
60	30 нед		Эстафеты с мячом, ведение мяча, «змейкой», угловые удары. Учебная игра	2	текущий
61	31 нед		Ведение мяча по «слаломной трассе» по прямой и зигзагообразно, атакующие действия. Учебная игра	2	текущий
62	31 нед		Ведение мяча внутренней стороной стопы с обводкой 3х стоек с завершающим ударом. Учебная игра	2	текущий
63	32 нед		Развитие скоростных качеств, эстафеты с элементами футбола, пенальти 5х6 метров. Учебная игра	2	текущий
64	32 нед		Тактические действия защитников, угловой удар, эстафеты с мячом. Учебная игра	2	текущий
65	33 нед		Тактические действия нападающих, свободный удар, пенальти. Учебная игра	2	текущий
66	33 нед		Развитие скоростных качеств, эстафеты с элементами футбола, пенальти 5х6 метров. Учебная игра	2	текущий
67	34 нед		Бег с изменением направления, Подвижная игра «Мяч среднему». Учебная игра	2	текущий
68	34 нед		Развитие прыжковой выносливости, прыжки с места, с 3х-8 шагов, удары по воротам. Учебная игра	2	текущий
69	35 нед		Защитная стойка, передвижения вперед-назад, влево-вправо, подвижная игра «Салки». Учебная игра	2	контрол. испыт.
70	35 нед		Ведение мяча с остановкой по зрительному сигналу, подхвату мяча и последующему ускорению. Учебная игра	2	текущий
71	36 нед		Передача и остановка мяча внутренней частью стопы в парах с продвижением. Учебная игра	2	текущий

72	36 нед		Взаимодействия защитников и нападающих.Подведение итогов года	2	текущий

Содержание изучаемого курса.

1 год обучения

Этот этап носит в основном, игровой характер и строиться по типу общей подготовки. Формирование значительного объема двигательных действий.

Основной принцип первого года обучения – универсальность подготовки.

1.Теоретическая подготовка. Техника безопасности во время занятий в зале и на улице.

Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой (доврачебной) медицинской помощи. Общие гигиенические требования. Режим дня, труда и отдыха.

Краткая характеристика мини-футбола как средство физического воспитания. История возникновения мини-футбола. Личная гигиена. Значение правильного режима дня юного спортсмена. Разборы и изучение правил игры в «малый футбол». Площадка для игры в мини-футбол, ее устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по мини-футболу.

2.Общефизическая 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. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, дистанция и интервал. Расчет по порядку. Расчет на «первый – второй». Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты на месте направо налево. Начало движения шагом с левой ноги.

Общеразвивающие упражнения. Сгибание и разгибание рук. Круговые движения одной рукой. Движения плечами(вверх, вниз, вперед, назад). Движение кистями (сгибание и разгибание, приведение и отведение, круговые движения). Поочередное движение руками. Взмахи ногой вперед, назад и в сторону. Сгибание и разгибание ног в положении сидя. Приседание и переход в стойку на коленях. Вставание из седа, скрестив ноги. Наклоны туловища вперед и в стороны Прыжки на месте на обеих ногах скрестно. Прыжки на одной ноге с продвижение вперед. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастическими палками.

Акробатические упражнения. Перекаты в сторону из упора, стоя на коленях. Перекаты вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая нога в сторону на носок. Перекаты в сторону в широкой группировке. Кувырок вперед из упора в, положение, сидя в группировке.

Упражнения для формирования осанки. Упражнения у вертикальной плоскости: 1.встать к стене (положение рук – на пояс, в стороны, к плечам), поднять согнутую ногу, выпрямить ее и отвести в сторону. 2. То же с подниманием на носки. 3. Стоя у стены, прижавшись к ней, наклониться вправо, а затем, не отрываясь от стены, вернуться в и.п. То же влево. Положение рук может быть различным; за голову, на голове, вверх, на пояс и др.

Упражнения с удержанием груза на голове (вес 150 – 200г); 1. Удержание груза на голове, медленно присесть и встать. 2. То же с касанием пяток пальцами рук. 3. Стоя на одной ноге, поднять другую вперед и подтянуть к животу. 4. Ходьба боком по рейке гимнастической скамейки.5. Передвижение вправо и влево по рейке гимнастической скамейки.

Упражнения для мышц спины: 1. Ходьба на носках, высоко поднимая колени. 2. Ходьба на пятках (пальцы поднимать как можно выше). 3. Ходьба на наружных сторонах стоп (пальцы сжать, немного загребать носками). 4. Захватить пальцами правой ноги ручку скакалки, поднять ее и взять рукой; затем пальцами левой ноги взять ее из рук и положить на пол; то же выполнить в обратном порядке. 5. Сидя на скамейке, захватить сводами стоп какой-либо мелкий предмет (малый мяч, булаву и др.) 6. Сидя на скамейке, захватить сводами стоп обеих ног булаву, стоящую на полу, поднять и переставить влево; то же выполнить вправо.

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). Лазание по канату с помощью ног. Метание теннисного мяча в цель. Полоса препятствий (из 10 видов упражнений).

*Подвижные игры***.** «У медведя во бору», «Салки», «Мяч среднему», «Совушка», «Группа, смирно!», «Самый меткий», «Метко в цель», «Прыжки по полоскам», «Охотники и утки». «Волк во рву», «Выбей водящего», «Команд быстроногих».

3.Техническая подготовка.

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

Практика. Техника передвижения. Бег, бег приставным шагом. Бег с изменением направления. Прыжки: вверх, вверх-вперед, толчком одной и двумя ногами с места.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу (от игрока, навстречу ему, справа и слева). Выполнение ударов на точность после остановки, ведения и обманных движений.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка с места и с разбега по летящему навстречу мячу.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте и в движении. Остановка грудью и бедром летящего навстречу мяча.

Ведение мяча. Ведение мяча носком (средней частью подъема), внутренней и внешней частью подъема. Ведение мяча; по прямой; по кругу; по «восьмерке»; между стоек.

Обманные движения (финты). Остановка мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом): имитация удара по мячу ногой с последующим уходом от соперника вправо или лево.

Отбор мяча. Отбор мяча выбиванием и выпадом у соперника , движущегося навстречу , слева и справа от игрок

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча с места из положения ноги врозь и ноги вместе. Вбрасывание мяча на точность: в ноги стоящему партнеру или ему на ход.

4. Тактическая подготовка.

Теория. Основные сведения о тактической подготовке и ее значение.

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

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение игроков в играх на малых площадках в ограниченных составах 3 х 3, 4 х 4.Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнера и соперника. Выбор момента для «отрывания» с целью получения мяча. То же для закрывания «соперника».

Групповые действия. Взаимодействие двух или трех партнеров в играх. Выполнение передач в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Выполнение простейших комбинаций при начальном, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча из-за боковой линии.

5. Контрольные игры и соревнования.

Теория. Анализ проведенных игр. Разбор ошибок.

Практика. Соревнования по правилам мини- футбола.

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.

6. Контрольные испытания.

№ п/п	Виды испытаний	результат
1.	Челночный бег 3х10 м.	10.1
2.	Бег 30 м.	6.5
3.	Прыжки с места (см)	130
4.	Бег 30м с ведением мяча	7.4
5.	Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой) раз	3
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 (объём, прочность, глубина)	Опыт практической деятельности (степень освоения способов	Опыт эмоционально-ценностных отношений	Опыт творчества	Опыт общения	Осознание ребёнком актуальных достижений.	Мотивация и осознание перспективы	

Общая оценка уровня результативности:

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

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

Программа «Футболенок» 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]

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?	

[1].

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.
12.Единая Всероссийская спортивная классификация Москва 2011г.