

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

ЗРАБОТАНА 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.

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

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа «КОНТРАТАКА»**

**(ПЛАТНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УСЛУГИ)
на 2026-2027 учебный год**

Педагога: Заварзина П.М.

Срок реализации программы: 1 год
Возраст учащихся: 6,5-16 лет
Год реализации программы: 1 год

Санкт-Петербург, 2026 г.

1. Пояснительная записка

Направленность программы

Программа относится к **физкультурно-спортивной направленности** и направлена на общее физическое развитие обучающихся, формирование интереса к мини-футболу, укрепление здоровья, воспитание морально-волевых качеств и навыков здорового образа жизни.

Актуальность

Программа отвечает современным требованиям к физическому воспитанию детей, способствует профилактике гиподинамии, формирует навыки командной работы и дисциплины. Соответствует целям федерального проекта «Успех каждого ребенка» и региональной политике в сфере дополнительного образования.

Адресат

- Дети 6,5–16 лет, имеющие основную группу здоровья.
- Набор проводится на основе добровольного желания ребенка и заявления родителей.
- Специальной спортивной подготовки не требуется.

Цель

Формирование основ физической культуры и начальных технико-тактических навыков игры в мини-футбол, развитие мотивации к систематическим занятиям спортом.

Задачи

- **Обучающие:** освоить базовые элементы техники мини-футбола (ведение, передачи, удары, остановка мяча).
- **Развивающие:** развивать координацию, скорость, ловкость, внимание.
- **Воспитательные:** воспитывать дисциплинированность, teamwork, уважение к партнерам и соперникам.

Планируемые результаты

- **Личностные:** понимание ценности здоровья, дисциплины, работы в команде.
- **Метапредметные:** умение ставить цели, контролировать свои действия, взаимодействовать в группе.
- **Предметные:** владение базовой техникой мини-футбола, знание правил игры.

Отличительные особенности

- Игровой подход к обучению.
- Универсальность подготовки без жёсткого отбора по физическим данным.
- Интеграция общефизической и специальной подготовки.

Организационно-педагогические условия реализации программы

1. Язык реализации

Образовательная деятельность осуществляется **на русском языке** – государственном языке Российской Федерации.

2. Форма обучения

- **Очная**, с возможностью использования элементов дистанционного обучения в случае необходимости (например, теоретические занятия в формате видеоразборов).

3. Особенности реализации

- Программа реализуется в **модульном формате** (теоретический, практический, контрольно-игровой модули).
- Возможна **реализация в каникулярное время** (например, участие в спортивных сборах или товарищеских матчах).

4. Условия набора и формирования групп

- Набор проводится **на добровольной основе** по заявлению родителей (законных представителей).
- Требуется **медицинская справка** об отсутствии противопоказаний к занятиям мини-футболом.
- Группы формируются **разновозрастные** (6,5–11 лет) с учетом индивидуальных особенностей детей.
- **Наполняемость группы:**
 - 1-й год обучения – не менее 15 человек.

5. Режим занятий

- Занятия проводятся **2 раза в неделю по 1 академическому часу (45 минут)**.
- Общий объем программы – **72 часа в год**.
- Время занятий: с 16:00 до 17:00 (после основных учебных занятий).

6. Формы организации и проведения занятий

- **Групповая** (основная форма) – отработка технических элементов, тактические построения.
- **Индивидуальная** – работа с одаренными детьми или коррекция технических ошибок.
- **Коллективная** – учебные и товарищеские игры, эстафеты.

7. Формы проведения занятий

- Тренировка
- Игра (учебная, товарищеская)
- Эстафета
- Соревнование
- Беседа (теоретические блоки)
- Видеоразбор
- Контрольные испытания

8. Материально-техническое оснащение

- **Спортивный зал** (размеры не менее 20×40 м) с разметкой для мини-футбола
- **Футбольные мячи** (размер №4) – не менее 15 шт.

- **Спортивная форма** (футболки, шорты, гетры)
- **Ворота** для мини-футбола (3×2 м) – 2 шт.
- **Конусы, фишки, барьеры** – 20 шт.
- **Секундомер, свисток**
- **Аптечка первой помощи**
- **Мультимедийное оборудование** для теоретических занятий

9. Кадровое обеспечение

- **Педагог дополнительного образования**, имеющий:
 - Высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта
 - Дополнительную подготовку по направлению "Футбол" или "Мини-футбол"
 - Опыт работы с детьми младшего школьного возраста

10. Особенности работы с различными категориями обучающихся

- **Для начинающих:** акцент на игровые методы, минимизация монотонных упражнений
- **Для детей с повышенной мотивацией:** индивидуальные задания, участие в судействе
- **Для детей с особыми образовательными потребностями:** индивидуальный темп освоения программы

11. Безопасность условий реализации программы

- Проведение **инструктажа по технике безопасности** перед началом занятий
- **Контроль физического состояния** обучающихся перед интенсивными нагрузками
- **Соблюдение санитарно-гигиенических норм** (проветривание, влажная уборка)
- **Наличие медицинской аптечки** и умение педагога оказать первую помощь

Система оценки результатов освоения программы

1. Формы контроля

- **Стартовая диагностика** (сентябрь) – определение исходного уровня
- **Текущий контроль** – наблюдение, практические задания
- **Промежуточная аттестация** (декабрь) – контрольные нормативы
- **Итоговая аттестация** (май) – комплексная проверка навыков

2. Критерии оценки

- **Техническая подготовленность** – правильность выполнения элементов
- **Физическая подготовленность** – результаты контрольных нормативов
- **Теоретическая подготовленность** – знание правил, техники безопасности
- **Личностные результаты** – дисциплинированность, работа в команде

3. Формы фиксации результатов

- **Протоколы контрольных испытаний**
- **Индивидуальные карты достижений**
- **Дневник педагога**
- **Фото- и видеоотчеты**

Взаимодействие с родителями (законными представителями)

- Родительские собрания (2 раза в год)
- Индивидуальные консультации (по запросу)
- Открытые занятия (1 раз в полугодие)
- Информация через чат в Сферуме
- Совместные мероприятия (спортивные праздники, товарищеские матчи)

2. Учебный план (72 часа)

№	Разделы программы	Всего часов	Теория	Практика
1	Теоретическая подготовка	4	4	—
2	Общая физическая подготовка	20	2	18
3	Специальная подготовка	30	2	28
4	Технико-тактическая подготовка	14	1	13
5	Контрольные испытания и игры	4	—	4
	Итого	72	9	63

3. Календарный учебный график

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

реализации дополнительной общеразвивающей программы «Контратака»
на 2025/2026 учебный год

Год обучения	Дата начала	Дата окончания	Учебных недель	Учебных дней	Учебных часов	Режим занятий
1 год	14.09.2026	31.05.2027	36	72	72	2 раза в неделю по 1 часу

4. Содержание программы

Раздел 1. Теоретическая подготовка

- Техника безопасности, гигиена, режим дня.
- История мини-футбола, правила игры, основы судейства.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

- Упражнения на развитие силы, скорости, выносливости, гибкости.
- Подвижные игры, эстафеты, кроссы.

Раздел 3. Специальная подготовка

- Техника ведения, передач, ударов, остановки мяча.
- Упражнения с мячом на координацию и точность.

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка

- Индивидуальные и групповые действия.
- Игровые комбинации, стандартные положения.

Раздел 5. Контрольные испытания и игры

- Сдача нормативов (челночный бег, прыжки, ведение мяча).
- Товарищеские и учебные игры.

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 продвижением 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 голову, 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 x 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», «Команды 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 игрока

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.

5. Методическое обеспечение

- **Формы занятий:** групповые, индивидуальные, игровые.
- **Методы:** объяснение, показ, практическое выполнение, соревновательный.
- **Дидактические материалы:** видеоролики, схемы, плакаты, журналы учета.
- **Литература:** учебники по футболу, правила игры, методические пособия.

6. Оценочные материалы

Текущий контроль:

- Наблюдение, устный опрос, выполнение упражнений.

Промежуточная аттестация:

- Контрольные нормативы (см. таблицу ниже).

Итоговый контроль:

- Участие в товарищеской игре, выполнение итоговых нормативов.

Приложение 1. Контрольно-нормативные требования

№	Вид испытания	5 баллов	4 балла	3 балла
1	Челночный бег 3×10 м (сек)	9,9	10,8	11,2
2	Бег 30 м (сек)	6,1	6,9	7,1
3	Прыжок с места (см)	140	115	100
4	Ведение мяча 30 м (сек)	7,4	8,2	9,4
5	Жонглирование мяча (раз)	4	3	2

Приложение 3. Календарно-тематический план

№ занятия	Дата (план)	Тема занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1		Вводное занятие. Техника безопасности. Знакомство с группой.	1	Опрос
2		Общая физическая подготовка (ОФП). Бег, прыжки, разминка.	1	Наблюдение
3		Специальная подготовка. Ведение мяча по прямой.	1	Практическое выполнение
4		ОФП. Челночный бег 3×10 м. Подвижная игра.	1	Наблюдение
5		Техника удара внутренней стороной стопы.	1	Практическое выполнение

№ занятия	Дата (план)	Тема занятия	Кол-во часов	Форма контроля
6		ОФП. Прыжки в длину с места. Эстафеты.	1	Наблюдение
7		Остановка мяча подошвой. Упражнения в парах.	1	Практическое выполнение
8		ОФП. Метание мяча в цель. Игра «Вышибалы».	1	Наблюдение
9		Ведение мяча с обводкой конусов.	1	Практическое выполнение
10		ОФП. Бег 30 м. Развитие скорости.	1	Наблюдение
11		Передача мяча в парах. Точность и сила.	1	Практическое выполнение
12		ОФП. Круговая тренировка.	1	Наблюдение
13		Удар по воротам с места.	1	Практическое выполнение
14		ОФП. Полоса препятствий.	1	Наблюдение
15		Тактика: игра 1×1. Отбор мяча.	1	Практическое выполнение
16		ОФП. Силовая подготовка. Отжимания, приседания.	1	Наблюдение
17		Игра в «квадрат» 4×2.	1	Практическое выполнение
18		ОФП. Прыжки через барьеры.	1	Наблюдение
19		Тактика: позиционное нападение.	1	Практическое выполнение
20		ОФП. Бег с изменением направления.	1	Наблюдение

№ занятия	Дата (план)	Тема занятия	Кол-во часов	Форма контроля
21		Стандартные положения: угловой удар.	1	Практическое выполнение
22		ОФП. Челночный бег 4×9 м.	1	Наблюдение
23		Вратарь: ловля катящегося мяча.	1	Практическое выполнение
24		ОФП. Эстафеты с мячом.	1	Наблюдение
25		Тактика: игра 3×3.	1	Практическое выполнение
26		ОФП. Развитие гибкости. Стрейчинг.	1	Наблюдение
27		Удар по летящему мячу.	1	Практическое выполнение
28		ОФП. Бег на выносливость 500 м.	1	Наблюдение
29		Тактика: переход от защиты к нападению.	1	Практическое выполнение
30		ОФП. Подвижные игры.	1	Наблюдение
31		Контрольное упражнение: ведение мяча 30 м.	1	Контрольное испытание
32		Товарищеская игра 4×4.	1	Наблюдение, анализ
33		Итоговое занятие за полугодие.	1	Беседа, рефлексия
34		Техника: обводка соперника. Финты.	1	Практическое выполнение
35		ОФП. Развитие координации.	1	Наблюдение
36		Тактика: игра 5×5.	1	Практическое выполнение

№ занятия	Дата (план)	Тема занятия	Кол-во часов	Форма контроля
37		ОФП. Силовая подготовка с набивными мячами.	1	Наблюдение
38		Стандарты: штрафной удар.	1	Практическое выполнение
39		ОФП. Прыжки со скакалкой.	1	Наблюдение
40		Тактика: прессинг.	1	Практическое выполнение
41		ОФП. Бег с ускорением.	1	Наблюдение
42		Игра в «стенку».	1	Практическое выполнение
43		ОФП. Челночный бег 5×10 м.	1	Наблюдение
44		Вратарь: отбивание мяча кулаком.	1	Практическое выполнение
45		ОФП. Эстафеты с элементами футбола.	1	Наблюдение
46		Тактика: контрнападение.	1	Практическое выполнение
47		ОФП. Развитие ловкости.	1	Наблюдение
48		Удар по воротам после передачи.	1	Практическое выполнение
49		ОФП. Кросс 1 км.	1	Наблюдение
50		Тактика: зонная защита.	1	Практическое выполнение
51		ОФП. Подвижные игры.	1	Наблюдение
52		Контрольное упражнение: прыжок в длину с места.	1	Контрольное испытание

№ занятия	Дата (план)	Тема занятия	Кол-во часов	Форма контроля
53		Товарищеская игра 6×6.	1	Наблюдение, анализ
54		Техника: игра головой.	1	Практическое выполнение
55		ОФП. Развитие быстроты реакции.	1	Наблюдение
56		Тактика: быстрый отрыв.	1	Практическое выполнение
57		ОФП. Бег с препятствиями.	1	Наблюдение
58		Стандарты: вбрасывание мяча.	1	Практическое выполнение
59		ОФП. Силовая подготовка.	1	Наблюдение
60		Тактика: комбинация «стенка».	1	Практическое выполнение
61		ОФП. Прыжки через барьеры.	1	Наблюдение
62		Игра на уменьшенной площадке.	1	Практическое выполнение
63		ОФП. Челночный бег 3×10 м на время.	1	Наблюдение
64		Тактика: игра в большинстве.	1	Практическое выполнение
65		ОФП. Эстафеты.	1	Наблюдение
66		Контрольное упражнение: жонглирование мяча.	1	Контрольное испытание
67		Товарищеская игра с гостевой командой.	1	Наблюдение, анализ
68		Техника: удар с разворота.	1	Практическое

№ занятия	Дата (план)	Тема занятия	Кол-во часов	Форма контроля
				выполнение
69		ОФП. Развитие выносливости.	1	Наблюдение
70		Тактика: завершение атаки.	1	Практическое выполнение
71		ОФП. Подвижные игры.	1	Наблюдение
72		Итоговое занятие. Сдача нормативов. Награждение.	1	Контрольные испытания

Оценочные материалы

Приложение 1. Контрольно-нормативные требования

№	Вид испытания	5 баллов	4 балла	3 балла
1	Челночный бег 3×10 м (сек)	9,9	10,8	11,2
2	Бег 30 м (сек)	6,1	6,9	7,1
3	Прыжок с места (см)	140	115	100
4	Ведение мяча 30 м (сек)	7,4	8,2	9,4
5	Жонглирование мяча (раз)	4	3	2

Приложение 2. Протокол контроля результатов

Протокол контрольных испытаний по программе «Контратака»

Год обучения: 1

Группа: _____

Педагог: Заварзина П.М.

№	ФИ обучающегося	Челночный бег 3×10 м	Бег 30 м	Прыжок с места	Ведение мяча 30 м	Жонглирование	Средний балл
1							
2							
...							

Приложение 3. Карта индивидуальных достижений

Карта индивидуальных достижений обучающегося

Программа: «Контратака»

ФИ обучающегося: _____

Год обучения: 2026/2027

Дата	Контрольное упражнение	Результат	Балл	Примечания
	Челночный бег 3×10 м			

	Бег 30 м			
	Прыжок с места			
	Ведение мяча 30 м			
	Жонглирование мяча			

Приложение 4. Диагностическая карта развития

Диагностическая карта развития обучающегося

Программа: «Контратака»

ФИ обучающегося: _____

Параметры оценки	Сентябрь	Декабрь	Май	Динамика
Техника владения мячом				
Скоростные качества				
Координация				
Работа в команде				
Знание правил игры				

Оценка по 5-балльной шкале: 5 – отлично, 4 – хорошо, 3 – удовлетворительно

6. Методические материалы

- Конспекты занятий
- Карточки с упражнениями
- Видеоматериалы по технике мини-футбола
- Правила игры в мини-футбол
- Рекомендуемая литература для педагога и учащихся