

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 579  
Приморского района Санкт-Петербурга**

*(ГБОУ школа № 579 Приморского района Санкт-Петербурга)*

**197373, Санкт-Петербург, проспект Авиастроителей, дом 21, корпус 2, литера А,  
тел/факс: 343-17-62; [info.sch579@obr.gov.spb.ru](mailto:info.sch579@obr.gov.spb.ru); [school579@yandex.ru](mailto:school579@yandex.ru); <http://s579.ru>**

ОБСУЖДЕНО И ПРИНЯТО

решением  
Педагогического совета  
ГБОУ школа № 579  
Приморского района Санкт-Петербурга.  
Протокол  
от «28» августа 2023 г. № 12.  
Председатель Педагогического совета  
Махотина Г.Е.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ  
от «28» августа 2023 г. № 155.1-од.  
Директор \_\_\_\_\_ Г.Е. Махотина  
подпись

УЧТЕНО МНЕНИЕ

Совета родителей  
(законных представителей)  
несовершеннолетних обучающихся.  
Протокол  
от «25» августа 2023 г. № 6

**Дополнительная общеразвивающая программа**

объединения

**«МИНИ-ФУТБОЛ»**

Срок освоения: 3 года

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Разработчик:  
Тарасов Юрий Глебович  
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основе современных нормативно-правовых документов, указанных в п. 1.1. Положения о Дополнительной общеразвивающей программе ГБОУ школа № 579.

### Основные характеристики программы

**Направленность** программы – физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения** – углубленный.

**Актуальность программы.** Мини-футбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей воспитательной, оздоровительной и образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности.

**Новизна программы.** Заключается в комплексности планирования, обобщении передового опыта. Программа физического воспитания учащихся образовательной школы по мини-футболу направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность.

**Адресат программы.** Программа рассчитана на обучающихся 7-16 лет, заинтересованных в развитии физических способностей, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям по футболу.

**Цель программы.** Формирование гармоничного развития школьников, укрепление психического и физического здоровья детей через занятия футболом.

#### **Задачи программы:**

##### Воспитательные задачи:

- формировать потребность к систематическим занятиям по футболу;
- прививать чувство товарищества и взаимопомощи в командных игровых действиях.

##### Развивающие задачи:

- развивать физические качества: силу, скорость, гибкость, координацию, выносливость;
- развивать психические качества: силу воли, стремление к победе;
- развивать творческие способности – находчивость, смекалку.

##### Обучающие задачи:

- освоить и закрепить навыки основных видов движения;
- изучить и закрепить правила и тактику игры футбол;
- познакомить обучающихся с различными видами использования нетрадиционного спортивного оборудования и инвентаря.

#### **Планируемые результаты**

##### *Личностные результаты:*

- осознают потребность и готовность к самообразованию;
- научатся выстраивать уважительно-доброжелательное отношение к тому, кто не похож на тебя.

##### *Метапредметные результаты:*

- разовьют мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- научатся осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- научатся определять способы действий в рамках предложенных условий и требований;
- сформируют умение корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- усовершенствуют способности работать индивидуально и в группе.

*Предметные результаты:*

- повысится рост физических показателей у всех занимающихся;
- сформируются потребности в движении, активном образе жизни;
- приобретут тактические и технические умения и навыки работы с мячом (отбор, пас, удар).

К концу 1 года обучения обучающиеся *будут знать:*

- потребность и интерес к занятию футболом;
- как выстраивать доброжелательные отношения к товарищам по команде;
- как контролировать свои действия и эмоции.

*будут уметь:*

- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- определять способы действий в рамках предложенных условий и требований;
- корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- работать индивидуально и в группе;
- выполнять пас и удар по воротам без значительных ошибок.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

**Язык реализации:** русский.

**Форма обучения:** очная (с возможным применением дистанционных способов обучения).

**Условия реализации программы.** Программа рассчитана на 36 учебных недель, по 4 часа в неделю. В период осенних и весенних каникул возможно проведение соревнований, занятий по особому расписанию.

**Формы проведения занятий.** Разучивание материала, практические занятия, закрепление навыков, полученных на занятиях: практические занятия в зале, на спортивной площадке.

**Формы работы с родителями.** Родительские собрания, беседы с родителями в индивидуальном порядке.

**Материально-техническое оснащение:**

- спортивный зал, стадион;
- комплекты спортивной формы для соревнований;
- спортивный инвентарь (гимнастические палки, мячи разных размеров, теннисные мячи, кегли, фишки, мини-футбольные ворота);
- спортивное оборудование и снаряды (гимнастические скамейки, шведская стенка);
- секундомеры.

**Кадровое обеспечение.** Тренер-преподаватель, образование высшее педагогическое, специальность «Педагог дополнительного образования».

### **Формы контроля**

**Входной.** Тест, опрос, наблюдение – сентябрь.

**Текущий.** Тест, анализ, оценка – в течение всего учебного года.

**Промежуточный.** Наблюдение, анализ – декабрь, май.

**Итоговый.** Тест, анализ, оценка – май.

### Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Инструктаж по ОТ. Вводное занятие	2	2	-	Самоанализ
2.	Игровая подготовка	34	2	32	Педагогические наблюдения
3.	Формирование мышечного корсета	20	2	18	Самоанализ
4.	Развитие скоростных способностей	20	2	18	Педагогические наблюдения
5.	Техническая подготовка. Развитие ловкости	20	2	18	Самоанализ
6.	Развитие гибкости	20	2	18	Педагогические наблюдения
7.	Развитие выносливости	20	2	18	Педагогические наблюдения
8.	Соревнования	6	-	6	Педагогические наблюдения
9.	Итоговое занятие	2	-	2	Тестирование
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>14</b>	<b>130</b>	

### Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Инструктаж по ОТ. Вводное занятие	2	2	-	Самоанализ
2.	Игровая подготовка	34	2	32	Педагогические наблюдения
3.	Формирование мышечного корсета	20	2	18	Самоанализ
4.	Развитие скоростных способностей	20	2	18	Педагогические наблюдения
5.	Техническая подготовка. Развитие ловкости	20	2	18	Самоанализ
6.	Развитие гибкости	20	2	18	Педагогические наблюдения
7.	Развитие выносливости	20	2	18	Педагогические наблюдения
8.	Соревнования	6	-	6	Педагогические наблюдения
9.	Итоговое занятие	2	-	2	Тестирование
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>14</b>	<b>130</b>	

### Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Инструктаж по ОТ. Вводное занятие	2	2	-	Самоанализ
2.	Игровая подготовка	34	2	32	Педагогические наблюдения
3.	Формирование мышечного корсета	20	2	18	Самоанализ
4.	Развитие скоростных способностей	20	2	18	Педагогические наблюдения
5.	Техническая подготовка. Развитие ловкости	20	2	18	Самоанализ
6.	Развитие гибкости	20	2	18	Педагогические наблюдения
7.	Развитие выносливости	20	2	18	Педагогические наблюдения
8.	Соревнования	6	-	6	Педагогические наблюдения
9.	Контрольное или итоговое занятие	2	-	2	Тестирование
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>14</b>	<b>130</b>	

#### Оценочные и методические материалы

*Формы фиксации* – информационные карты освоения обучающимися программы, диагностические таблицы (выполнение контрольных тестов).

#### Освоение обучающимися программы

Группа \_\_\_\_\_ Год обучения \_\_\_\_\_

№	Ф.И.	Критерии									
		Бег 30 м / 60 м	Бег 60 м	Бег 100 м	Кросс 1/3 км	Прыжок в длину	Работа с мячом / футбол	Гибкость	Освоение теории	Сумма баллов	Бег 30 м / 60 м

Критерии оценивания: 0 баллов – обучающийся не выполняет тестовое задание (таблица нормативов), выполняет с грубыми ошибками; 1 балл – обучающийся не выполняет тестовое задание (таблица нормативов), выполняет с ошибками; 2 балла – обучающийся выполняет тестовое задание (таблица нормативов), выполняет с ошибками; 3 балла – обучающийся выполняет тестовое задание (таблица нормативов), выполняет без ошибок.

## Методика выполнения контрольных упражнений и тестов

**Бег 100 м.** Бег выполняется из положения высокого старта. По команде «На старт!» участники забега подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» вес тела переносится на впереди стоящую ногу и по команде «Марш!» начинают движение. Время определяется с точностью до 0,1 сек.

**Бег 1000, 2000, 3000 м.** Бег на этой дистанции проводится на беговой дорожке стадиона. Время определяется с точностью до 1 сек.

**Кросс 3 км.** Бег на этой дистанции проводится на пересеченной местности. Время определяется с точностью до 1 сек.

**Прыжок в длину с места.** Выполняется по горизонтальной плоскости на полу, на резиновой дорожке или в яму с песком. Прыжок выполняется с места двумя ногами от стартовой линии с махом рук (старт пловца). Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предлагается три попытки. Засчитывается лучшая.

**Передача мяча в парах** выполняется на расстоянии 4-6 м. друг от друга в одно касание.

**Ведение мяча.** Ведение выполняется правой и левой ногой. Ведение выполняется на расстояние 20 метров на время, обводя фишки змейкой.

**Удар по воротам** выполняется с линии штрафной зоны. Засчитывается количество попаданий в ворота из 10 попыток.

**Подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой перекладине из вися лёжа (д).** Подтягивание (м) выполняется на перекладине из положения виса хватом сверху, не касаясь ногами пола (грунта). При подтягивании нужно подбородком перейти линию перекладины, при опускании туловища руки выпрямляются полностью. Во время подтягивания не допускается раскачивание или движение ногами, облегчающие сгибание рук. Для выполнения подтягивания из вися лёжа (девочки), перекладина устанавливается на уровне 90 сантиметров и ниже в зависимости от роста девочек. В вися лёжа и при подтягивании туловище держать прямо и подбородком перейти линию перекладины.

**Наклон вперёд из положения сидя.** На полу обозначаются центровая и перпендикулярные линии. Участник, сидя на полу, ступни находятся рядом с линией пересечения разметки, но не касаются её, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикально, расстояние между ними 20-30 см. Выполняется 3 наклона вперёд, на 4-м фиксируется результат на перпендикулярной мерной линии при касании её кончиками пальцев. Время фиксации этого результата не менее 2-х секунд. Сгибание ног в коленях не допускается. Измерение производится в точности до 1 см. (измеряется расстояние от пяток до кончика пальцев). Результат выше нулевой отметки засчитывается со знаком «+», ниже со знаком «-». Желательно, в качестве опоры для ног использовать неподвижную рейку.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.** Исходное положение: упор лёжа на полу (юноши), упор лёжа на гимнастической скамейке (девушки). Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета (книги) высотой не более 10 см., не нарушая прямой линии тела. Разгибание производится до полного выпрямления рук. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд. Фиксируются количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения. Тест выполняется в парах. Один выполняет, а другой считает.

**Вбрасывание мяча из аута.** Вбрасывание мяча выполняется с места. При вбрасывании мяча из аута зона падения ограничивается коридором шириной 10 метров. Сектор для вбрасывания в целях безопасности должен быть свободным. Каждый участник выполняет 3

попытки только по команде «Можно!», возможны другие условные сигналы. Попытка считается правильным при попадании мяча в коридор, а также без заступа за контрольную линию. Для предупреждения травм перед вбрасыванием мяча надо обязательно выполнять упражнения, способствующие разогреванию и улучшению подвижности, особенно в плечевых суставах.

### **Учебно-методический комплекс**

#### Для педагога:

1. Андреев С.М., Кьянченков В.Г. Организация подготовки спортивных резервов в футбольных клубах ГДР: Метод, рекоменд. – М., 2018.
2. Смирнова Л.А. Общеобразовательные упражнения для школьников. – М.: Владос, 2018.

#### Для учащихся:

1. Бобкова Е.Н. Возрастная динамика скоростных способностей мальчиков 7-15 лет с учетом гармоничности их физического развития. / Е.Н. Бобкова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. – № 4. – С. 41.
2. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск. – М.: ФиС, 2018.
3. Швыков И.А., Сучилин А.А., Андреев С.М., Буйлин Ю.Ф., Исмоилов А.М., Лапшин О.Б. Футбол. Поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения ДЮСШ и СДЮШОР. – М.: Терра-Спорт, 2018.

## Тестирование детей

<b>Физические способности</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	<b>Возраст, лет</b>	<b>средний</b>	<b>высокий</b>
Скоростные	Бег 30 м, сек	7	6,5-5,6	5,1
		8	6,1-5,5	5,1
		9	5,8-5,4	5,0
		10	5,6-5,2	4,9
		11	5,5-5,1	4,8
		12	5,3-4,9	4,7
		13	5,1-4,6	4,5
		14	5,0-4,7	4,4
		15	4,9-4,6	4,3
16	4,8-4,7	4,3		
Координационные	Челночный бег 3* 10 м, сек	7	9,5-9,0	8,6
		8	9,3-8,8	8,5
		9	9,0-8,6	8,3
		10	9,0-8,6	8,3
		11	8,7-8,3	8,0
		12	8,4-8,0	7,7
		13	8,0-7,6	7,3
		14	7,9-7,5	7,2
		15	7,8-7,4	7,1
16	7,7-7,3	7,0		
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	140-160	185
		8	160-180	195
		9	165-180	200
		10	170-190	205
		11	180-195	210
		12	190-205	220
		13	195-210	230
		14	205-220	240
		15	210-215	245
16	215-220	250		
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	4-6	8,5 –«-
		8	6-8	10 и выше
		9	6-8	10
	Наклон вперед из положения стоя, см	10	5-7	9
		11	7-9	11
		12	8-10	12
		13	9-12	15 и выше
		14	9-12	15
		15	10-13	16
		16	11-14	17



Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, мальчики (раз)	7	3-4	5 –«-
		8	4-5	6 и выше
		9	4-6	7
		10	5-6	8
		11	6-7	9
	На низкой перекладине из виса лежа, девочки (раз)	12	7-8	10
		13	8-9	11 и выше
		14	9-10	12
		15	11-12	13
		16	13-14	15