

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 96 Калининского района
Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
протокол от 29.08.2025 № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказ от 29.08.2025 №396

Директор _____ Ю.В. Малиновская

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Футбольная лига»**

Срок освоения: 2 года

Возраст обучающихся: 6-10 лет

Разработчики: Поддубный Андрей Игоревич
педагог дополнительного образования
Новожилова Ольга Анатольевна,
заведующий отделением ДОД, методист

Пояснительная записка

Мини-футбол – вид спорта, в первую очередь способствующий удовлетворению двигательной активности детей разных возрастных групп. Занятия мини-футболом обеспечивают профилактику гиподинамии, а также содействуют физическому развитию организма детей. Организационно занятия по мини-футболу можно проводить в спортивном зале и на пришкольных спортивных стадионах. Вместе с тем, мини-футбол как игра коллективная формирует такие качества детей как взаимопонимание, взаимопомощь, умение договариваться, подчинение своих личных желаний и притязаний коллективному результату, успеху.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбольная лига» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и базовый уровень освоения.

Актуальность: необходимость привлечения занимающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом с целью укрепления здоровья детей и пропаганды здорового образа жизни. Мини-футбол оказывает оздоровительное влияние на организм ребенка, поскольку занятия по данному виду спорта при благоприятных погодных условиях проводятся на свежем воздухе, что обеспечивает обогащение кислородом всех структур тканей организма человека. Благодаря систематическим занятиям по данному виду спорта ребята не только оздоравливаются, но и развиваются личностные качества - воля, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, чувство дружбы, развитие организаторских навыков; повышение специальной, физической, тактической подготовки ребят по мини-футболу; подготовка учащихся к соревнованиям по мини-футболу

Педагогическая целесообразность: формирование физической культуры личности, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей.

Отличительная особенность:

Занятия по данной программе индивидуально дифференцированы. Хорошо подготовленные учащиеся могут совершенствовать свое мастерство в технике специальной, физической, тактической подготовки, готовиться и участвовать в соревнованиях высокого ранга. Учащиеся, требующие поддержки и корректировки здоровья - оздоравливаться, используя воздействие свежего воздуха на организм человека при выполнении физических упражнений. Дети, которым просто интересно играть в коллективе единомышленников в свободное от уроков время находят для себя увлекательное и полезное занятие.

Адресат программы

Программа адресована учащимся в возрасте 6-10 лет. Дети принимаются в группу по желанию, по заявлению родителей, не зависимо от уровня подготовки и не имеющие специальной подготовки.

Объем и срок реализации программы:

Программа рассчитана на 2 года. Общее количество часов - 216.

1-й год обучения – 108 часа в год;

2-й год обучения – 108 часа в год.

Цель:

Развитие личности ребенка, способного к спортивному самовыражению и оздоровлению через развитие навыков коллективной игры в мини-футбол.

Задачи:

Обучающие задачи:

- совершенствовать технику игры в мини-футбол.
- способствовать овладению всеми основными техническими приемами на уровне умений и навыков.
- обучать приемам и основам тактики игры.
- обучать индивидуальным и командным действиям в различных комбинациях.
- сформировать специальные понятия по мини-футболу.
- познакомить с историей мини-футбола и правилами игры.

Развивающие задачи:

- развивать внимание, мышление, умения ориентироваться в пространстве.
- развивать у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в данном виде спорта.
- развивать физические способности; гибкость, быстроту, ловкость.
- развивать и совершенствовать специальные для футбола физические качества.

- развивать уверенность в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям.
- Воспитательные задачи:*
- воспитать стойкий интерес к игре в мини-футбол.
 - воспитать спортивно волевые качества.
 - воспитать черты спортивного характера.
 - воспитывать чувство патриотизма.
 - воспитывать высокие морально-этические и эстетические качества.
 - воспитывать чувство ответственности и товарищества.
 - приобщить ребенка к здоровому образу жизни.

Условия реализации программы

Условия набора в коллектив:

В объединение «Футбольная лига» принимаются все желающие в возрасте 8-11 лет, проявляющие интерес к здоровому образу жизни и спорту. Занятия проводятся с учетом психофизиологических возможностей учащихся и возрастных особенностей. К занятиям допускаются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний.

Условия формирования групп:

Группы комплектуются как одновозрастные, так и разновозрастные; допускается дополнительный набор учащихся на второй год обучения имеющие необходимые знания и умения.

Комплектование групп первого года обучения проводится до 10 сентября.

Количество детей в группе:

на 1-м году обучения – не менее 15 человек;
на 2-м году обучения – не менее 12 человек;

Режим занятий:

Занятия групп проводятся 3 раза в неделю по 1 часу, т.е. 3 часа в неделю.

Формы проведения занятий:

товарищеская встреча, беседа, защита проектов, игра, мастер-класс, презентация, соревнование, турнир, фестиваль, чемпионат, экскурсия и др.;

Формы организации деятельности, обучающихся на занятии с указанием конкретных видов деятельности:

- фронтальная: работа педагога со всеми обучающимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);
- коллективная: организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно (защита проектов, игра, совместная работа, и т.п.);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);
- индивидуальная: для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков;

Материально- техническое оснащение:

• ровная площадка на открытом воздухе, которая должна содержаться в чистоте, без посторонних предметов (Школьный стадион).

• в спортивном зале - ровный пол, батареи, расположенные в нишах под окнами должны быть защищены деревянными решетками. Площадь для каждого занимающего не должна быть менее 4 м.кв.

• спортивные снаряды и оборудование: мячи, фишки, стойки, ворота (футбольные, хоккейные и стандартные).

• х/б форма (шорты, футболка, носки, щитки, гетры), легкая спортивная обувь (кроссовки), манишки разного цвета.

• спортивный инвентарь:

- футбольные мячи на каждого обучающегося – 15 штук;
- перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;
- гимнастические скакалки для прыжков 15 штук;
- конусы – 15 штук;
- обручи – 15 штук;
- степ-платформы – 5 штук;

- гимнастические маты 20 штук;
- гантели 15 пар;
- волейбольные, баскетбольные мячи – 15 штук.
- Спортивные снаряды:
- гимнастические скамейки – 7 штук.
- гимнастическая стенка – 15 пролётов.

Планируемые результаты

Личностные

Учащиеся:

- научатся активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- научатся проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- научатся проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- научатся оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- научатся формулировать собственное мнение и позицию;
- сформируют коммуникативные способности и приобретут навыки работы в коллективе.

Метапредметные:

Учащиеся научатся:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять приемы футбола, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными:

Учащиеся будут уметь:

- представлять футбол как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия футбола, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Футбольная лига»**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	24.05	36	108	3 раза в неделю по одному академическому часу
2 год	01.09	24.05	36	108	3 раза в неделю по одному академическому часу

Академический час равен 45 минутам.

**Учебный план
первого года обучения**

№ п/п	Темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. История мини-футбола	2	2		Опрос
2	Общая физическая подготовка	12	2	10	Тест
3	Специальная физическая подготовка	28	8	20	Тест
4	Техническая подготовка	25	9	16	Тест
5	Тактическая подготовка	18	6	12	Тест
6	Теоретическая подготовка	4	2	2	Опрос
7	Учебные и тренировочные игры	13	3	10	Тест
8	Участие в соревнованиях	6	2	4	Тест
	Итого	108	34	74	

**Содержание программы
первого года обучения**

1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с местом занятий (спортивным залом, спортивной площадкой), оборудованием и спортивным инвентарем. Правила техники безопасности. Гигиенические знания. Правила работы с футбольным инвентарем и другим спортивным оборудованием в спортивном зале. Знакомство занимающихся с историей возникновения футбола.

2. Общая физическая подготовка.

Теория: Меры предупреждения несчастных случаев и травм при проведении упражнений, направленных на общую физическую подготовку. Ознакомление с правилами различных игр.

Практика:

2.1 Гимнастические упражнения. Для верхнего и нижнего плечевого пояса, для мышц шеи, ног на расслабления и восстановления дыхания, координацию.

2.2 Акробатические упражнения. Кувырки, стойки, перекаты, повороты.

2.3 Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие дистанции, бег по пересеченной местности, повторный бег, челночный бег, прыжки в длину, высоту, боком, многоскоки.

2.3 Подвижные игры и эстафеты. «Бой петухов», «Не дай мяч водящему», «Салки», «Снайпер».

Беговые эстафеты, преодоление препятствий, метание мяча в цель и на дальность.

2.4 Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол.

3. Специальная физическая подготовка.

Теория: Меры предупреждения несчастных случаев и травм при проведении упражнений, направленных на специальную физическую подготовку. Правила и особенности выполнения упражнений.

Практика:

3.1 Упражнения для развития быстроты. Стартовая скорость, рывки по сигналу (5-10 метров), рывки из различных положений, дистанционная скорость, бег с изменением темпа, бег с обводкой стоек на скорости, бег боком и спиной вперед.

3.2 Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенного мяча, прыжки с места и с разбега, выполняя удары по мячам, подвешенными на различной высоте, жонглирование мяча различными частями тела.

3.3 Упражнения на развития выносливости. Кросс, кросс в «рваном» темпе с мячами, «подвижный квадрат» 10-20 мин.

4. Техническая подготовка.

Теория: Особенности полета мяча при ударе различными частями стопы. Способы выполнения удара по мячу различными частями тела. Способы остановки мяча. Особенности ведения мяча в различных направлениях. Специфика выполнения финтов. Отбор мяча и его значение. Техника и специфика игры вратаря.

Практика:

4.1 Удары по мячу левой и правой ногой: различными частями стопы, по статичному и катящемуся мячу, слета, предавая мячу различные вращения.

4.2 Удары по мячу головой: в прыжке, движении, статичном положении, серединой лба, боковой частью лба (все упражнения выполняются на точность).

4.3 Обработка мяча: внутренней и внешней стороной стопы, катящегося и опускающегося мяча, грудью - на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий.

4.4 Ведение мяча различными частями стопы: левой и правой ногой (поочередно), по прямой, меняя направления передвижения и скорость выполнения.

4.5 Обманные движения (финты). Показать ложный замах ногой для сильного удара – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком. При ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника («скрещивание»).

4.6 Отбор мяча: в единоборстве с противником, отбор на опережении, выбор момента для отбора мяча, выпады и подкаты.

4.7 Вбрасывание мяча из-за боковой линии: из положения ноги вместе и с шагом, на точность под левую и правую ногу, на дальность.

4.8 Техника игры вратаря: основная стойка, передвижение в воротах, ловля катящегося и летящего мяча, игра на выходах, отбивание руками, кулаками, пальцами рук.

4.9 Упражнения на видения поля: выполнение упражнений по зрительному сигналу, ведение мяча на ограниченном пространстве и одновременное наблюдение за партнерами

4.10 Групповые действия: выполнение своевременной передачи в ноги, на свободное место, под удар. Комбинация «игра в стенку». Комбинации в парах: «стенки», «скрещивания».

5. Тактическая подготовка.

Теория: Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Правильное расположение на футбольном поле. Реакция на действие партнеров и соперника. Особенности игры при различных тактических схемах.

Практика:

Начало и развитие атаки из стандартных положений. Отработка навыков вбрасывания мяча из-за боковой линии. Отработка различных вариантов реакций на действия партнеров и соперника. Отработка особенностей игры при различных тактических схемах.

6. Теоретическая подготовка

Теория: Разбор и изучение правил игры в футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Современная интерпретация правил.

7. Учебные и тренировочные игры

Практика: Контрольные матчи и соревнования.

8. Участие в соревнованиях

Практика: Проведение соревнований согласно календарному плану.

**Учебный план
второго года обучения**

№ п/п	Темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2		Опрос
2	Общая физическая подготовка.	12	2	10	Тест
3	Специальная физическая подготовка.	28	8	20	Тест
4	Техническая и тактическая подготовка.	25	9	16	Тест
5	Правила игры и судейства в футболе.	18	6	12	Тест
6	Контрольные игры и соревнования.	4	2	2	Опрос
7	Учебные и тренировочные игры.	13	3	10	Тест
8	Участие в соревнованиях.	6	2	4	Тест
	Итого	108	34	74	

**Содержание программы
второго года обучения**

1. Вводное занятие.

Теория: Техника безопасности при проведении занятий. Современный мини-футбол.

Практика: Упражнения для развития быстроты.

2. Общая физическая подготовка.

Теория: Необходимость общей физической подготовки для футболиста. Знакомство с упражнениями по общей физической подготовке на основные группы мышц.

Практика:

2.1 Выполнение гимнастических упражнений. Упражнения с набивными мячами, упражнения на перекладине (для развития мышц рук, нижнего и верхнего плечевого пояса), гимнастической стенки (для развития мышц ног, рук, верхнего и нижнего плечевого пояса), упражнения на бревне, упражнения для мышц шеи, на расслабления и восстановления дыхания.

2.2 Выполнение акробатические упражнения: кувырки, стойки, перекаты, повороты.

2.3 Легкоатлетические упражнения: бег на короткие, средние, длинные дистанции, бег по пересеченной местности, повторный бег, челночный бег, прыжки в длину, высоту, боком, многоскоки, упражнения в гору и под гору.

2.4 Подвижные игры и эстафеты: «Ловец и перехватчик», «Игра в четырех зонах», «Через квадрат», беговые эстафеты с преодолением препятствий, метание мяча в цель и на дальность.

2.5 Спортивные игры: лапта, волейбол, баскетбол.

3. Специальная физическая подготовка.

Теория: Необходимость специальной физической подготовки для подготовки футболиста. Знакомство с упражнениями по специальной физической подготовке на основные группы мышц.

Практика:

3.1. Упражнения для развития быстроты. Стартовая скорость, рывки по сигналу (5-10 метров), рывки из различных положений, дистанционная скорость, бег с изменением темпа, бег с обводкой стоек на скорости, бег боком и спиной вперед.

3.2. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенного мяча. Прыжки с места и с разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Жонглирование мяча различными частями тела.

3.3. Упражнения на развития выносливости. Кросс с мячами, кросс в «рваном» темпе с мячами, «подвижный квадрат» 10-20 мин.

4. Техническая и тактическая подготовка.

Теория: Необходимость освоения технической и тактической подготовки для обучения игре в футбол. Знакомство с основными техническими и тактическими принципами подготовки футболиста.

Практика:

4.1 Освоение техники и тактики передвижения. Бег по прямой и змейкой, изменяя скорость и направления, приставным и скрестным шагом вправо и влево.

4.2 Удары по мячу различными способами. Удары правой и левой ногой по статичному и динамичному мячу (внутренней и внешней стороной стопы, верхней, средней, нижней частью подъема). Удары по мячу головой, удары серединой лба без прыжка и в прыжке (с разбега и без разбега). Удары по воротам с подач с фланга удобным для бьющего способом. Правила и способы нанесения удара ногой слёта.

4.3 Обработка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, катящегося и опускающегося мяча на месте и в движении.

4.4 Ведение мяча. Ведение внешней и внутренней стороной стопы (правой, левой ногой и поочередно).

4.5 Обманные движения (финты). После замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом прямо или в сторону. Во время ведения внезапно отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру, находящегося сзади. Боковое перешагивание мяча с резким уходом в левую или правую сторону.

4.6 Отбор мяча. Перехват мяча, быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, отбор мяча в единоборстве с соперником, обучение умению выбрать момент для отбора мяча, отбор в подкате.

4.7 Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря, передвижение в воротах, ловля мяча, отбивание мяча, ввод мяча рукой, выбивание мяча с земли и с рук.

4.8 Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, индивидуальные действия с мячом, групповые действия, командные действия.

4.9 Тактика защиты. Индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

4.10 Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах, уметь организовать построение стенки перед пробитием штрафного и свободного ударов, игра на выходах.

5. Правила игры и судейства в футболе.

Теория: Знакомство с разметкой футбольного поля, размером футбольного поля, размером и весом футбольного мяча, шириной и высотой футбольных ворот. Значение жестов судьи. Общие положения правил судейства в футболе.

Практика: Применение знаний судейства и правил игры во время тренировочных занятий.

6. Контрольные игры и соревнования.

Теория: Классификация, уровни соревнований и турниров по футболу. Значение для занимающихся контрольных игр и соревнований. Планирование проведения контрольных игр и соревнований.

Практика: Участие в контрольных играх и соревнованиях.

7. Учебные и тренировочные игры

Практика: Контрольные матчи и соревнования.

8. Участие в соревнованиях

Практика: Проведение соревнований согласно календарному плану.

Программа второго года обучения отличается от программы первого года обучения тем, что занятия направлены на развитие навыков обучающихся, которые были сформированы у них в ходе освоения программы первого года обучения. Что в свою очередь позволяет им осваивать технические приемы игры в мини-футбол на более сложном уровне.

Оценочные и методические материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входной контроль - оценка стартового уровня образовательных возможностей, обучающихся при поступлении в объединение или осваивающих программу 2-го года обучения, ранее не занимающихся по данной дополнительной общеразвивающей программе.

Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

Промежуточный контроль - оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определенного периода обучения/учебного года.

Итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы по завершению учебного года или всего периода обучения по программе.

Методические материалы

Занятия по теории проходят в виде рассказа и беседы перед игровым занятием.

Для снижения нагрузки и повышения интереса у учащихся необходимо разнообразить методы организации занятия. Меняются как индивидуальная в рамках фронтальной, так и групповая формы организации учебно-воспитательного процесса.

Учебные и тренировочные игры используются для решения педагогических задач.

Во-первых, соревнования связаны с преодолением своих страхов (неуверенности в собственных силах, как умственных, так и физических и т.п.), что позволяет корректировать волевую сферу обучающихся.

Во-вторых, игра предусматривает работу в команде и активное коммуникативное взаимодействие участников, что дает возможность формировать навыки делового общения.

В-третьих, игра предполагает острые эмоциональные переживания участников и позволяет педагогически воздействовать на сферу саморегуляции.

Список используемых источников

Литература для педагога:

1. Адамбеков К.И. Оптимизация тренировочных занятий при подготовке юных футболистов в условиях общеобразовательных школ. - М., 2007.
2. Андреев С.Н. Футбол - твоя игра. - М: Просвещение, 2008.
3. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.
4. Варюшин, В.В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие / В.В. Варюшин.- М.: Физическая культура, 2007.
5. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
6. Зеленцов, А.С. Технико- тактические действия футболистов: проблемы совершенствования. – М.: Физкультура и спорт, 2012.
7. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол – игра для всех. – М.: Советский спорт, 2007.

Для детей и родителей:

1. Андрианов П., Линдер В. 1000 футболистов. Лучшие игроки всех времен. – М.: ACT, Астрель, 2009.

2. Малов В. 100 великих футбольных матчей. – М.: Вече, 2014.

Дидактический материал.

1. DVD с методическими материалами и DVD с играми по футболу

Интернет-источники:

<https://www.youtube.com/watch?v=rFH1d8cqnqo>

<https://www.ff.spb.rumini-futbolshkolu>

eurosport.ru

sportbox.ru

UEFA.com

FIFA.com