

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТЕХНИЧЕСКОГО
ТВОРЧЕСТВА «СТАРТ+» НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
ГБУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Старт+»
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 29.08.2025 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом от 01.09.2025 г. № 101/2-ОД
Директор ГБУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Старт+»
Невского района Санкт-Петербурга
_____ Подобаева О.Г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«ШКОЛА МИНИФУТБОЛА
(ГБОУ №570 НЕВСКОГО РАЙОНА)»**

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 8-10 лет

Разработчик: Самоделов Константин Николаевич,
педагог дополнительного образования

2026 г.

Пояснительная записка

Направленность программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Школа минифутбола (ГБОУ №328 Невского района) (далее – Программа) является Программой **физкультурно-спортивной** направленности.

Программа нацелена на формирование у обучающихся устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями, сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни, гармоничного развитие детей, увеличение объёма их двигательной активности через занятия физической культурой и спортом средствами игры, беседы, викторин, соревнований и др., а также выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области физической культуры и спорта.

Актуальность

Качество здоровья подрастающего поколения – важный показатель качества жизни общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и формирующий прогноз на ее развитие в будущем. Сегодня безопасность страны, политическая стабильность и экономическое благополучие находятся в тесной связи с суммарным потенциалом здоровья детей, подростков, молодежи. По мнению большинства исследователей данной проблемы именно в этом отношении ситуация в современной России вызывает наибольшие тревоги и опасения.

Проблема здоровья учащихся является одной из актуальных проблем современной школы. Сегодняшние дети имеют худшие показатели, чем их сверстники 10-15 лет назад в росте, окружности грудной клетки, а также возросло количество детей с хроническими заболеваниями. Это говорит о заметной физической деградации юного поколения.

Насыщенность и сложность школьной программы, современный технический прогресс, неблагоприятная экология способствуют развитию хронического дефицита двигательной активности школьников. Эта реальная угроза их здоровью и физическому здоровью в дальнейшем.

Программа составлена в соответствии с нормативными документами в сфере образования:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2030 года (Стратегия разработана и реализуется в преемственности со Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 1 июля 2025 г. № 1745-р «О внесении изменений в Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года», утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р, и утверждении плана мероприятий по реализации Концепции

6. Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

7. Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 г. № 1678 «Об утверждении правил применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ с 1 сентября 2024 г. по 1 сентября 2029 г.»

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

11. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N. 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

13. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания».

14. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).

15. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций».

16. Паспорт национального проекта «Молодежь и дети» (утвержден Министерством науки и высшего образования Российской Федерации в 2025 году).

Адресат Программы

Программа адресована учащимся 8-10 лет.

Уровень освоения Программы – базовый.

Объём и срок реализации Программы

Срок реализации Программы: 1 год.

Объём Программы: для освоения Программы необходимо 144 учебных часа:

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 учебных часа.

Отличительные особенности Программы

Программа ориентирована на физическое и патриотическое воспитание личности обучающегося, приобретение начальных знаний, умений и навыков в физической культуре, укрепление здоровья учащихся в течение всего периода обучения. А также выявление и подготовка одаренных детей и подростков для успешного освоения ими в дальнейшем базовых дополнительных общеобразовательных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта.

Цель Программы: углубленное обучение игре в мини-футбол, физическое развитие и совершенствование многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Задачи Программы

Обучающие:

- развивать основные физические способности (качества);
- содействовать правильному физическому развитию;
- закрепить арсенал двигательных умений и навыков, приобретённых на учебно-тренировочных занятиях;
- сформировать знания о соблюдении мер безопасности и правилах профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности.

Развивающие:

- развивать умения взаимодействовать с окружающими, выполняя разные физические упражнения в пределах физических потребностей и возможностей учащегося;
- развивать познавательные, эмоциональные и волевые качества учащегося;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по мини-футболу и умения технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- развивать основные физические способности учащихся, повысить функциональные возможности их организма;
- развивать быстроты реакции и перестроение двигательных действий (обучение работы в парах, обучение работы в группе);
- развивать согласованности работы в команде (обучение работы в команде, командные действия).

Воспитательные:

- сформировать положительное отношение учащихся к игре в волейбол, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- провести работу по воспитанию нравственных и волевых качеств личности учащихся;
- сформировать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видам спорта в свободное время;
- сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни.

Планируемые результаты освоения Программы

Личностные результаты:

- сформируют положительное отношение к игре в мини-футбол;
- разовьют нравственные и волевые качества личности;
- сформируют привычку к самостоятельным занятиям, избранным видам спорта в свободное время;
- сформируют культуру здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты:

- разовьют способность самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи;
- овладеют основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора;
- сформируют навыки продуктивного взаимодействия в паре, в группе, в коллективе на основе взаимопонимания и взаимопомощи;
- сформируют умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Предметные результаты:

- разовьют основные физические способности (качества);
- сформируют представление о игре в мини-футбол;
- закрепят арсенал двигательных умений и навыков, приобретённых на учебно-тренировочных занятиях;
- сформируют знания о соблюдении мер безопасности и правилах профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности.

Организационно-педагогические условия реализации Программы

Язык реализации

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

Форма обучения

Очная, реализация с использованием дистанционных образовательных технологий

Особенности организации образовательного процесса

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста.

2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;

3. Психологическая подготовка учащихся: устранение страха перед сложными упражнениями, укрепление веры в свои силы, воспитание смелости, ознакомление с мерами безопасности.

Весь учебный материал Программы распределён в соответствии с возрастными особенностями учащихся, направлен на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и формирование практических умений и навыков.

На занятиях по мини-футболу учащиеся должны получить элементарные знания о правилах игры мини-футбол.

Особое внимание на занятиях уделяется развитию физических способностей организма. Педагогом проводится общая и специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная - развитие качеств и функциональных возможностей, необходимых для юных спортсменов. Все занятия носят воспитывающий характер.

Условия набора и формирования групп

В объединение принимаются учащиеся 8-10 лет без медицинских противопоказаний к данному виду деятельности. Количество учащихся в группах – не менее 15 человек. Для занятий по программе специальных знаний и умений не требуется. Педагог ориентируется на возрастные и психофизиологические особенности ребенка.

Приём в группы осуществляется на добровольной основе.

Формы организации и проведения занятий

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по Волейболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях

- *Парно-групповая* – организация взаимодействия педагога с учащимися, организованными в команды, в т. ч. в парах; при этом пары могут выполнять как одинаковые, так и различные задания.
- *Индивидуальная* – выполнение учащимися индивидуальных заданий; применяется преимущественно при закреплении новых приемов игры, а также при подготовке к соревнованиям.
- *Фронтальная* – взаимодействие педагога и всех детей объединения осуществляется одновременно, применяется преимущественно при изучении учащимися новых приемов игры, обсуждении игры.

Условия реализации программы в условиях вынужденного временного перехода в дистанционный режим

Согласно Положению ГБУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Старт+» Невского-района Санкт-Петербурга «Об использовании дистанционных образовательных технологий и электронных образовательных ресурсов при реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» по решению внепланового педагогического совета учреждения может быть принято решение о внеплановом временном переходе на дистанционный режим в связи с особыми обстоятельствами, например с эпидемиологической обстановкой.

В период подготовки к переходу на дистанционное обучение проводится мониторинг материально-технического и программного обеспечения учащихся и уровня их информационно-коммуникационной грамотности. Затем учащиеся (их родители или законные представители) извещаются о переходе на дистанционный режим обучения.

Если темы из календарно-тематического планирования адаптировать под дистанционный режим затруднительно, то составляется корректировка программы (в соответствии с Приложением 3 к Положению «Об использовании дистанционных образовательных технологий и электронных образовательных ресурсов...»), в которой при необходимости:

- указываются темы, которые добавляются в учебный план, или происходит перераспределение часов между разделами или темами,
- производится изменение содержания,
- корректируется календарно-тематическое планирование (например, на период дистанционного обучения переносятся темы, ориентированные на освоение теории),
- прописывается режим оказания педагогом консультационной помощи учащимся, при выполнении заданий,
- описывается характер дистанционного взаимодействия и конкретизируется необходимое материально-техническое и программное обеспечение, а также информационно-коммуникационные умения, необходимые для дистанционного взаимодействия.

Корректировка утверждается директором ГБУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Старт+» Невского района Санкт-Петербурга и предлагается для ознакомления учащимся и их родителям (законным представителям), которые подтверждают свое согласие на занятие по скорректированной на время дистанционного режима программе.

Материально-техническое оснащение Программы

Для эффективной реализации Программы необходимо:

- спортивный школьный зал;
- футбольные мячи;

- футбольные ворота;
- перекладины для подтягивания в висе;
- скакалки для прыжков на каждого учащегося;
- секундомер;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические маты;
- гимнастическая стенка;
- волейбольный, баскетбольный мячи;
- оборудование для просмотра видеоматериалов;
- переносные конусы, фишки;
- скакалки;
- накидки;
- футбольные стойки.

Кадровое обеспечение Программы

Для реализации Программы необходим педагог дополнительного образования, владеющий высшим образованием в области физической культуры и спорта. Педагог дополнительного образования должен иметь образование и особые условия допуска к работе в соответствии с Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Педагог должен владеть практическими навыками выполнения трудовых функций:

- организация деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы;
- организация досуговой деятельности учащихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы;
- обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) учащихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу, при решении задач обучения и воспитания;
- педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы;
- разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы.

Учебный план

(1 год обучения, 144 часа в год)

№	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие Техника безопасности. Основы игры	2	2	4	Фронтальная/ опрос
2.	Общая физическая подго-	10	34	44	

	товка. Специ- альная физиче- ская подготовка				
3.	Техническая подготовка.	10	38	48	
4.	Тактическая подготовка.	4	22	26	Фронтальная / Промежуточный контроль
5.	Игровая подго- товка. Instruc- торская и судей- ская практика. Итоговое занятие.	4	18	22	Фронтальная/ Итоговый кон- троль Сдача контроль- ных нормативов
	Итого:	30	114	144	

Методические материалы

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Оценочные материалы

Критериями оценки работы учащихся являются качество и скорость овладения техникой, уровень развития физических способностей, желание и уровень мотивации к тренировочным занятиям, дисциплина и поведение на тренировках, а также умение применять приобретенные умения и навыки в соревновательных условиях.

Система контроля результативности обучения

Предварительный (входной) контроль проводится в сентябре с целью выявления у учащихся уровня подготовки.

Промежуточный контроль – оценка уровня освоения учащимися программы по итогам определенного периода обучения – первого и второго полугодия учебного года.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала по разделам программы.

Итоговый контроль процедура подведения итогов освоения программы представляет собой соревнование.

Формы предъявления контроля

- Итоговая ведомость результатов.
- Диагностический лист.
- Сдача спортивных нормативов.

Виды и периодичность контроля результативности обучения

Вид контроля	Формы/ способы контроля	Срок контроля
Предварительный	Фронтальная/ наблюдение	Сентябрь
Текущий контроль	Фронтальная, индивидуальная, групповая/ наблюдение	В течение обучения
Промежуточный контроль	Индивидуальная/ инструментальный, наблюдение	Декабрь
Итоговый контроль		Апрель - май

Информационные источники

Список литературы:

1. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Кружки пионерских профильных лагерей. М.Изд-во, 1988г.
2. Футбол . Учебник для вузов. Под общей редакцией Беляева А.В., Савина М.В. Москва.2005г.
3. Футбол. Примерные программы спортивной подготовки для детско юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва. Советский спорт.2005г.

Интернет ресурсы:

1. <http://www.offsport.ru/mini-football/taktika.shtml>
2. <https://topuch.ru/obuchenie-i-sovershenstvovanie-tehnike-udara-po-vorotam-v-mini/index.html>

Викторина для входного контроля

1. Как называется отдельная футбольная игра?

- а) матч +
- б) тайм
- в) период
- г) сет

2. Сколько длится футбольный матч?

- а) 30 минут
- б) 150 минут
- в) 90 минут +
- г) 120 минут

3. Игрок, основной задачей которого является забивание голов, называется...

- а) противником
- б) нападающим +
- в) защитником
- г) голкипером

4. Организация, управляющая профессиональным футболом на мировом уровне, называется...

- а) НБА
- б) ФИФА +
- в) НХЛ
- г) МАГАТЭ

5. Какой год считается датой рождения футбола?

- а) 1863 год +
- б) 1932 год
- в) 1990 год
- г) 1812 год

6. Сколько времени длится перерыв между первым и вторым таймом в футбольном матче?

- а) 40 минут
- б) 15 минут +
- в) 5 минут
- г) 2 минуты

7. Как называется человек, который следит за исполнением правил на поле во время игры?

- а) запасной игрок
- б) арбитр +
- в) тренер

г) комментатор

8. Как в команде называется человек, который может брать мяч руками на территории штрафной площадки?

а) вратарь +

б) защитник

в) нападающий

г) тренер

9. Красная карточка в футболе — это знак...

а) удаления игрока с поля +

б) предупреждения игрока

в) выражения благодарности

г) окончания матча

10. Сборная какой страны чаще других становилась чемпионом мира?

а) сборная США

б) сборная России

в) сборная Бразилии +

г) сборная Ямайки

**Возможные вопросы
для использования в текущем и промежуточном контроле**

- 1. Кто написал книгу «Вратарь республики»?
- 2. Какой мяч легче: футбольный, мини-футбольный, волейбольный?
- 3. На протяжении скольких секунд вратарь в мини-футболе может владеть мячом на своей половине поля?
- 4. Где обозначается отметка для пробития мини-футбольного пенальти?
- 5. Проводятся ли чемпионаты мира по мини-футболу?
- 6. Какая команда стала первым чемпионом мира по мини-футболу?
- 7. Проводятся ли чемпионаты Европы по мини-футболу?
- 8. В каком году сборная команда России стала чемпионом Европы?
- 9. Засчитывается ли гол, мяч остановился между стойками на линии ворот?
- 10. Засчитывается ли гол, если он забит в ворота непосредственно с начального удара?
- 11. В какую сторону должен быть направлен мяч при начальном ударе?
- 12. Что означают аббревиатуры ЦСКА, ДЮСШ, МФК?
- 13. Разрешается ли в мини-футболе при отборе мяча использовать толчок соперника плечом в плечо?
- 14. Через сколько лет проводятся чемпионаты мира по мини-футболу?
- 15. Засчитывается ли гол, забитый в ворота непосредственно с углового удара?
- 16. Разрешается ли в спортивном зале играть в мини-футбол в бутсах с шипами?
- 17. Как наказывается игрок за подножку сопернику в своей штрафной площадке?
- 18. Что означает жест судьи «поднятая вверх рука»?
- 19. Засчитывается ли гол, забитый в ворота соперников непосредственно со свободного удара?
- 20. Засчитывается ли гол, забитый в ворота соперника непосредственно со штрафного удара?
- 21. Как наказывается игрок за опасную игру?
- 22. Как наказывается игрок за опасное нападение на соперника за пределами своей штрафной площади?
- 23. Как наказывается игрок за опасное нападение на соперника в пределах своей штрафной площади?
- 24. Может ли игрок, выполняющий штрафной удар, коснуться мяча дважды подряд?
- 25. Какое решение должен принять судья, если мяч вышел за линию ворот от игрока обороняющейся команды?
- 26. Как называется ложное движение, применяемое игроком в целях введения соперника в заблуждение?
- 27. Где должны располагаться игроки соревнующихся команд при начальном ударе?
- 28. Сколько игроков в каждой мини-футбольной команде играют на поле?
- 29. Имеют ли право одновременно по два игрока в каждой команде выполнять на поле обязанности вратаря?
- 30. Какая команда наибольшее число раз выигрывала золотые медали чемпионата России?

- 31.Какие существуют виды ударов по мячу подъёмом?
- 32.Может ли полевой игрок заменить вратаря в ходе игры?
- 33.Как наказывается нападающий игрок за подножку штрафной площади соперников?

Итоговый контроль
Контрольные нормативы (10 лет)

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка в очках				
		1	2	3	4	5
А. Основные упражнения						
1.	Бег на 30 м (высокий старт), с	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0
2.	Бег на 60 м (высокий старт), с	9,7	9,5	9,3	9,1	8,9
3.	Бег на 300 м, с	60,0	58,0	56,0	54,0	52,0
4.	Бег на 1000 м, мин, с	4.40	4.30	4.20	4.10	4.00
5.	Бег зигзагами («конверт»), с	30,0	29,0	28,0	27,0	26,0
6.	Прыжок в длину с места, см	155	160	165	170	175
7.	Выпрыгивание вверх с места, см	38	41	44	47	50
8.	Тройной прыжок с места, см	400	430	460	490	520
Б. Дополнительные упражнения						
1.	Наклон вперед, см	2	4	6	8	10
2.	Из положения лежа на спине наклон вперед и возвращение в исходное положение за 30 с, кол-во раз	18	20	22	24	26
3.	В висе поднимание ног до горизонтали, кол-во раз	1	5	10	15	20
4.	Подтягивание на перекладине, кол-во раз	1	2	3	4	5
5.	Отжимание в упоре на брусьях, кол-во раз	1	2	3	4	5

Примечание: общую оценку составляет сумма очков:

60 – 65 – отлично;

50 – 59 – очень хорошо;

40 – 49 – хорошо;

30 – 39 – удовлетворительно;

24 – 29 – слабо;

ниже 24 – неудовлетворительно.

Каждое двигательное задание имеет шкалу оценки от 1 до 20 очков, а сумма всех очков за испытания является общей оценкой двигательной подготовленности футболиста.

Двигательные способности (качества) футболистов, оцениваемые в тестах

№ п/п	Способность (качество)	Тест	Подготовленность	
			Высокая	Средняя
1.	Быстрота	Бег на 60 м	7,0–7,5 с	7,5–8,0 с
		Бег на 100 м	11,5–12,0 с	12,0–13,0 с
2.	Скоростная выносливость	Бег на 400 м	52,0–56,0 с	56,0–60,0 с
3.	Общая выносливость	Бег на 1000 м	2.50–3 мин	3–3.20 мин
		Тест Купера (бег 12 мин)	3,2–3,5 км	3,0–3,2 км
4.	Прыгучесть	Выпрыгивание вверх с разбега, отталкиваясь двумя ногами	70–80 см	50–70 см
		3 прыжка на левой ноге + 3 прыжка на правой ноге с места	18–20 м	15–18 м
5.	Сила	Выбрасывание с аута набивного мяча (2 кг)	18–20 м	15–18 м
		Выбрасывание с аута футбольного мяча	26–30 м	22–26 м
		В висе на гимнастической стенке удержание прямых ног в горизонтالي	более 10 с	8–10 с

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА «СТАРТ+» НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
ГБУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Старт+»
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 29.08.2025 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом от 01.09.2025 г. № 101/2-ОД
Директор ГБУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Старт+»
Невского района Санкт-Петербурга
_____ Подобаева О.Г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе**

**«ШКОЛА МИНИФУТБОЛА
(ГБОУ №570 НЕВСКОГО РАЙОНА)»**

1 год обучения
Возраст обучающихся: 8-10 лет

Разработчик: Самоделов Константин Николаевич,
педагог дополнительного образования

Особенности организации образовательного процесса

Организация занятия по мини-футболу обеспечивается применением фронтального, поточного, сменного, группового, индивидуального способов организации занятий, а также с помощью круговой тренировки.

Занятия проводятся в спортивном зале школы, в теплое время года на спортивном школьном стадионе.

Задачи Программы

Обучающие:

- развивать основные физические способности (качества);
- содействие правильному физическому развитию;
- закрепить арсенал двигательных умений и навыков, приобретённых на учебно-тренировочных занятиях;
- сформировать знания о соблюдении мер безопасности и правилах профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности.

Развивающие:

- развивать умения взаимодействовать с окружающими, выполняя разные физические упражнения в пределах физических потребностей и возможностей учащегося;
- развивать познавательные, эмоциональные и волевые качества учащегося;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по мини-футболу и умения технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- развивать основные физические способности учащихся, повысить функциональные возможности их организма;
- развивать быстроты реакции и перестроение двигательных действий (обучение работы в парах, обучение работы в группе);
- развивать согласованности работы в команде (обучение работы в команде, командные действия).

Воспитательные:

- сформировать положительное отношение учащихся к игре волейбол, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- провести работу по воспитанию нравственных и волевых качеств личности учащихся;
- сформировать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видам спорта в свободное время;

- сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни.

Содержание Программы

1. Вводное занятие Техника безопасности. Основы игры

Теория: Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.

2. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка

Теория: Общая и физическая подготовка. Общая и специальная ФП

Практика: Физ. подготовка. Стойки и перемещения. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча». Стойки и перемещения. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега. Бег с изменением направления, «квадрат». Челночный бег, прыжки через барьер, футбол. . Стойки и перемещения. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча». Удары по не подвижному мячу. Челночный бег + удары по воротам. Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы. Ведение мяча. Подтягивания. Бег с остановками и изменением направления. Полоса препятствий. Развитие гибкости и выносливости. Специальные упражнения. Чеканка мяча. Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.

3. Техническая подготовка.

Теория: Различные способы перемещения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Прием (остановка) мячей. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Комплексное выполнение технических приемов.

Практика: Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча. Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре. Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра. Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра. Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол. Отбор мяча перехватом в движение. Ввод мяча вратарем рукой. Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.

Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.

4. Тактическая подготовка.

Теория: Тактика игры в атаке. Тактика игры в обороне. Тактика вратаря.

Практика: Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам. Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов. Отработка паса щечкой в парах. Ведение мяча с активным сопротивлением защитников. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Ведение + удар по воротам, квадрат. Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением. Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений. Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу. Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1. Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.

Промежуточный контроль. Игры на закрепление тактических действий. Двусторонняя учебная игра.

5. Игровая подготовка. Инструкторская и судейская практика. Итоговое занятие.

Теория: Нормативы по виду спорта «Мини-футбол». Работа судьи, секретаря судейской комиссии, инструктора.

Практика: Эстафета дриблеров. Двусторонняя учебная игра. Товарищеская игра разновозрастных команд Сдача нормативов – итоговый контроль. Товарищеский матч

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- сформируют положительное отношение к игре в мини-футбол;
- разовьют нравственные и волевые качества личности;
- сформируют привычку к самостоятельным занятиям, избранным видам спорта в свободное время;
- сформируют культуру здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты:

- разовьют способность самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи;
- овладеют основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора;
- сформируют навыки продуктивного взаимодействия в паре, в группе, в коллективе на основе взаимопонимания и взаимопомощи;
- сформируют умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Предметные результаты:

- разовьют основные физические способности (качества);
- сформируют представление о игре в мини-футбол;
- закрепят арсенал двигательных умений и навыков, приобретённых на учебно-тренировочных занятиях;
- сформируют знания о соблюдении мер безопасности и правилах профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности.

ПРИНЯТ
Решением Педагогического совета
ГБУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Старт+»
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 29.08.2025 г. № 1

УТВЕРЖДЕН
Приказом от 01.09.2025 г. № 101/2-ОД
Директор ГБУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Старт+»
Невского района Санкт-Петербурга
_____ Подобаева О.Г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Школа минифутбола (ГБОУ №570 Невского района)»
на 2026/2027 учебный год

год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год Группа 1	07.09.2026	31.05.2027	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
1 год Группа 2	07.09.2026	31.05.2027	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

ПРИНЯТ

Решением Педагогического совета
ГБУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Старт+»
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 29.08.2025 г. № __ 1 __

УТВЕРЖДЕН

Приказом от 01.09.2025 г. № 101/2-ОД
Директор ГБУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Старт+»
Невского района Санкт-Петербурга
_____ Подобаева О.Г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
рабочей программы «Школа минифутбола (ГБОУ №570 Невского района)»
на 2026/2027 учебный год
Группа №1. 1-й год обучения, 144 часа
Педагог дополнительного образования – Самоделов Константин Николаевич

№ п/п	Дата занятия		Раздел	Тема	Кол-во часов	Форма занятия	Способы контроля
	По плану	По факту					
1.	10.09.2025		Вводное занятие	Инструктаж по технике безопасности. Знакомство обучающихся друг с другом. Вводное занятие	2	Аудиторное	Наблюдение
2.	12.09.2025			Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	2	Аудиторное	Фронтальная/опрос Наблюдение
3.	17.09.2025		ОФП и СФП	Общая и физическая подготовка	2	Аудиторное	Наблюдение
4.	19.09.2025			Общая и специальная ФП	2	Аудиторное	Наблюдение
5.	24.09.2025			Физ.подготовка. Стойки и перемещения. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	2	Аудиторное	Наблюдение
6.	26.09.2025			Физ.подготовка. Стойки и перемещения. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	2	Аудиторное	Наблюдение
7.	01.10.2025			Физ.подготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол. Соревновательная деятельность.	2	Аудиторное	Наблюдение
8.	03.10.2025			Физ.подготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол. . Стойки и перемещения.	2	Аудиторное	Наблюдение
9.	08.10.2025			Физ.подготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча». Удары по не подвижному мячу.	2	Аудиторное	Наблюдение

10.	10.10.2025			Физ.подготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол Удары по не подвижному мячу.	2	Аудиторное	Наблюдение
11.	15.10.2025		Техническая подготовка	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча. Удары по не подвижному мячу.	2	Аудиторное	Наблюдение
12.	17.10.2025			Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу. Остановка катящегося мяча.	2	Аудиторное	Наблюдение
13.	22.10.2025			Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2	Аудиторное	Наблюдение
14.	24.10.2025		Игровая подготовка	Подвижные игры. Остановка катящегося мяча.	2	Аудиторное	Наблюдение
15.	29.10.2025		Техническая подготовка	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча. Ведение мяча.	2	Аудиторное	Наблюдение
16.	31.10.2025		ОФП и СФП	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы. Ведение мяча.	2	Аудиторное	Наблюдение
17.	05.11.2025		Техническая подготовка	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	2	Аудиторное	Наблюдение
18.	07.11.2025		Игровая подготовка	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	2	Аудиторное	Наблюдение
19.	12.11.2025			Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	2	Аудиторное	Наблюдение
20.	14.11.2025			Товарищеская игра разновозрастных команд	2	Аудиторное	Наблюдение
21.	19.11.2025		ОФП и СФП	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	2	Аудиторное	Наблюдение
22.	21.11.2025		Техническая подготовка	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	2	Аудиторное	Наблюдение
23.	26.11.2025		ОФП и СФП	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	2	Аудиторное	Наблюдение
24.	28.11.2025		Тактическая подготовка	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	2	Аудиторное	Наблюдение
25.	03.12.2025			Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	2	Аудиторное	Наблюдение
26.	05.12.2025			Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	2	Аудиторное	Наблюдение
27.	10.12.2025			Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	2	Аудиторное	Наблюдение
28.	12.12.2025			Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	2	Аудиторное	Наблюдение

29.	17.12.2025			Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	2	Аудиторное	Наблюдение
30.	19.12.2025			Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	2	Аудиторное	Наблюдение
31.	24.12.2025		ОФП и СФП	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2	Аудиторное	Наблюдение
32.	26.12.2025		Тактическая подготовка	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	2	Аудиторное	Наблюдение
33.	14.01.2026		ОФП и СФП	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	2	Аудиторное	Наблюдение
34.	16.01.2026			Полоса препятствий, удары по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	2	Аудиторное	Наблюдение
35.	21.01.2026		Тактическая подготовка	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	2	Аудиторное	Наблюдение Промежуточный контроль
36.	23.01.2026		ОФП и СФП	Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	2	Аудиторное	Наблюдение
37.	28.01.2026			Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	2	Аудиторное	Наблюдение
38.	30.01.2026			Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	2	Аудиторное	Наблюдение
39.	04.02.2026		Тактическая подготовка	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	2	Аудиторное	Наблюдение
40.	06.02.2026		Техническая подготовка	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение х в игре.	2	Аудиторное	Наблюдение
41.	11.02.2026		ОФП и СФП	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	2	Аудиторное	Наблюдение
42.	13.02.2026		Техническая подготовка	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	2	Аудиторное	Наблюдение
43.	18.02.2026			Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	2	Аудиторное	Наблюдение
44.	20.02.2026		ОФП и СФП	Специальные упражнения. Чеканка мяча.	2	Аудиторное	Наблюдение
45.	25.02.2026		Тактическая подготовка	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	2	Аудиторное	Наблюдение
46.	27.02.2026			Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	2	Аудиторное	Наблюдение

47.	04.03.2026		Техническая подготовка	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	2	Аудиторное	Наблюдение
48.	06.03.2026			Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	2	Аудиторное	Наблюдение
49.	11.03.2026			Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	2	Аудиторное	Наблюдение
50.	13.03.2026		Игровая подготовка	Товарищеская игра	2	Аудиторное	Наблюдение
51.	18.03.2026		Техническая подготовка	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	2	Аудиторное	Наблюдение
52.	20.03.2026			Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	2	Аудиторное	Наблюдение
53.	25.03.2026		ОФП и СФП	Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	2	Аудиторное	Наблюдение
54.	27.03.2026		Техническая подготовка	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	2	Аудиторное	Наблюдение
55.	01.04.2026			Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	2	Аудиторное	Наблюдение
56.	03.04.2026			Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	2	Аудиторное	Наблюдение
57.	08.04.2026			Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	2	Аудиторное	Наблюдение
58.	10.04.2026		Тактическая подготовка	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	2	Аудиторное	Наблюдение
59.	15.04.2026		Игровая подготовка	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	2	Аудиторное	Наблюдение
60.	17.04.2026		ОФП и СФП	Игра на опережение, старты из различных положений.	2	Аудиторное	Наблюдение
61.	22.04.2026			Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	2	Аудиторное	Наблюдение
62.	24.04.2026		Игровая подготовка	Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	2	Аудиторное	Наблюдение
63.	29.04.2026			Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2	Аудиторное	Наблюдение
64.	06.05.2026		Техническая подготовка	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	2	Аудиторное	Наблюдение
65.	08.05.2026			Прием мяча различными частями тела.	2	Аудиторное	Наблюдение
66.	13.05.2026			Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	2	Аудиторное	Наблюдение

67.	15.05.2026			Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	2	Аудиторное	Наблюдение
68.	20.05.2026			Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	2	Аудиторное	Наблюдение
69.	22.05.2026			Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	2	Аудиторное	Наблюдение
70.	27.05.2026		Игровая подготовка	Сдача нормативов. Двусторонняя учебная игра.	2	Аудиторное	Наблюдение
71.	29.05.2026			Сдача нормативов. Двусторонняя учебная игра.	2	Аудиторное	Наблюдение
72.	03.06.2026			Товарищеский матч. Подведение итогов года.	2	Аудиторное	Наблюдение Итоговый контроль
				Итого:	144		

ПРИНЯТ

Решением Педагогического совета
ГБУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Старт+»
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 29.08.2025 г. № __ 1 __

УТВЕРЖДЕН

Приказом от 01.09.2025 г. № 101/2-ОД
Директор ГБУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Старт+»
Невского района Санкт-Петербурга
_____ Подобаева О.Г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
рабочей программы «Школа минифутбола (ГБОУ №570 Невского района)»
на 2026/2027 учебный год
Группа №2. 1-й год обучения, 144 часа
Педагог дополнительного образования – Самоделов Константин Николаевич

№ п/п	Дата занятия		Раздел	Тема	Кол-во часов	Форма занятия	Способы контроля
	По плану	По факту					
73.	10.09.2025		Вводное занятие	Инструктаж по технике безопасности. Знакомство обучающихся друг с другом. Вводное занятие	2	Аудиторное	Наблюдение
74.	12.09.2025			Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	2	Аудиторное	Фронтальная/опрос Наблюдение
75.	17.09.2025		ОФП и СФП	Общая и физическая подготовка	2	Аудиторное	Наблюдение
76.	19.09.2025			Общая и специальная ФП	2	Аудиторное	Наблюдение
77.	24.09.2025			Физ.подготовка. Стойки и перемещения. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	2	Аудиторное	Наблюдение
78.	26.09.2025			Физ.подготовка. Стойки и перемещения. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	2	Аудиторное	Наблюдение
79.	01.10.2025			Физ.подготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол. Соревновательная деятельность.	2	Аудиторное	Наблюдение
80.	03.10.2025			Физ.подготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол. . Стойки и перемещения.	2	Аудиторное	Наблюдение
81.	08.10.2025			Физ.подготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча». Удары по не подвижному мячу.	2	Аудиторное	Наблюдение

82.	10.10.2025			Физ.подготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол Удары по не подвижному мячу.	2	Аудиторное	Наблюдение
83.	15.10.2025		Техническая подготовка	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча. Удары по не подвижному мячу.	2	Аудиторное	Наблюдение
84.	17.10.2025			Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу. Остановка катящегося мяча.	2	Аудиторное	Наблюдение
85.	22.10.2025			Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2	Аудиторное	Наблюдение
86.	24.10.2025		Игровая подготовка	Подвижные игры. Остановка катящегося мяча.	2	Аудиторное	Наблюдение
87.	29.10.2025		Техническая подготовка	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча. Ведение мяча.	2	Аудиторное	Наблюдение
88.	31.10.2025		ОФП и СФП	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы. Ведение мяча.	2	Аудиторное	Наблюдение
89.	05.11.2025		Техническая подготовка	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	2	Аудиторное	Наблюдение
90.	07.11.2025		Игровая подготовка	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	2	Аудиторное	Наблюдение
91.	12.11.2025			Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	2	Аудиторное	Наблюдение
92.	14.11.2025			Товарищеская игра разновозрастных команд	2	Аудиторное	Наблюдение
93.	19.11.2025		ОФП и СФП	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	2	Аудиторное	Наблюдение
94.	21.11.2025		Техническая подготовка	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	2	Аудиторное	Наблюдение
95.	26.11.2025		ОФП и СФП	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	2	Аудиторное	Наблюдение
96.	28.11.2025		Тактическая подготовка	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	2	Аудиторное	Наблюдение
97.	03.12.2025			Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	2	Аудиторное	Наблюдение
98.	05.12.2025			Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	2	Аудиторное	Наблюдение
99.	10.12.2025			Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	2	Аудиторное	Наблюдение
100.	12.12.2025			Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	2	Аудиторное	Наблюдение

101.	17.12.2025			Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	2	Аудиторное	Наблюдение
102.	19.12.2025			Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	2	Аудиторное	Наблюдение
103.	24.12.2025		ОФП и СФП	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2	Аудиторное	Наблюдение
104.	26.12.2025		Тактическая подготовка	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	2	Аудиторное	Наблюдение
105.	14.01.2026		ОФП и СФП	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	2	Аудиторное	Наблюдение
106.	16.01.2026			Полоса препятствий, удары по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	2	Аудиторное	Наблюдение
107.	21.01.2026		Тактическая подготовка	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	2	Аудиторное	Наблюдение Промежуточный контроль
108.	23.01.2026		ОФП и СФП	Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	2	Аудиторное	Наблюдение
109.	28.01.2026			Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	2	Аудиторное	Наблюдение
110.	30.01.2026			Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	2	Аудиторное	Наблюдение
111.	04.02.2026		Тактическая подготовка	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	2	Аудиторное	Наблюдение
112.	06.02.2026		Техническая подготовка	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение х в игре.	2	Аудиторное	Наблюдение
113.	11.02.2026		ОФП и СФП	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	2	Аудиторное	Наблюдение
114.	13.02.2026		Техническая подготовка	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	2	Аудиторное	Наблюдение
115.	18.02.2026			Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	2	Аудиторное	Наблюдение
116.	20.02.2026		ОФП и СФП	Специальные упражнения. Чеканка мяча.	2	Аудиторное	Наблюдение
117.	25.02.2026		Тактическая подготовка	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	2	Аудиторное	Наблюдение
118.	27.02.2026			Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	2	Аудиторное	Наблюдение

119.	04.03.2026		Техническая подготовка	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	2	Аудиторное	Наблюдение
120.	06.03.2026			Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	2	Аудиторное	Наблюдение
121.	11.03.2026			Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	2	Аудиторное	Наблюдение
122.	13.03.2026		Игровая подготовка	Товарищеская игра	2	Аудиторное	Наблюдение
123.	18.03.2026		Техническая подготовка	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	2	Аудиторное	Наблюдение
124.	20.03.2026			Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	2	Аудиторное	Наблюдение
125.	25.03.2026		ОФП и СФП	Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	2	Аудиторное	Наблюдение
126.	27.03.2026		Техническая подготовка	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	2	Аудиторное	Наблюдение
127.	01.04.2026			Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	2	Аудиторное	Наблюдение
128.	03.04.2026			Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	2	Аудиторное	Наблюдение
129.	08.04.2026			Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	2	Аудиторное	Наблюдение
130.	10.04.2026		Тактическая подготовка	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	2	Аудиторное	Наблюдение
131.	15.04.2026		Игровая подготовка	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	2	Аудиторное	Наблюдение
132.	17.04.2026		ОФП и СФП	Игра на опережение, старты из различных положений.	2	Аудиторное	Наблюдение
133.	22.04.2026			Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	2	Аудиторное	Наблюдение
134.	24.04.2026		Игровая подготовка	Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	2	Аудиторное	Наблюдение
135.	29.04.2026			Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2	Аудиторное	Наблюдение
136.	06.05.2026		Техническая подготовка	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	2	Аудиторное	Наблюдение
137.	08.05.2026			Прием мяча различными частями тела.	2	Аудиторное	Наблюдение
138.	13.05.2026			Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	2	Аудиторное	Наблюдение

139.	15.05.2026			Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	2	Аудиторное	Наблюдение
140.	20.05.2026			Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	2	Аудиторное	Наблюдение
141.	22.05.2026			Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	2	Аудиторное	Наблюдение
142.	27.05.2026		Игровая подготовка	Сдача нормативов. Двусторонняя учебная игра.	2	Аудиторное	Наблюдение
143.	29.05.2026			Сдача нормативов. Двусторонняя учебная игра.	2	Аудиторное	Наблюдение
144.	03.06.2026			Товарищеский матч. Подведение итогов года.	2	Аудиторное	Наблюдение Итоговый контроль
				Итого:	144		