

ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ПЕТРОВСКАЯ ШКОЛА»

Принято
на заседании педагогического совета
протокол №1 от «29» августа 2025 г.

Утверждаю
Генеральный директор
Вяземская Е.К.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
ознакомительного уровня
«Секция футбола (Мини – футбол)»

Возраст обучающихся: 9 - 10 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Акчулпанов Радмир Робертович,
педагог дополнительного образования

Москва, 2025 г.

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программа»

1.1 Пояснительная записка

Направленность программы – физкультурно- спортивная.

Уровень освоения программы – ознакомительный.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол» знакомит обучающихся с основами одного из самых популярных и доступных видов спорта. Дети осваивают базовые элементы: ведение, передачи, остановки мяча, удары по воротам, а также правила игры и тактические взаимодействия. Программа способствует физическому и социальному развитию школьников.

Актуальность программы

Мини-футбол – командная игра, которая развивает быстроту, ловкость, координацию, выносливость и коллективное мышление. Занятия мини-футболом воспитывают дисциплину, умение работать в команде, уважение к сопернику и здоровый соревновательный дух. Программа соответствует Концепции развития дополнительного образования детей и запросу родителей на активный досуг.

Адресат программы

В секцию мини-футбола принимаются дети в возрасте 9 - 10 лет, без предварительного отбора, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям мини-футболом.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 36 часов в год (1 час в неделю) и реализуется в течение 36 учебных недель.

Форма обучения

Форма обучения – очная. Наполняемость учебной группы - от 10 до 13 человек.

Режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу. Академический час равен 40 минутам.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы - создание условий для физического развития, укрепления здоровья и формирования устойчивого интереса к занятиям мини-футболом у обучающихся через овладение базовыми технико-тактическими навыками.

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить с историей и правилами мини-футбола, техникой безопасности на занятиях;
- обучить базовым приёмам: ведение мяча разными частями стопы, остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы, короткие и средние передачи, удар по неподвижному и катящемуся мячу;
- сформировать навыки передвижения в стойке, поворотов, остановок, прыжков;
- обучить простейшим тактическим действиям (выбор позиции, игра в пас, взаимодействие вратарь–защитник).

Развивающие:

- развивать быстроту реакции, скоростно-силовые качества, ловкость и координацию;
- развивать выносливость и гибкость через специальные упражнения;
- развивать умение принимать решения в быстро меняющейся игровой ситуации;
- развивать пространственное мышление и ориентацию.

Воспитательные:

- воспитывать дисциплину, ответственность перед командой и уважение к сопернику;
- формировать умение работать в коллективе, поддерживать товарищей;
- воспитывать целеустремлённость, настойчивость, волю к победе и умение достойно проигрывать;
- прививать интерес к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

1.3 Содержание программы

Учебный план

Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Вводное занятие. Техника безопасности	2	1	1	Устный опрос
2. Общая физическая подготовка (ОФП)	8	1	7	Текущий контроль
3. Специальная физическая подготовка (СФП)	8	1	7	Текущий контроль
4. Техническая подготовка (ведение, передачи, остановки, удары)	12	2	10	Текущий контроль
5. Тактическая подготовка (простейшие схемы, позиции, игра в парах/тройках)	4	-	4	Педагогическое наблюдение
6. Итоговое занятие, двусторонняя игра	2	-	2	Итоговый контроль
Итого:	36	5	31	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие

Теория: Техника безопасности в спортивном зале и на футбольном поле. Правила поведения, требования к форме. История возникновения мини-футбола, отличия от большого футбола. Основные правила игры (состав команды 5×5, вратарская зона, аут, угловой, штрафной удар). Обзор программы занятий на

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Теория: Значение разминки, режим дня юного спортсмена, профилактика травм.

Практика:

- строевые упражнения, бег (30 м, челночный 3×10 м), прыжки в длину с места, многоскоки;
- отжимания, приседания, подъём туловища (пресс), упражнения на гибкость (наклоны, выпады);
- подвижные игры: «Салки», «Пятнашки», «Третий лишний», эстафеты с бегом и прыжками;
- развитие выносливости: равномерный бег.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Теория: Дыхание при беге и ударах по мячу.

Практика:

- упражнения на координацию: бег с изменением направления, «змейка», челнок с мячом;
- акробатические элементы: кувырки вперёд/назад, перекаты (для страховки при падениях);
- прыжковые упражнения с мячом;
- упражнения на развитие реакции: старты из различных положений, «вызов номеров»;

Раздел 4. Техническая подготовка

Теория: Названия и назначения основных приёмов: ведение, передача, остановка, удар. Правильная постановка стопы.

Практика:

- ведение мяча: внутренней и внешней частью стопы, правой и левой ногой, по прямой и «змейкой» (обводка стоек);
- передачи: короткие и средние передачи внутренней стороной стопы («щёчкой») в парах и тройках на месте и в движении;
- остановки мяча: остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы.
- удары по воротам: удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, затем по катящемуся с расстояния 5–7 метров;
- игровые упражнения: «Квадрат» 3×1, 4×2 на удержание мяча.

Раздел 5. Тактическая подготовка

Теория: Распределение амплуа (нападающий, защитник, вратарь). Правило «стенка», открывание под передачу.

Практика:

- учебная игра 3×3 без вратарей (упрощённые правила) – отработка передач и открываний;
- учебная игра 4×4 + вратарь – закрепление позиций;
- стандартные положения: вбрасывание аута, угловой удар (простейшие схемы).

Раздел 6. Итоговое занятие

Практика:

Сдача контрольных нормативов (бег 30 м, челночный бег 3×10 м, отжимания, прыжки на скакалке).

Двусторонняя товарищеская игра 5×5 с соблюдением основных правил.

Подведение итогов года, награждение грамотами.

1.4 Планируемые результаты

По окончании освоения программы мини - футбол должны быть достигнуты предметные, метапредметные, личностные результаты.

Предметные:

Знать:

- правила техники безопасности на занятиях мини-футболом;
- основные правила игры (размеры поля, состав команды, аут, угловой, штрафной);
- названия базовых приёмов (ведение, передача, остановка, удар);
- правила выполнения ударов внутренней стороной стопы.

Уметь:

- выполнять ведение мяча по прямой и «змейкой» правой и левой ногой;
- выполнять короткую передачу партнёру на расстояние;
- останавливать катящийся мяч подошвой;
- наносить удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы;
- участвовать в двусторонней игре 5×5, соблюдая основные правила.

Метапредметные:

Регулятивные: соблюдать дисциплину на занятии, выполнять команды тренера, действовать по сигналу, контролировать свои эмоции во время игры.

Познавательные: анализировать игровую ситуацию (видеть свободного партнёра, выбирать направление удара), применять изученные приёмы в учебной игре.

Коммуникативные: взаимодействовать с партнёрами, отдавать пас, подсказывать, уважительно относиться к соперникам (не спорить с судьёй, помогать подняться).

Личностные:

- проявляет интерес к регулярным занятиям футболом и здоровому образу жизни;

- демонстрирует дисциплину, уважение к тренеру, партнёрам и соперникам;
- обладает чувством ответственности перед командой;
- умеет достойно принимать победы и поражения;
- проявляет настойчивость в достижении спортивных результатов.

Раздел № 2. Комплекс организационно – педагогических условий»

2.1 Календарно – тематическое планирование

№	Месяц	Тема занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Формы контроля
1		Теоретическая подготовка. Инструктаж по технике безопасности	Групповые тренировочные занятия	1	Опрос, беседа
2		Общие понятия о футболе	Групповые тренировочные занятия	1	Педагогическое наблюдение
3		Технические приемы	Групповые тренировочные занятия	1	Педагогическое наблюдение
4		Движения с мячом и без мяча	Групповые тренировочные занятия	1	Педагогическое наблюдение
5		Техника без мяча: бег и различные формы смены направления бега игрока	Групповые тренировочные занятия	1	Педагогическое наблюдение
6		Техника прыжков, финты без мяча и защитные позиции	Групповые тренировочные занятия	1	Педагогическое наблюдение
7		Обычный бег	Групповые тренировочные занятия	1	Педагогическое наблюдение
8		Бег спиной вперед, скрестным шагом, приставным шагом	Групповые тренировочные занятия	1	Педагогическое наблюдение
9		Прыжки: толчком одной и двумя ногами	Групповые тренировочные занятия	1	Педагогическое наблюдение
10		Остановки: прыжком и выпадом	Групповые тренировочные занятия	1	Педагогическое наблюдение

11		Повороты переступанием, прыжком, поворотом на опорной ноге	Групповые тренировочные занятия	1	Педагогическое наблюдение
12		Повороты переступанием, прыжком, поворотом на опорной ноге	Групповые тренировочные занятия	1	Текущий контроль
13		Удары по мячу ногой: внутренней стороной стопы	Групповые тренировочные занятия	1	Педагогическое наблюдение
14		Удары по мячу ногой: средней и внешней частями подъема, носком, пяткой	Групповые тренировочные занятия	1	Педагогическое наблюдение
15		Перевод мяча внутренней частью подъема	Групповые тренировочные занятия	1	Педагогическое наблюдение
16		Перевод мяча внешней частью подъема	Групповые тренировочные занятия	1	Педагогическое наблюдение
17		Ведение мяча ногой разными способами	Групповые тренировочные занятия	1	Педагогическое наблюдение
18		Способы выполнения финтов и их разновидности	Групповые тренировочные занятия	1	Педагогическое наблюдение
19		Техника игры вратаря-ловля мяча снизу, сверху	Групповые тренировочные занятия	1	Педагогическое наблюдение
20		Техника игры вратаря - ловля мяча сбоку, в падении	Групповые тренировочные занятия	1	Педагогическое наблюдение
21		Индивидуальные тактические действия: ведение мяча, выбор места	Групповые тренировочные занятия	1	Промежуточный контроль
22		Индивидуальные тактические действия: финты	Групповые тренировочные занятия	1	Педагогическое наблюдение
23		Удары в створ ворот, отбор, выбивание и перехват мяча	Групповые тренировочные занятия	1	Педагогическое наблюдение
24		Групповые тактические действия	Групповые тренировочные занятия	1	Педагогическое наблюдение

25		Индивидуальные действия в нападении	Групповые тренировочные занятия	1	Педагогическое наблюдение
26		Групповые действия в нападении	Групповые тренировочные занятия	1	Педагогическое наблюдение
27		Командные действия в нападении	Групповые тренировочные занятия	1	Педагогическое наблюдение
28		Индивидуальные действия в защите (передвижения, финты, перехваты, отбивание, выбивание и отбор мяча)	Групповые тренировочные занятия	1	Педагогическое наблюдение
29		Индивидуальные действия в защите (перехваты, отбивание)	Групповые тренировочные занятия	1	Педагогическое наблюдение
30		Индивидуальные действия в защите (выбивание и отбор мяча)	Групповые тренировочные занятия	1	Педагогическое наблюдение
31		Групповые действия в защите	Групповые тренировочные занятия	1	Педагогическое наблюдение
32		Командные действия в защите	Групповые тренировочные занятия	1	Педагогическое наблюдение
33		Смешанная защита	Групповые тренировочные занятия	1	Педагогическое наблюдение
34		Игровая подготовка	Игра	1	Педагогическое наблюдение
35-36		Соревнования	Соревнования	2	Текущий контроль
Итого				36	

2.2 Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение программы

- стойки для обводки мячей - 10 штук;
- стойки для подвески мячей- 2 штуки;
- переносные мишени- 2 штуки;

- переносные ворота;
- маты гимнастические;
- скакалки-15 штук;
- мячи футбольные;
- стадион, площадка, зал.

Информационное обеспечение программы

для подготовки материалов для занятий используются аудио, видео, фото, интернет-источники.

Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий высшее или среднее специальное педагогическое образование, прошедший дополнительное образование в форме курсов повышения квалификации в области дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности.

2.3 Формы контроля

Важным моментом работы по данной программе является отслеживание результатов. Контроль позволяет определять степень эффективности обучения, проанализировать результаты. Формой педагогического контроля являются матчевые встречи, соревнования, турниры. Они позволяют оценить уровень освоения программы в условиях реальной игровой деятельности.

2.4 Оценочные материалы

Оценочные процедуры освоения программы осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью, промежуточного контроля в форме открытого занятия, матчевых встреч, турниров.

Оценочные материалы к матчевым встречам

- протокол игры (фиксация голов, нарушений, замен);
- лист педагогического наблюдения;
- самооценка участника (после игры – краткий опрос: «Что получилось? Что нужно улучшить?»)

Открытые уроки для родителей

Открытый урок – форма промежуточного контроля, на который приглашаются родители. Проводится 1 раз в полугодие (вместо обычного занятия).

2.5 Методические материалы

Методы обучения

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; 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.

Форма организации образовательного процесса групповая.

Педагогические технологии

Технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, игровой деятельности, здоровье сберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия

Подготовительная часть: включает в себя построение группы, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть: направлена на решение главных задач занятия.

Заключительная часть: строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

Дидактические материалы

Наглядные, демонстрационные и практические пособия, подборки материалов, игр, заданий, упражнений; (на бумажных и электронных носителях)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Варюшкин В. «Тренировка юных футболистов» – М.: РФС, 2017. (Основной учебник).
2. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007. (Классика жанра).
3. Андреев С. «Мини-футбол» – М.: Физкультура и спорт, 2015.
4. Годик М., Мосягин С., Швыков И. «Поурочная программа подготовки юных футболистов» – М., 2014.
5. Иорданская Ф. «Мониторинг физической и функциональной подготовленности футболистов» – М.: Советский спорт, 2016.
6. Цирик Б. «Игровые упражнения в тренировке футболистов» – 2016.

Интернет-ресурсы:

1. amfr.ru – сайт Ассоциации мини-футбола России (правила, новости).
2. Проект «Мини-футбол в школу» (методические пособия для учителей физкультуры).

Учебно-информационное обеспечение программы

Нормативно правовое обеспечение программы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
4. 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 (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
5. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));
6. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»

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