ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

«ПЕТРОВСКАЯ ШКОЛА»

Подписано цифровой подписью: Natalia Leshuk
Дата: 2026.09.06 00:13:36 +03'00'

Принято

на заседании педагогического совета

протокол №1 от «28» августа 2026 г.

Утверждаю

Генеральный директор

Вяземская Е.К.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно – спортивной направленности

ознакомительного уровня

«Секция футбола (Мини – футбол)»

Возраст обучающихся: 10-15 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Акчулпанов Радмир Робертович,
учитель физической культуры

Москва, 2026 г.

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программа»

1.1 Пояснительная записка

Направленность программы – физкультурно- спортивная.

Уровень освоения программы – ознакомительный.

Футбол – один из самых популярных и массовых коллективных игр. Через заинтересованность учащихся в футболе реализуется цель данной программы, развитие физических качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни. Учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Занятия по футболу предусматривает содействие гармоничному развитию детского организма, укреплению здоровья, привитие интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Актуальность программы

Состоит в том, что футбол – популярный вид спорта, способный развить физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

Адресат программы

В секцию мини-футбола принимаются дети в возрасте 10 – 15 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 - обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством игры в мини-футбол.

Задачи программы

Обучающие:

- формировать первоначальные знания, умения при игре в футбол;
- получить теоретические сведения о личной гигиене, технике безопасности, тактике и технике, правилах игры в футбол;
- обучить основам технических элементов, индивидуальной и командной тактике при игре в футбол;
- формировать практические умения в организации самостоятельных занятиях футболом.

Развивающие:

- развить тактическое мышление и умение игры в футбол;
-развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
-создать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

Воспитательные:

- формирование умения работать в команде;
- формирование навыков дисциплины;
- формирование здорового образа жизни;
- воспитание уважительного отношения к сопернику, толерантности;
- воспитание коммуникативных, личностных качеств

1.3 Содержание программы

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	2	1	1	Опрос, беседа
2.	Общая физическая подготовка	**6**	**1**	**5**	Текущий контроль
3.	Специальная физическая подготовка	**6**	**1**	**5**	Текущий контроль
4.	Техника игры (ведение, финты, передачи)	**8**	**1**	**7**	Текущий контроль
5.	Тактическая подготовка	**7**	**1**	**6**	Текущий контроль
6.	Игровая практика Соревнования	**5**	**-**	**5**	Текущий контроль
7.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	**2**	**-**	**2**	Итоговый контроль
	Итого:	**36**	**5**	**32**	

Содержание учебного плана

1. Теоретическая подготовка

Тема 1.1. Вводное занятие. Правила техники безопасности

· Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

· Требования к спортивной форме, обуви и личной гигиене.

· Правила пожарной безопасности и эвакуации.

· Ознакомление с программой занятий на учебный год.

Тема 1.2. Основные правила мини-футбола (1 час)

· Размеры поля, состав команды (5 полевых + вратарь), роль вратаря.

· Понятия «штрафной удар», «свободный удар», «аут», «угловой».

· Жесты судьи. Правило «шести секунд» для вратаря.

· Запрещённые действия: подкат сзади, игра рукой (кроме вратаря).

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Тема 2.1. Развитие скоростных качеств

· Бег на короткие дистанции (15 м, 30 м) с низкого и высокого старта.

· Челночный бег 3×10 м, 4×9 м.

· Эстафеты с изменением направления по сигналу.

Тема 2.2. Развитие выносливости и прыгучести (2 часа)

· Кроссовая подготовка (равномерный бег до 10 минут).

· Многоскоки, прыжки на одной и двух ногах.

· Подвижные игры с длительным бегом («Салки», «Пятнашки с мячом»).

Тема 2.3. Развитие координации и ловкости

· Бег с изменением темпа и направления («змейка», «восьмёрка»).

· Кувырки, перекаты, акробатические упражнения (для группировки при падениях).

· Игры «Классы», «Скакалка с мячом», упражнения на координационной лестнице.

3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Тема 3.1. Жонглирование мячом

· Жонглирование одной ногой (подъёмом), двумя ногами попеременно.

· Жонглирование с отскоком от пола.

· Контроль мяча при жонглировании бедром, головой (ознакомительно).

Тема 3.2. Ведение мяча (2 часа)

· Ведение внутренней и внешней частью стопы (правой и левой ногой).

· Ведение с изменением скорости и направления (финты корпусом).

· Обводка стоек (конусов) и набивных мячей.

Тема 3.3. Координация в футбольных движениях (2 часа)

· Челночный бег с ведением мяча и последующим ударом.

· «Квадрат» 4×1, 4×2 на удержание мяча.

· Игровые упражнения «Вызов номера», «Собачка».

4. Техника игры

Тема 4.1. Передачи и остановки мяча

· Короткая передача внутренней стороной стопы (щёчкой) в парах и тройках.

· Средняя передача подъёмом стопы.

· Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы.

· Остановка высоко летящего мяча бедром (ознакомительно).

Тема 4.2. Удары по мячу

· Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.

· Удар подъёмом на точность (по воротам или в обозначенный квадрат).

· Удар после отскока от стенки (рикошет).

Тема 4.3. Финты и обманные движения

· «Ложный замах» на удар с последующим ведением в другую сторону.

· Остановка мяча с поворотом на 180 градусов (уход от соперника).

· Финт «проброс мяча между ног сопернику» (ознакомительный).

5. Тактическая подготовка

Тема 5.1. Тактика в защите

· Выбор позиции между своим игроком и воротами.

· Прессинг (активный отбор на чужой половине поля).

· Подстраховка партнёра при выходе вратаря.

Тема 5.2. Тактика в нападении

· Открывание под передачу (движение без мяча).

· «Стенка» (двустороннее взаимодействие двух игроков).

· Быстрая контратака: пас вперёд и рывок на свободное место.

Тема 5.3. Стандартные положения и игра в неравных составах

· Розыгрыш углового и штрафного удара (простейшие схемы).

· Игра в меньшинстве (3×4, 4×5) — оборонительная тактика.

· Игра в большинстве — удержание мяча и использование численного преимущества.

6. Игровая практика

Тема 6.1. Учебные двусторонние игры

· Игра 3×3 на упрощённых правилах (без вратаря или с маленькими воротами).

· Игра 4×4 + вратарь с соблюдением основных правил мини-футбола.

· Товарищеский матч с параллельным классом (по согласованию).

Тема 6.2. Игры и эстафеты с элементами футбола

· Эстафеты с ведением, передачами и ударами по воротам.

· Подвижная игра «Вышибалы с мячом ногами».

7. Контрольные испытания (тестирование)

Тема 7.1. Контроль физической подготовленности

· Бег 15 м (с места и с хода) — фиксация времени.

· Челночный бег 3×10 м.

· Прыжок в длину с места.

Тема 7.2. Контроль технической подготовленности

· Ведение мяча змейкой между стойками на скорость.

· Количество передач в парах за 30 секунд (на точность).

· Удар на дальность (сумма двух попыток).

· Жонглирование (максимальное количество раз без потери мяча).

8. Итоговое занятие

Тема 8.1. Подведение итогов года (в рамках последнего занятия)

· Анализ выполнения программы (что освоили, что осталось на следующий год).

· Награждение грамотами самых активных и прогрессирующих игроков.

· Итоговая рефлексия: вопросы «Что было самым сложным?», «Какое упражнение понравилось больше всего?».

1.4 Планируемые результаты

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

Предметные:

- умеет выполнять ведение мяча по прямой и с обводкой стоек;

- выполняет передачу мяча партнеру на расстоянии 5-7 метров с точностью до 1 метра;

- знает основные правила мини-футбола (аут, угловой, вратарская).

Метапредметные:

- умеет слышать команды тренера и действовать по сигналу;

- контролирует свои эмоции во время игры.

Личностные:

- проявляет уважение к сопернику;

- осознает ценность командной работы.

Раздел № 2. Комплекс организационно – педагогических условий»

2.1 Календарный учебный график

№	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. Наиболее эффективной формой педагогического контроля являются матчевые встречи, соревнования, тесты, сдача контрольных нормативов.

2.4 Оценочные материалы

Оценочные процедуры освоения программы осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью, промежуточного контроля (в форме открытого занятия), итогового контроля в виде сдачи контрольных норматив и представляют собой совокупность регламентированных процедур. Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию программы представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольными нормативами.

Контрольные нормативы

Физические подготовка	Нормативы
Быстрота	Бег на 30 м
	Бег на 60 м со старта
	Челночный бег 3х10 м
Скоростно – силовые качества	Прыжок в длину с места
	Тройной прыжок
	Прыжок вверх со взмахом руками
Выносливость	Бег 500 метров
Сила	Бросок набивного мяча 1кг из – за головы
Техническая подготовка	Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой)
	Обводка стоек и удар по воротам
	Вбрасывание аута

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, перекличку, 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, 2024. (Основной учебник).
2. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2024. (Классика жанра).
3. Андреев С. «Мини-футбол» – М.: Физкультура и спорт, 2024.
4. Годик М., Мосягин С., Швыков И. «Поурочная программа подготовки юных футболистов» – М., 2023.
5. Иорданская Ф. «Мониторинг физической и функциональной подготовленности футболистов» – М.: Советский спорт, 2023.
6. Цирик Б. «Игровые упражнения в тренировке футболистов» – 2023.

Интернет-ресурсы:

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

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. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.4283-26 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19, действующие до 1 сентября 2032 г.;

4. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к условиям обеспечения безопасности и (или) безвредности человека факторов среды обитания», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2; (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 января 2021 г., регистрационный N 62296), с изменениями, внесенными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30 декабря 2022 г. N 24 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 9 марта 2023 г., регистрационный N 72558), действующими до 1 марта 2027 г.;

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".