ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

«ПЕТРОВСКАЯ ШКОЛА»

Подписано цифровой подписью: Natalia Leshuk
Дата: 2026.09.06 00:08:55 +03'00'

Принято	**Утверждаю**
на заседании педагогического совета	**Генеральный директор**
протокол №1 от «28» августа 2026 г.	**Вяземская Е.К.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно – спортивной направленности

ознакомительного уровня

«Секция футбола (Мини – футбол)»

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Серговицкий Сергей Вячеславович,
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 7-10 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 раз в неделю)

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	**1**	**1**		Опрос, беседа
2.	Техническая подготовка	**9**	**1**	**8**	Текущий контроль
3.	Тактическая подготовка	**9**	**1**	**8**	Текущий контроль
4.	Общая физическая подготовка	**7**	**1**	**6**	Текущий контроль
5.	Специальная физическая подготовка	**7**	**1**	**6**	Текущий контроль
6.	Игровая подготовка. Соревнования	**2**	**1**	**1**	Итоговый контроль
7.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	**1**		**1**	Итоговый контроль
	Итого:	**36**	**6**	**30**	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Теория. Инструктаж по технике безопасности; знакомство обучающихся с общими требованиями перед началом, во время занятия, после занятия;

Практика. Упражнения общей физической подготовки.

Раздел 2. Техническая подготовка

Тема 1. Общие понятия. Классификация техники

Теория:

- технические приёмы;

- стилевые особенности в футболе;

Практика:

-движения с мячом и без мяча;

-техника без мяча: бег и различные формы смены направления бега игрока, техника прыжков, финты без мяча и защитные позиции.

Тема 2. Техника передвижения. Техника ударов

по мячу»

Теория:

- приёмы техники передвижения (бег, прыжки, остановки, повороты);

- взаимосвязь приемов и способов техники передвижения с мячом;

- классификация ударов по мячу;

- способы ударов по мячу ногой;

- особенности траектории полета мяча.

Практика:

- обычный бег;

- бег спиной вперед, скрестным шагом, приставным

шагом;

-прыжки: толчком одной и двумя ногами;

-остановки: прыжком и выпадом;

- повороты переступанием, прыжком, поворотом на опорной ноге;

- удары по мячу ногой: внутренней стороной стопы, внутренней, средней и внешней частями подъема, носком, пяткой.

Тема 3. Техника остановки мяча. Техника ведения мяча

Теория:

-цель остановки мяча;

термин «остановка мяча»;

- техника ведения мяча (способы).

Практика:

-остановка мяча ногой: внутренней стороной стопы, подошвой, подъёмом, бедром, с переводом, перевод мяча внутренней частью подъема, перевод мяча внешней частью подъема, остановка мяча грудью; ведение мяча ногой разными способами.

Тема 4. Техника обманных движений, отбора мяча, вбрасывания мяча

Теория:

- основные приемы обманных движений: «уходом», «ударом», «остановкой»;
- способы выполнения финтов и их разновидности;
- техника отбора мяча;
- эффективность использования отбора мяча;
- техника вбрасывания мяча;
- структура движения при вбрасывании.

Практика:

- финт «уходом»;
- «уход» выпадом;
- «уход» с переносом ноги через мяч;
- финт «ударом» по мячу ногой;
- финт «остановкой» мяча ногой;
- финт «остановкой» грудью и головой;
- отбор мяча в выпаде;
- отбор мяча в подкате; - отбор толчком плеча;
- вбрасывание мяча.

Тема 5. Техника вратаря

Теория:

-техника игры вратаря;

-отличительные особенности техники игры;

Практика:

-ловля мяча снизу, сверху, сбоку, в

падении;

Раздел 3. Тактическая подготовка

Тема 1. Тактика игры

Теория:

- современная тактика футбола;

-индивидуальные и групповые действия игроков.

Практика:

- индивидуальные тактические действия: ведение мяча, выбор места, финты, удары в створ ворот, отбор, выбивание и перехват мяча; -групповые тактические действия.

Тема 2. Тактика игры в нападении

Теория:

- основная задача команды, позволяющая окончить атаку взятием ворот соперника;

- средства усиления атаки.

Практика:

- индивидуальные действия в нападении;

- групповые действия в нападении;

- командные действия в нападении.

Тема 3. Тактика игры в защите

Теория:

-основные задачи при выполнении защитных действий;

- значение страховки игроков команды; - сущность смешанной защиты.

Практика:

-индивидуальные действия в защите (передвижения, финты, перехваты, отбивание, выбивание и отбор мяча);

- групповые действия в защите; - командные действия в защите; - смешанная защита. Контроль: проверка знаний и умений по тактике игры в нападении.

Раздел 3. Тактическая подготовка

Тема 1. Тактика игры

Теория:

- современная тактика футбола;

-индивидуальные и групповые действия игроков.

Практика:

- индивидуальные тактические действия: ведение мяча, выбор места, финты, удары в створ ворот, отбор, выбивание и перехват мяча;

- групповые тактические действия.

Тема 2. Тактика игры в нападении

Теория:

- основная задача команды, позволяющая окончить атаку взятием ворот соперника;

- средства усиления атаки.

Практика:

- индивидуальные действия в нападении;

- групповые действия в нападении;

- командные действия в нападении.

Тема 3. Тактика игры в защите

Теория:

-основные задачи при выполнении защитных

действий;

- значение страховки игроков команды;

- сущность смешанной защиты.

Практика:

-индивидуальные действия в защите (передвижения, финты, перехваты, отбивание, выбивание и отбор мяча);

- групповые действия в защите;

- командные действия в защите; - смешанная защита.

Раздел 4. Общая физическая подготовка

Теория: значение общих физических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

Практика: выполнение общефизических упражнений, спортивные игры.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

Упражнения с набивным мячом (1 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения. Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 х 30 м., до 2 х 60 м. Бег 200 и 500 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча на дальность с разбега.

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Раздел 5. Специальная физическая подготовка

Теория:

- упражнения для развития умения «видеть поле»;
- тактика нападения;
- индивидуальные действия с мячом;
- групповые действия;
- тактика защиты;
- индивидуальные действия;
- тактика вратаря;
- учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

Практика:

Выполнение специальных упражнений по физической подготовке.

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180º. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180º. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

Раздел 6. Игровая подготовка, соревнования

6.1 Игровая подготовка

Теория: повторение правил игры, инструктаж по технике безопасности во время игр.

Практика: общефизические упражнения, обучающие спортивные игры.

6.2 Инструкторская и судейская практика

Теория: повторение правил судейской практики.

Практика: практические занятия по инструкторской и судейской практике.

6.3 Соревнования

Теория: повторение правил игры в футбол, повторение правил по технике безопасности во время игры, анализ просмотренных видеофильмов.

Практика: соревновательные игры.

Раздел 7. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов

Теория: повторение правил по технике безопасности во время сдачи контрольных нормативов.

Практика: сдача контрольных нормативов.

1.4 Планируемые результаты

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

Предметные результаты:

- овладеть начальными основами знаний, умений игры в футбол;

- использовать, полученные теоретические сведения о технике безопасности, технике и тактике, правилах игры при практических занятиях футболом;

- иметь представления об организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности футболом;

- уметь применять технические элементы, тактические индивидуальные и командные действия при игре в футбол.

Метапредметные результаты:

- применять первоначальные тактические навыки и умения при игре в футбол;

- овладеть физическими и специальными качествами;

- поддерживать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

Личностные результаты:

- овладеть организаторскими навыками и умениями действовать в коллективе;

- проявлять дисциплинированность и ответственность;

- иметь потребность к ведению здорового образа жизни.

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	**Норматив**	**Возраст**	
		6-7 лет	8 лет
Быстрота	Бег на 30 м	6,5 с	6,0 с
	Бег на 60 м со старта	12.3	11.8
	Челночный бег 3х10 м	10.2	9,5 с
Скоростно – силовые качества	Прыжок в длину с места	110 см	125 см
	Тройной прыжок	300 м	330 м
	Прыжок вверх со взмахом руками	10см	12см
Выносливость	Бег 500 метров	Без учета времени	Без учета времени

Сила	Бросок набивного мяча 1кг из – за головы	6	7
Техническая подготовка	Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой)	25	27
	Обводка стоек и удар по воротам	6, 8	6, 7
	Вбрасывание аута	11	12

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)

2.6 Список литературу

1. Каменская Е. Н. Педагогика: учебное пособие / Е.Н. Каменская. – М.: Дашков и К, 2024. – 320;

2. Гладышева А.А. Морфологические основы физического воспитания юных спортсменов. - Сб. докл. II Всес. конф. по проб. юнош. спорта. - М.: 2024.;

3. Цирик Б. «Игровые упражнения в тренировке футболистов» 2024 г;

4. Андреев С. «Мини-футбол», издат. «Физкультура и спорт», 2024 г.;

5. Варюшкин В. «Тренировка юных футболистов» изд. «Физическая культура» РФС, Москва, 2024 г.;

6. Годик М., Мосягин С., Швыков И. «Поурочная программа подготовки юных футболистов», Москва, 2024 г.;

7. Иорданская Ф. «Мониторинг физической и функциональной подготовленности футболистов в условиях учебно-тренировочного процесса», изд. «Советский спорт», 2024 г.;

8. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. Под общей редакцией Лаптева А.П. и Сучилина А.А. М.: ФиС, 2023г.;

9. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Олимпия; Человек, 2024.

Интернет-ресурсы

1. http://www.teoriya.ru/ - теория и практика физической культуры;

2. http://amfr.ru/edu/mishka/ - сайт ассоциации мини – футбола России.

3. Общероссийский проект мини - футбол в школу; 4. http://www-rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm - наука о тренерской работе.

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".