

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Лопуховская средняя общеобразовательная школа»
Руднянского муниципального района
Волгоградской области

Принята на заседании
педагогического совета
СОШ»:
от 29.08.2025г..
Протокол №1

Утверждаю:
директор МКОУ «Лопуховская

 О.В. Ветрова
Приказ №122 от 29.09.2025г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физическое воспитание
«Мини-Футбол»**

Составил:
Шушпанов Руслан Викторович
учитель физической культуры

Волгоградская область

2025-2026 уч.г.

Дополнительная общеобразовательная программа

«Мини-футбол» разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон №273) (ст. 2, СТ.12, ст. 75), (ст. 12, ст. 47, ст. 75). (п.1Д,3,9 ст. 13; п.1, 5, 6 ст. 14; ст. 15; ст. 16; ст.33, ст.34, ст.75) (п.9, 22, 25 ст. 2; п. 5 ст.12; п. 1 , п. 4 ст. 75), (ст.15, ст16, ст.17; ст.75)
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 27 июля 2022 г. № 70226 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. и планы мероприятий по ее реализации /распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р

Направленность программы «Мини-футбол» - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы «Мини-футбол» в приобщении воспитанников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья.

Отличительными особенностями программы является то, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра мини-футбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

Срок реализации программы 1 год. Она предназначена для учащихся 10-14 лет. Объединение могут посещать все желающие при наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта.

Продолжительность занятий – 2 часа, 2 раза в неделю, 136 часов.

Цели и задачи.

Цель.

Всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры обучающихся.

Достижение цели физического воспитания и, в частности, мини-футбола, обеспечивается решением **основных задач**, направленных на:

- закаливание детей;
- содействие гармоничному развитию личности;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств учащихся;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- обучение двигательным навыкам и умениям;
- приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в том числе мини-футбола;
- развитие двигательных умений и навыков;
- умение выполнять технические приемы мини-футбола в соответствии с возрастом;
- повышение результативности участия в городской Спартакиаде воспитанников.

Условия реализации программы «Мини-футбол»

-Условия набора и формирования групп: в объединение принимаются все желающие, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям.

-Количество учащихся в объединении не менее 13 человек.

-Кадровое обеспечение программы: педагог дополнительного образования.

-Особенности организации образовательного процесса:

Занятия проводятся на спортивной площадке и в мини-спортивном зале.

Программа включает в себя теоретическую и практическую формы работы.

Теоретические сведения сообщаются в процессе проведения практических занятий.

Большинство практических тренировок для данного возраста проходят спортивной площадке и в тренажерном зале.

Формы занятий.

-Беседы.

-Практические занятия.

-Презентация.

-Сдача нормативов.

-Подвижные игры.

- Соревнования.
- Товарищеские встречи.

Техническое оснащение.

Спортивный зал, спортивная площадка:

- мячи,
- фишки спортивные,
- манишки футбольные.

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 воспитанников 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.

Формы и способы фиксации результатов: портфолио обучающихся.

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни.

-*Личностные* - обеспечить возможность учащимся вести здоровый и безопасный образ жизни средствами футбола; воспитание положительных качеств личности,

коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивной деятельности.

-*Метапредметные* - развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков; формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовленность.

-*Предметные* - развитие познавательного интереса в области физической культуры и спорта, приобретение определенных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта; владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы.

-Сдача нормативов.

-Результативность товарищеских игр и соревнований.

Содержание дополнительной общеобразовательной программы

1. Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление первичной подготовки детей в данном виде деятельности.
2. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.
3. Техническая подготовка.

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.

4. Тактическая подготовка.

Тактика игры в атаке. Тактика игры в обороне. Тактика игры вратаря.

5. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивным мячом. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения.

6. Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения для развития быстроты. Специальные упражнения для развития ловкости.

7. Игровая подготовка.

Подвижные игры. Спортивные игры.

8. Инструкторская и судейская практика.

9. Соревнования

10. Итоговое занятие.

Примерные нормативные требования по общей физической

Контрольные упражнения	пол	подготовке						Возраст, лет				
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Бег 30 м с высокого старта, с	м	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,7	
	д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3	
Бег 300 м, с	м	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0						
	д	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0						
Челночный бег, 3*10 м, с	м	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0	7,6	7,4	
	д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8	8,6	8,6	
	д	-	-	-	-	950	1000	1050	1100	1100	1200	

Прыжок в высоту с места, см	м	28	32	36	40	48	53	57	60	64	68
	д	25	29	32	34	36	38	40	42	44	48
Прыжок в длину с места, см	м	150	160	170	178	185	190	194	197	200	220
	д	130	135	140	145	150	155	160	165	170	190
Метание набивного мяча (1 кг), м	м	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8
	д	3,4	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0	6,4	6,8
Подтягивание из виса на перекладине, раз	м	-	-	-	-	-	5	6	7	8	10
	д	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Отжимания из упора на полу, раз	м	4	6	8	10	15	-	-	-	-	-
	д	3	4	5	7	9	12	14	16	18	20

Учебно-тематический план дополнительной общеобразовательной программы

«Мини-футбол»

10-14 лет

4 часа в неделю

Задачи направлены на:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся, гармоничное физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности;
- воспитание у занимающихся нравственных и волевых качеств;
- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различных условиях;
- формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании;
- ознакомление с методикой самостоятельных занятий спортом;
- получение знаний по теории и практике мини-футбола;
- развитие логического мышления, умения ориентироваться в проблемных ситуациях;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения.

№	Разделы и темы учебной программы	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	1	1
2.	Техническая подготовка.	48	8	40
3.	Тактическая подготовка.	40	10	30
4.	Общая физическая подготовка.	12	2	10
5.	Специальная физическая подготовка.	18	2	16
6.	Игровая подготовка.	10	2	8
7.	Соревнования.	4	-	4
8.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	2	1	1
	ИТОГО:	136	26	110

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ
ПЛАНИРОВАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
ПО МИНИ-ФУТБОЛУ
НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД
УРОВЕНЬ: БАЗОВЫЙ
ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ 10-14 ЛЕТ.**

№	Содержание занятий	Дата проведения занятий	Количество часов		
			теория	практика	Всего
1	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.		1	1	
Техническая подготовка					
2	ТБ на занятиях по футболу. Ведение мяча серединой подъема.		1	1	
3	Техника обучения передвижений футболиста. Теория. Подвижные игры. Учебная игра.		1	1	
4	Обучение ударам по мячу головой с места. Теория. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Учебная игра.		-	2	
5	Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы. Учебная игра по мини-футболу.		-	2	
6	Обучение ведению внешней и внутренней частями подъема. Упражнения для развития гибкости. Учебная игра.		-	2	
7	Обучение передаче мяча внутренней стороной стопы. Упражнения для развития выносливости. Учебная игра по мини-футболу.		-	2	
8	Обучение остановке мяча внутренней стороной стопы. Упражнения для развития ловкости и выносливости. Учебная игра по мини-футболу.		-	2	
9	Обучение остановке подошвой и передачи мяча после остановки. Теория. Учебная игра по мини-футболу.		2	-	
10	Ведение мяча с изменением направление движения. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Учебная игра по мини-футболу.		-	2	

11	Удары внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячам. Теория. Учебная игра по мини-футболу.		2	-	
12	Передачи мяча внутренней стороной стопы на ход открывшемуся игроку. Упражнения для развития гибкости. Учебная игра по мини-футболу.		-	2	
13	Челночный бег с ведением мяча 5x10м. Упражнения для развития ловкости. Учебная игра по мини-футболу.		-	2	
14	Обучение ударам внутренней и внешней частями подъема по прыгающему и летящему мячам. Упражнения для развития ловкости и выносливости. Учебная игра по мини-футболу.		-	2	
15	Правила игры в мини-футбол: 4 сек. Ввод мяча вратарем. Упражнения для развития выносливости. Теория. Учебная игра по мини-футболу.		2	-	
16	Обучение ведению мяча между стоек. Упражнения для развития ловкости и выносливости. Учебная игра по мини-футболу.		-	2	
17	Обучение отбора мяча у соперника накладыванием стопы на мяч. Учебная игра по мини-футболу.		-	2	
18	Перехват мяча, передаваемого опекаемому «противнику». Учебная игра по мини-футболу.		-	2	
19	Взаимодействие защитника и вратаря. Упражнения для развития ловкости и выносливости. Учебная игра по мини-футболу.		-	2	
20	Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Упражнения для развития ловкости и выносливости. Учебная игра по мини-футболу.		-	2	
21	Тактика вратаря: вбрасывание мяча открывшемуся партнеру. Упражнения для развития выносливости. Учебная игра по мини-футболу.		-	2	
22	Обучение ведению между стоек и движущихся партнеров, изменяя скорость движения. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Учебная игра по мини-футболу.		-	2	
23	Обучение ведению серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы. Упражнения для развития выносливости. Учебная игра по мини-футболу.		-	2	
24	Тактика игры вратаря: вбрасывание мяча партнеру. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Учебная игра.		-	2	
25	Обучение остановке опускающегося мяча бедром, грудью, лбом. Учебная игра по мини-футболу.		-	2	

Тактическая подготовка					
26	Обучение остановке катящихся и летящих с различной скоростью мячей с 7-10м. Учебная игра по мини-футболу.		-	2	
27	Правила игры в мини-футбол. Удары на точность в ворота внутренней стороной стопы. Учебная игра по мини-футболу.		-	2	
28	Персональная опека и комбинированная оборона. Упражнения для развития гибкости. Учебная игра по мини-футболу.		-	2	
29	Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом. Упражнения для развития выносливости. Учебная игра по мини-футболу.		-	2	
30	Обучение ударам по мячу головой на месте на точность. Учебная игра по мини-футболу.		-	2	
31	Ведение мяча по прямой, выполняя ускорения и остановку. Упражнения для развития гибкости. Учебная игра по мини-футболу.		-	2	
32	Остановка мячей летящих с различной скоростью и траекторией. Учебная игра по мини-футболу.		-	2	
33	Групповые действия защитников. Теория. Учебная игра по мини-футболу.		2	-	
34	Зонная защита игроков. Упражнения для развития ловкости. Учебная игра по мини-футболу.		-	2	
35	Обучение ударам по мячу после ведения на точность в цель. Учебная игра по мини-футболу.		-	2	
36	Обучение передаче мяча в парах в движении. Упражнения для развития ловкости. Теория. Учебная игра по мини-футболу.		2	-	
37	Обучение передаче мяча в тройках в движении по мини-футболу. Учебная игра по мини-футболу.		-	2	
38	Розыгрыш штрафного удара около ворот соперника. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Учебная игра по мини-футболу.		-	2	
39	Взаимодействие игроков и вратаря в защите. Теория. Учебная игра.		2	-	
40	Игра вратаря и защитников в обороне. Упражнения для развития ловкости и выносливости. Учебная игра по мини-футболу.		-	2	
41	Обучение остановке опускающегося мяча с поворотом на 90°. Теория. Учебная игра по мини-футболу.		2	-	
42	Обучение ведению мяча между движущихся партнеров. Упражнения для развития ловкости. Учебная игра по мини-футболу.		-	2	

43	Скоростно-силовая подготовка футболиста. Челночный бег. Теория. Учебная игра по мини-футболу.		2	-	
44	Личная защита игрока. Упражнения для развития ловкости. Учебная игра по мини-футболу.		-	2	
45	ОФП футболиста. Соревнования по мини-футболу. Учебная игра по мини-футболу.		-	2	
Общая физическая подготовка					
46	Обучение атаке со сменой мест через центр. Упражнения для развития быстроты. Учебная игра по мини-футболу.		2	-	
47	Обучение вбрасыванию мяча открывшемуся партнеру на ход движения. Учебная игра по мини-футболу.		-	2	
48	Комбинированное построение защиты. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Учебная игра по мини-футболу.		-	2	
49	Удары по мячу с полулета. Упражнения для развития гибкости. Учебная игра по мини-футболу.		-	2	
50	Обучение передаче мяча в заданный коридор. Упражнения для развития быстроты. Учебная игра по мини-футболу.		-	2	
51	Тактические комбинации при выполнении стандартных положений. Упражнения для развития ловкости. Учебная игра по мини-футболу.		-	2	
Специальная физическая подготовка					
52	Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Упражнения для развития гибкости. Учебная игра по мини-футболу.		-	2	
53	Обучение остановке опускающегося мяча бедром и грудью. Упражнения для развития ловкости. Учебная игра по мини-футболу.		-	2	
54	Обучение атаке со сменой мест и без смены мест флангом. Учебная игра. Учебная игра по мини-футболу.		2	-	
55	Ложное движение туловища в одну сторону – рывок с мячом в другую сторону. Учебная игра по мини-футболу.		-	2	
56	Тактические действия в нападении на своем игровом месте. Упражнения для развития быстроты. Учебная игра по мини-футболу.		-	2	
57	Основы знаний по ОФП и СФП. Удары по мячу с полулета с 5-7 м. Упражнения для развития		-	2	

	выносливости. Учебная игра по мини-футболу.				
58	Обучение ударам низом и верхом, вперед, в стороны и назад (по ходу полета мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Учебная игра по мини-футболу.		-	2	
59	Взаимодействия с партнерами при равном соотношении защитников соперника, используя короткие и средние передачи. Упражнения для развития выносливости. Учебная игра по мини-футболу.		-	2	
60	Взаимодействия с партнерами при численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи. Упражнения для развития быстроты. Учебная игра.		-	2	
Игровая подготовка					
61	Групповые взаимодействия с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками 4:3, 3:2, 2:1. Учебная игра по мини-футболу.		-	2	
62	Подстраховка и помощь партнеру. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Теория. Учебная игра по мини-футболу.		2	-	
63	Выбор позиции и страховка партнера при атаке противника флангом и через центр по мини-футболу. Учебная игра.		-	2	
64	Нападение быстрым прорывом. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Учебная игра по мини-футболу.		-	2	
65	Обучение передаче мяча касанием без остановки на месте. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Учебная игра.		-	2	
Соревнования					
66	Обучение передаче мяча без остановки в движении. Учебная игра по мини-футболу.		-	2	
67	Взаимодействия с партнерами, используя короткие и средние передачи. Учебная игра по мини-футболу. Соревнования		-	2	
Итоговое занятие					
68	Обучение передаче мяча на точность на месте в парах. Учебная игра. Контрольная игра.		1	1	
	Итого: 136 часа		26	110	136

Список литературы:

1. Андреев « Мини-футбол в школе» ОАО Издательство « Советский спорт» 2008г
2. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе 2006.
3. Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С. МИНИ-ФУТБОЛ (футзал). примерная программаспортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. – М.: Советский спорт , 2010.
4. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса.- М.:ФиС, 1985,
5. Дьячков В.М. Методы совершенствования физической подготовки. – М.: Физкультура и спорт,1973.
6. Конуров Д.М. Связь физической и тактической подготовки спортсменов в игровыхвидах спорта: Автореф. дис . . . канд.пед. наук. — М.,2002.
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: ФиС, 1977.
8. Мини-футбол – игра для всех. В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. – М.: Советскийспорт, 2007.
9. Волков С.В. « Теория и методика детского и юношеского спорта» Олимпийская литература 2002 г.Ж-Л Чесно «Футбол. Обучение базовой техники» Спорт Академ.Пресс 1998г
10. Мини-фубол (футзал) : Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ,специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. 4.Еременко. - М.: Советский спорт, 2010. - 96 с.

