

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
КОНАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-Юношеский Центр Конаковского района»**

СОГЛАСОВАНО  
педагогическим советом  
МБУ ДО ДЮЦ Конаковского  
района  
Протокол №5  
от «27» мая 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО  
ДЮЦ Конаковского района  
Ю.Н. Шуркина  
Приказ № 116  
от «30» мая 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Мини-футбол(базовый уровень)»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Общий объем программы в часах: 216 часов в год  
Срок реализации программы: 3 года (648 часов)  
Возраст обучающихся: 8-17 лет  
Уровень: базовый  
Автор: педагог дополнительного образования  
Степанов Сергей Владимирович

**пгт. Новозавидовский  
2025 г.**

Год разработки программы 2023 год

## **Лист внесения изменений в программу**

# **1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

## **1.1. Пояснительная записка программы включает в себя:**

- **направленность программы:** физкультурно-спортивная (вид спорта – мини-футбол);
- **уровень программы:** базовый
- **нормативно-правовое основание разработки программы:**
  - Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
  - Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).
  - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями и дополнениями 2020 г.).
  - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
  - Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242.
  - О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015 № 09-3564).

Устав учреждения.

## **1.2 Актуальность ДООП.**

В последние годы особенно остро встал вопрос о роли и месте спорта в формировании всесторонне развитой личности. Особенno тесно это связано с воспитанием детей и подростков в системе учреждений дополнительного образования. В становлении человеческой личности спорт играет особую роль, так как он формирует основы физически и нравственно здоровой личности ребёнка.

Интерес к мини-футболу с каждым годом растет не только среди мальчиков, но и среди девочек, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У мини-футбола есть еще одно ценное качество – он универсален. Систематические занятия мини-футболом

оказывают на организм ребенка всестороннее влияние, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие.

Этот вид спорта формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять свои личные интересы - интересам коллектива, команды, взаимопомощь, активность, чувство ответственности. Мини-футбол это игра – игра быстрая и тактически очень сложная, требующая от играющих быстроты мышления, принятия самостоятельных решений, умения анализировать ошибки, что, несомненно, развивает интеллект ребёнка.

Спортсмены, пришедшие в мини-футбол из других видов спорта, отвечают лишь минимальным требованиям в технической и тактической подготовке. Поэтому, занятия мини-футболом нужно начинать уже в начальном школьном возрасте. Возраст 8-9 лет является оптимальным для начала занятий мини-футболом. В младшем школьном возрасте активно развиваются такие физические качества как ловкость, быстрота.

Огромное значение имеет правильное планирование тренировочного процесса у юных мини-футболистов. На начальном этапе подготовки закладывается фундамент, на котором в дальнейшем будет строиться профессиональное мастерство мини-футболистов. При определении перспективности к занятиям мини-футболом нельзя не учитывать возрастные особенности детей, а также объективные закономерности развития, формирование систем организма, двигательных и других функций, применять современные, научно обоснованные методы объективной оценки возможностей каждого подростка в овладении этим видом спорта.

## **Цели и задачи ДООП.**

**Целью** программы является:

Развитие личности ребёнка и приобщение его к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к ведению здорового образа жизни.

**Задачами** программы являются:

**Обучающие:**

1. Способствовать освоению воспитанниками спортивной техникой и тактикой мини-футбола.
2. Формировать практические навыки и теоретические знания в области мини-футбола.
3. Способствовать овладению основами тактики командных действий.
4. Сформировать систему навыков пользования общей и личной гигиеной и умение осуществлять самоконтроль.

**Воспитательные:**

- 1.Формировать гражданскую позицию, патриотизм.
- 2.Воспитывать в детях чувство товарищества и личной ответственности.

3. Укреплять здоровье и всестороннее физическое развитие детей и подростков.
4. Способствовать воспитанию высоких моральных и волевых качеств; развивать специальные физические качества личности.
5. Формировать потребность ведения здорового образа жизни.

#### ***Развивающие***

1. Развивать умение думать, исследовать, умение общаться и позитивно взаимодействовать, доводить дело до конца.
2. Развивать координацию, гибкость, пластику, общую физическую выносливость.
3. Развивать внимательность, наблюдательность.
4. Способствовать профориентации.

#### **1.3 Возраст детей, участвующих в реализации ДООП.**

Программа рассчитана на детей в возрасте **от 8 до 17 лет.**

Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Необходимо заключение врача о допуске к занятиям.

Занятия проводятся в группах.

Режим занятий: три раза в неделю по 2 академических часа.

Возраст детей:

- 1 год обучения: 8 -11 лет,
- 2 год обучения: 12-14 лет,
- 3 год обучения: 15-17 лет,

#### **1.4 Сроки реализации ДООП.**

Программа рассчитана на три года обучения по 216 часов в год.  
(при учебной нагрузке – шесть часов в неделю)

#### **1.5 Форма обучения**

Очная форма обучения.

#### **1.6 Формы проведения занятий**

Аудиторные, внеаудиторные формы занятия. Тренировки, игры, соревнования, турниры, фестивали, чемпионаты, тренинги, эстафеты.

#### **1.7 Формы организации занятий**

Занятия проводятся по возрастным группам, согласно году обучения.

#### **1.8 Формы аудиторных занятий.**

Образовательный процесс предполагает применение следующих форм организации деятельности учащихся на занятии:

**Индивидуально-групповая;**

**Групповая** (командная);

**Фронтальная** (работа по подгруппам).

**Методы обучения:**

**Словесные** (устное изложение, беседа, объяснение, анализ);

**Наглядные** (показ педагогом приемов исполнения, наблюдение, работа по образцу);

**Практические** (игра, тренировочные упражнения)

### **1.9 Формы проведения промежуточной аттестации**

С целью контроля и проверки результативности обучения предусмотрена текущая и промежуточная (итоговая) аттестация обучающихся в объединении «Мини-футбол». Текущая аттестация проводится по результатам первого полугодия один раз в год в декабре. Промежуточная (итоговая) аттестация проводится по окончанию годичного курса обучения и всего курса обучения в мае месяце. Форма проведения аттестации - ежегодные контрольные нормативы, соревнования.

### **1.10 Ожидаемые результаты:**

В результате освоения данной программы воспитанники должны получить определённые знания, умения и навыки.

**К концу первого года обучения по данной образовательной программе обучающиеся:**

- получат начальное представление об особенностях развития организма человека и влиянии различных физических упражнений на его развитие;
- будут знать о роли капитана команды, его права и обязанности;
- будут знать правила использования спортивного инвентаря.
- будут знать правила безопасной работы на стадионе и в спортивном зале;
- освоят упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы и быстроты, скорости.
- будут знать базовые основы техники и тактики игры в мини-футбол;
- освоят приемы групповых и командных действий игры в мини-футбол;

**К концу второго года обучения по данной образовательной программе обучающиеся:**

- получат более глубокие знания об особенностях развития организма человека и влиянии различных физических упражнений на его развитие;
- усовершенствуют спортивные навыки игры в мини-футбол;
- приобретут знания о правилах соревнований и методах организации и проведения спортивных соревнований различного уровня;
- усовершенствуют приемы групповых и командных действий в игре мини-футбол;
- будут уметь проводить учебно-тренировочные занятия по совершенствованию приемов тактики игры;
- приобретут базовые навыки судейской и инструкторской работы.

**К концу третьего года обучения по данной образовательной программе обучающиеся:**

- усовершенствуют спортивные навыки игры в мини-футбол;
- будут знать основные правила здорового питания;
- будут уметь технически правильно осуществлять двигательные действия во время игры в мини-футбол, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- будут уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- будут уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций в спортивном зале;
- углубят теоретические знания о правилах футбольных соревнований и методах организации и проведения спортивных соревнований различного уровня;
- будут уметь на более высоком уровне проводить учебно-тренировочные занятия по совершенствованию приемов тактики игры;
- приобретут более глубокие навыки судейской и инструкторской работы.

**1.11 Способы определения результативности:**

- 1) Педагогическое наблюдение;
- 2) Педагогический анализ результатов тестирования выполнения учащимися диагностических заданий, участия воспитанников в мероприятиях (соревнованиях), активности обучающихся на занятиях.
- 3) Педагогический мониторинг: контрольные нормативы, диагностика личностного роста, ведение журнала учета.

**1.12 Формы подведения итогов реализации ДОП**

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является сводная таблица освоения контрольных нормативов

каждым воспитанником, а также результативности его участия в соревнованиях разного уровня.

### **1.13 Календарный учебный график**

Занятия в объединении начинаются с 1 сентября и заканчиваются 31 мая для одного года обучения и составляют 36 недель.

Занятия проводятся шесть часов в неделю (три раза в неделю по два часа) в каждой группе.

В каникулярное время занятия проводятся по обычному режиму, кроме зимних каникул с 01 января по 08 января и летних каникул с 01 июня по 31 августа.

Сроки проведения промежуточной аттестации:  
декабрь – текущая, промежуточная (итоговая) – май.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ**

### **Модуль 1. «Мини-футбол в России: история развития и правила игры»**

#### **1. Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России.**

*Теория:*

- инструктаж по технике безопасности на занятиях по мини-футболу.
- Понятие « физическая культура», как составная часть общей культуры и как средство воспитания личности.
- значение физической культуры для подготовки к трудовой деятельности и защите Родины.
- врачебный контроль.

*Практика:*

- беседа на тему «Спорт, как средство формирования здорового образа жизни

#### **2. Правила игры в мини-футбол.**

*Теория:*

- разбор и изучение правил игры в «малый футбол».
- роль капитана команды, его права и обязанности.

*Практика:*

- тестирование правил соревнований по мини-футболу.
- опрос на знание обязанностей капитана команды.
- просмотр матча и обсуждения соблюдений правил в игре.

#### **3. Зал (площадка) для игры в мини-футбол, разметка, оборудование.**

*Теория:*

- зал (площадка) для игры в мини-футбол, её устройство, разметка.
- подготовка площадки для занятий и соревнований по мини-футболу.

- специальное оборудование.

*Практика:*

- осмотр площадки до начала занятия.
- просмотр на пригодность инвентаря.

#### **4. Развитие мини-футбола в России.**

*Теория:*

- понятие - федерация мини-футбола.
- лучшие российские команды, тренеры и футболисты.
- международные соревнования с участием российских команд.

*Практика:*

- беседа на тему: «Великие тренеры России».
- обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров.

#### **5. Техника безопасности на тренировках.**

*Теория:*

- как вести себя, чтобы избежать травм; правильное поведение игроков на игровой площадке, в спортивном зале; соблюдение правил безопасной работы на стадионе и в спортивном зале.

*Практика:*

- беседа на тему: «Техника безопасности в спортивном зале во время тренировок»

### **Модуль 2. «Здоровый образ жизни. Гигиена и закаливание»**

#### **1. Здоровый образ жизни. Гигиенические знания и навыки.**

##### **Закаливание.**

*Теория:*

- правила личной гигиены;
- общий режим дня школьника;
- вред курения;
- значение правильного питания для юного спортсмена;
- использование естественных факторов природы в целях закаливания организма;

*Практика:*

- составления личного распорядка дня и режима питания.
- обтирание, обливание и ножные ванны, как гигиенические и закаливающие процедуры.

#### **2. Врачебный контроль и самоконтроль.**

*Теория:*

- понятие - самоконтроль.
- объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс.

- субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение.

*Практика:*

- дневник самоконтроля.
- определить ЧСС в покое и после нагрузки.
- устный опрос на тему: « Предупреждение травм в футболе».

## **Модуль 3. «Общая и специальная физическая подготовка» (ОСФП)**

### **1. Общая и специальная физическая подготовка.**

*Теория:*

- понятие – выносливость.
- как развить гибкость.
- понятие – сила.
- как способствовать развитию ловкости.
- понятие – быстрота.
- понятие о специальной физической подготовке.
- цель специальной физической подготовки.
- основные способы развития специальной физической подготовки.

*Практика:*

- поднимание и опускание рук в стороны, вперёд, круговые вращения, сгибание, разгибание рук в упоре. Наклоны туловища вперёд и в стороны.
- выпады вперёд, в сторону, назад.
- прыжки в полу приседе.
- упражнения с набивным мечом(1-2 кг.)
- акробатические упражнения (кувырки вперёд с шага, длинный кувырок вперёд, кувырок назад из приседа).
- упражнения в висах и упорах (подтягивание:2 подхода по 5 раз; из упора лёжа сгибание и разгибание рук:2 подхода по 4-5 раз).
- Легкоатлетические упражнения.
- подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «защита крепости», эстафеты с преодолением препятствий.
- спортивные игры, ручной мяч.
- специальные упражнения для развития быстроты.
- специальные упражнения для развития ловкости.

## **Модуль 4. «Техника игры в мини-футбол»**

### **1. Техника игры в мини-футбол.**

*Теория:*

- классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол.
- прямой и резаный удар по мячу.
- понятие – точность удара и траектория полёта мяча после удара.

*Практика:*

- анализ выполнения технических приёмов и их применение в игровых ситуациях.
- техника передвижения – виды бега: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным шагом; повороты во время бега налево и направо.
- удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.
- удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному мячу.
- остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающего мяча - на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для поступающих действий.
- ведение мяча внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой поочерёдно.
- обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки - неожиданный рывок с мячом: во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади.
- отбор мяча. Перехват мяча - быстрый выход на мяч с целью определить соперника, которому адресована передача мяча.
- вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения ноги вместе и шага.
- техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.

## Модуль 5. «Тактика игры в мини-футбол»

### **1. Тактика игры в мини-футбол.**

*Теория:*

- понятие о тактике и тактической комбинации.
- характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников, нападающих.
- понятие о тактике нападения.
- понятие о тактике защиты.

*Практика:*

- упражнение для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу.
- тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле.
- тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.
- тактика нападения. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар.
- тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча.
- тактика защиты. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка».
- тактика защиты вратаря. Уметь выбирать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыграть удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли).
- учебные игры.

## **Модуль 6. «Соревнования по мини-футболу. Двусторонние игры»**

### **1. Соревнования по мини-футболу. Двусторонние игры.**

*Теория:*

- внешний вид во время выступлений: спортивный костюм.
- правила подготовки и психологической настройки к спортивному выступлению.
- правила поведения во время соревнований.

*Практика:*

- выступления проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий по правилам игры в «малый футбол».

### **2. Организация и проведение соревнований по мини-футболу.**

*Теория:*

- изучение положения о соревнованиях.
- выбор места судей при различных игровых ситуациях
- обязанности судей.

*Практика:*

- работа судей на поле, удаления, предупреждения игроков с поля.

### **3. Учебно-тематический план**

#### **Первый год обучения (216 учебных часов)**

<b>№</b>	<b>Раздел</b>	<b>Всего часов</b>	<b>В том числе</b>	
			<b>Теорет.</b>	<b>Практич.</b>
1	Вводное занятие	2	2	
2	Техника безопасности	2	2	
3	Теоретическая подготовка	8	8	
4	Общая физическая подготовка	50		50
5	Специальная физическая подготовка	36		36
6	Техническая подготовка	66		66
7	Двусторонние игры	30		30
8	Участие в соревнованиях по мини-футболу	18		18
9	Контрольные нормативы	4		4
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>12</b>	<b>204</b>

#### **Второй год обучения (216 учебных часов).**

<b>№</b>	<b>Раздел</b>	<b>Всего часов</b>	<b>В том числе</b>	
			<b>Теорет.</b>	<b>Практич.</b>
1.	Техника безопасности в спортивном зале.	2	2	
2.	Здоровый образ жизни.	2	2	
3.	Правила футбола.	6	6	
4.	Виды травм и первая медицинская помощь	2	2	
5.		54		54
6.	ОФП.	30		30
7.	СФП.	66		66
8.	Техническая подготовка.	30		30

9.	Двусторонние игры.	20		20
10.	Участие в соревнованиях по мини-футболу.	4		4
	Контрольные нормативы			
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>12</b>	<b>204</b>

### Третий год обучения (216 учебных часов)

№	Раздел	Всего часов	В том числе	
			Теорет.	Практич.
1	Техника безопасности в спорт. зале	2	2	
2	Теория	5	5	
3	Общая физическая подготовка	50		50
4	Специальная физическая подготовка	40		40
5	Техническая подготовка	52		52
6		38		38
7	Двусторонние игры	25		25
8	Участие в соревнованиях по мини-футболу	4		4
	Контрольные нормативы			
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>7</b>	<b>209</b>

### 4. Оценочные материалы

#### Первый год обучения.

#### Контрольные нормативы:

Общая физическая подготовка (ОФП).

Бег 30 м (сек.) – 5,2

Бег 300 м (сек) – 60

Прыжок в длину с места (см) – 160

Тройной прыжок (см) – 450

Специальная физическая подготовка (СФП).

Бег 30 мс ведением мяча (сек) – 6,1  
Вбрасывание мяча руками (м) – 12  
Удар по мячу на точность (раз) – 6  
Жонглирование мячом (раз) – 8

### **Второй год обучения.**

#### **Контрольные нормативы:**

ОФП.

Бег 30 м(сек.) – 5,0  
Бег 300 м(сек) – 59, 0  
Прыжок в длину с места (см) – 170  
Тройной прыжок (см) – 460

СФП.

Бег 30 мс ведением мяча (сек) – 6,1  
Вбрасывание мяча руками (м) – 13  
Удар по мячу на точность (раз) – 7  
Жонглирование мячом (раз) – 10

### **Третий год обучения.**

#### **Контрольные нормативы:**

ОФП.

Бег 30 м (сек.) – 4, 8  
Бег 300 м (сек) – 57  
Бег 6 минут (м) - 1100  
Прыжок в длину с места (см) – 180  
Тройной прыжок (см) – 520

СФП.

Бег30 мс ведением мяча (сек) – 6,0  
Вбрасывание мяча руками (м) – 14  
Удар по мячу на точность (раз) – 8  
Удар по мячу на дальность (м) - 45  
Жонглирование мячом (раз) – 12

## **6. Методические материалы**

### **Методические рекомендации при проведении учебно-тренировочных занятий по мини-футболу.**

Спортсмены, пришедшие в мини-футбол из других видов спорта, отвечают лишь минимальным требованиям в технической и тактической подготовке. Поэтому, занятия мини-футболом нужно начинать уже в начальном школьном возрасте. В младшем школьном возрасте активно развиваются такие физические качества как ловкость, быстрота.

Огромное значение имеет правильное планирование тренировочного процесса у юных мини-футболистов. На начальном этапе подготовки закладывается фундамент, на котором в дальнейшем будет строиться профессиональное мастерство мини-футболистов. При определении перспективности к занятиям мини-футболом нельзя не учитывать возрастные особенности детей, а также объективные закономерности развития, формирование систем организма, двигательных и других функций, применять современные, научно обоснованные методы объективной оценки возможностей каждого подростка в овладении

Возраст 8-10 лет самый благоприятный для развития двигательных способностей и ловкости. Разнообразия подготовки в этот период достигают при помощи простых физических упражнений определенной направленности, во время выполнения которых следует направлять двигательную активность обучающихся этой возрастной категории. Основными формами подготовки на учебно-тренировочных занятиях должны быть спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам (с малыми составами, на небольших по размеру площадках, залах), соревнования, эстафеты, физические упражнения определенной направленности с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, а связующим звеном во всех этих формах должен быть мяч (мини-футбольные облегченные, волейбольные, теннисные, резиновые, набивные весом не более 1 кг).

На учебно-тренировочном занятии 80% времени обучающиеся должны заниматься с мячом, 20%-упражнениями различного характера. В силу физиологических особенностей возраст 8-10 лет не обладает отчетливыми мышечно-двигательными ощущениями, поэтому основными методами являются: рассказ, простейшее объяснение (инструктирование) показ технического приема или какого-либо действия. Сначала происходит демонстрация правильного и четкого выполнения, а затем объяснения и указания на главные моменты действия.

Далее надо дать обучающимся попробовать действие и только после следует демонстрация натурального показа в медленном темпе и выделение ключевых моментов, чтобы у занимающихся было представление об этом приеме или действии. После чего делают первые попытки целостного выполнения путем многократного повторения.

Начиная с 11-12 лет, когда организм ребенка развивается равномерно и стабильно и уже способен выдержать определенные нагрузки, можно приступать к углубленному разучиванию техники и освоению игры в мини-футбол. С учетом физиологических особенностей у детей 11-14 улучшается координация, они постепенно могут осваивать как простые, так и сложные движения.

При освоении технических приемов в сочетании с ведением, обводкой и т.д. с позиций психологии в 11-14 лет хорошо развиваются наблюдательность, внимание и двигательная память, занимающиеся постепенно начинают логически мыслить и при обучении целесообразно использовать методику программированного обучения, в основе которой лежит принцип разбивки изучаемого материала на этапы (шаги). Программированное обучение движениям предусматривает такой способ научения, в котором сводятся к минимуму нежелательные последствия случайного выбора упражнений, ведущих к конечной цели-выработке стабилизированного навыка.

Мини-футбол - эмоциональная игра, поэтому построение занятия, подбор упражнений при обучении должны иметь эмоциональный окрас, при котором быстрее осваиваются и прочнее закрепляются технические приемы, позволяющие осваивать саму игру. В возрасте 15-17 лет завершается развитие растущего организма и формирование личности. Нервная система в этом возрастном периоде стабилизируется, значительно возрастают ее регулирующие возможности.

Уровень практических знаний занимающихся мини-футболом растет на базе последовательно углубляемой физической, технической и тактической подготовки. На учебно-тренировочных занятиях необходимо уделять должное внимание освоению игровых действий с учетом функций в команде. На занятиях интенсивно развивается выносливость благодаря специальным упражнениям без мяча, а также игровым упражнениям с мячом. Уровень и качество игры улучшаются благодаря приобретенным навыкам и росту работоспособности, как у мальчиков, так и у девочек. Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов.

## 7. Средства обучения

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для проведения занятий:

№ п.п.	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Мяч мини-футбольный	штук	10
2	Флаги для разметки спортивного зала	штук	6

3	Мини-футбольные ворота	штук	2
4	Стойки для обводки	штук	20
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
6	Насос универсальный для накачивания мячей	комплект	4
7	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1кг до 5кг	комплект	3
8	Сетка для переноски мячей	штук	2
9	Сетка для ворот для мини-футбола	комплект	2
10	Манишки футбольные	штук	20
11	Планшет тренера (магнитный или маркерный)	комплект	1
12	Секундомер	штук	2
13	Свисток	штук	2

## **8.Учебно-методическая литература**

1. А. Власов «Мини-футбол в школу!», «Спорт в школе», № 23, 2006
- С. Андреев, Э. Алиев «История развития мини-футбола», «Спорт в школе», № 5, 2007
2. Ю.И. Портных «Спортивные и подвижные игры» - М, 1987
- С.Ю. Тюленьев, А.А. Федоров «Футбол в зале: система подготовки» - М, 2000
3. О.А. Степанова «Игра и оздоровительная работа в начальной школе» -М, 2004
4. Г.П. Болонов «Физкультура в начальной школе» -М, 2005
5. В.А. Муравьев «Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста» -М, 2004
6. Б.Х. Ланда «Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся» - ПУ «Первое сентября», 2006.
7. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Москва, «ФиС», 1981.
8. Швыков И. А.Футбол в школе, М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс,2002
9. Перепекин В. А. Восстановление работоспособности футболистов.- М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005
10. Сассо Э. Футбольный тренер; пер. с итал.- М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2003
- 11.Футбол. Правила игры. - М.: Терра-Спорт, 2004
12. Хьюз Ч. Тактические действия команды; пер. с англ. Москва, «ФиС», 1979.
13. Симаков В.И. Футбол: голы из стандартных положений,- Москва, «ФиС», 1982
14. Цирик Б.Я. и Лукашин Ю. С., Футбол.- Москва, «ФиС», 1982, 2-ое исправленное и дополненное издание.
15. Монаков Г. В. Техническая подготовка футболиста.

УТВЕРЖДАЮ



Директор МБУ ДО  
ДИОЦ Конаковского района  
Шуркина Ю.Н.  
«30» мая 2025г.

## Рабочая образовательная программа на 2025-2026 учебный год

### «Мини-футбол» для детей 8 – 17 лет

Срок реализации – три года.

#### 1 группа – первого года обучения

Занятия проводятся три раза в неделю

понедельник 15.30 – 17.00

среда 15.30 – 17.00

пятница 15.30 – 17.00

Итого: 216 учебных часов в год

### Календарно - тематическое планирование на 2025-2026 учебный год (второй год обучения). Сентябрь

№ занятия	Дата проведения		тема	Кол-во часов
	план	факт		
1	01.09.2025		Вводное. Знакомство с планом работы объединения и группы. Правила поведения в объединении. Разминка. Общие развивающие упражнения. Двухсторонняя игра	2 ч
2	03.09.2025		Техника безопасности на тренировках. Правила личной гигиены; Разминка. Общие развивающие упражнения. Двухсторонняя игра	2 ч
3	05.09.2025		Общий режим дня школьника; Разминка. Общие развивающие упражнения. Жонглирование (на месте; в движении). Двухсторонняя игра	2 ч
4	08.09.2025		Беседа на тему «Спорт, как средство формирования здорового образа жизни». Разминка. Общие развивающие упражнения. Эстафета в колоннах. «Кто быстрее?» Двухсторонняя игра	2 ч
5	10.09.2025		Значение правильного питания для юного спортсмена; Разминка. Общие развивающие упражнения. Обводка стоек Двухсторонняя игра	2 ч
6	12.09.2025		Беседа о вреде курения. Разминка. Общие развивающие упражнения. Передачи мяча в парах. Двухсторонняя игра	2 ч

7	15.09.2025		Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма; Разминка. Общие развивающие упражнения. Вбрасывание аута на дальность. Двухсторонняя игра	2 ч
8	17.09.2025		Разминка. Общие развивающие упражнения. Эстафета в колоннах. «Кто быстрее?» Двухсторонняя игра	2 ч
9	19.09.2025		Составления личного распорядка дня и режима питания. Разминка. Общие развивающие упражнения. Обводка стоек. Двухсторонняя игра	2 ч
10	22.09.2025		Врачебный контроль. Разминка. Общие развивающие упражнения. Передачи мяча в парах. Двухсторонняя игра	2 ч
11	24.09.2025		Разминка. Общие развивающие упражнения. Двухсторонняя игра	2 ч
12	26.09.2025		Разминка. Общие развивающие упражнения. Удары по неподвижному мячу. Двухсторонняя игра.	2 ч
13	29.09.2025		Роль капитана команды, его права и обязанности. Разминка. Общие развивающие упражнения. Жонглирование (на месте; в движении). Двухсторонняя игра	2 ч
			<b>ИТОГО:</b>	<b>26 часов</b>

## Октябрь

№ занятия	Дата проведения		тема	Кол-во часов
	план	факт		
1	01.10.2025		Разминка. Общие развивающие упражнения. Ведение мяча с изменением направления. Двухсторонняя игра	
2	03.10.2025		Зал (площадка) для игры в мини- футбол, её устройство, разметка. Разминка. Общие развивающие упражнения. Удары по неподвижному мячу. Двухсторонняя игра	2 ч
3	06.10.2025		Разминка. Общие развивающие упражнения. Вбрасывание аута на дальность. Двухсторонняя игра	2 ч
4	08.10.2025		Подготовка площадки для занятий и соревнований по мини-футболу. Разминка. Общие развивающие упражнения. Эстафета в колоннах. «Кто быстрее?» Двухсторонняя игра	2 ч
5	10.10.2025		Разминка. Общие развивающие упражнения. Обводка стоек Двухсторонняя игра	2 ч

6	13.10.2025		Просмотр на пригодность инвентаря. Разминка. Общие развивающие упражнения. Передачи мяча в парах в два касания. Двухсторонняя игра	2 ч
7	15.10.2025		Понятие – выносливость. Разминка. Общие развивающие упражнения. Остановка мяча стопой. Двухсторонняя игра	2 ч
8	17.10.2025		Разминка. Общие развивающие упражнения. Жонглирование (на месте; в движении). Двухсторонняя игра	2 ч
9	20.10.2025		Понятие – сила. Как развить силу. Разминка. Общие развивающие упражнения. Ведение мяча с изменением направления. Двухсторонняя игра	2 ч
10	22.10.2025		Правила игры. Мини-футбол Разминка. Общие развивающие упражнения. Двухсторонняя игра	2 ч
11	24.10.2025		Разминка. Общие развивающие упражнения. Удары по катящемуся навстречу мячу. Двухсторонняя игра	2 ч
12	27.10.2025		Понятие – быстрота. Разминка. Общие развивающие упражнения. Эстафета в колоннах. «Кто быстрее?» Двухсторонняя игра	2 ч
13	29.10.2025		Разминка. Общие развивающие упражнения. Обводка стоек Двухсторонняя игра	2 ч
			<b>ИТОГО:</b>	<b>26 часов</b>

## Ноябрь

№ занятия	Дата проведения		тема	Кол-во часов
	план	факт		
1	03.11.2025		Понятие о специальной физической подготовке. Разминка. Общие развивающие упражнения. Жонглирование (на месте; в движении). Двухсторонняя игра	2 ч
2	05.11.2025		Основные способы развития специальной физической подготовки. Разминка. Общие развивающие упражнения. Брасывание аута на дальность. Двухсторонняя игра	2 ч
3	07.11.2025		Разминка. Общие развивающие упражнения. Удары по неподвижному мячу. Двухсторонняя игра	2 ч
4	10.11.2025		Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол. Разминка. Общие развивающие упражнения. Ведение мяча с изменением направления. Двухсторонняя игра	2 ч
5	12.11.2025		Разминка. Общие развивающие упражнения.	2 ч

			Остановка мяча стопой. Двухсторонняя игра	
6	14.11.2025		Понятие – точность удара и траектория полёта мяча после удара. Разминка. Общие развивающие упражнения. Передачи мяча в парах в два касания. Двухсторонняя игра	2 ч
7	17.11.2025		Разминка. Общие развивающие упражнения. Жонглирование (на месте; в движении). Двухсторонняя игра	2 ч
8	19.11.2025		Разминка. Общие развивающие упражнения. Удары по катящемуся навстречу мячу. Двухсторонняя игра	2 ч
9	21.11.2025		Правила игры. Мини-футбол. Разминка. Общие развивающие упражнения. Двухсторонняя игра	2 ч
10	24.11.2025		Разминка. Общие развивающие упражнения. Обводка стоек Двухсторонняя игра	2 ч
11	26.11.2025		Прямой и резаный удар по мячу. Разминка. Общие развивающие упражнения. Обводка стоек Двухсторонняя игра	2 ч
12	28.11.2025		Разминка. Общие развивающие упражнения. Жонглирование (на месте; в движении). Двухсторонняя игра	2 ч
			<b>ИТОГО:</b>	<b>24 часа</b>

## Декабрь

№ занятия	Дата проведения		тема	Кол-во часов
	план	факт		
1	01.12.2025		Понятие о тактике и тактической комбинации. Разминка. Общие развивающие упражнения. Эстафета в колоннах. «Кто быстрее?» Двухсторонняя игра	2 ч
2	03.12.2025		Разминка. Общие развивающие упражнения. Остановка мяча стопой. Двухсторонняя игра	2 ч
3	05.12.2025		Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников, нападающих. Разминка. Общие развивающие упражнения. Жонглирование (на месте; в движении). Двухсторонняя игра	2 ч
4	08.12.2025		Разминка. Общие развивающие упражнения. Удары по неподвижному мячу. Двухсторонняя игра	2 ч
5	10.12.2025		Понятие о тактике нападения. Разминка. Общие развивающие	2 ч

			упражнения. Вбрасывание аута на точность. Двухсторонняя игра	
6	12.12.2025		Понятие о тактике защиты. Разминка. Общие развивающие упражнения. Удары по катящемуся навстречу мячу. Двухсторонняя игра	2 ч
7	15.12.2025		Разминка. Общие развивающие упражнения. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Ведение мяча с изменением направления. Двухсторонняя игра	2 ч
8	17.12.2025		Разминка. Общие развивающие упражнения. Жонглирование (на месте; в движении). Двухсторонняя игра	2 ч
9	19.12.2025		Разминка. Общие развивающие упражнения. Двухсторонняя игра	2 ч
10	22.12.2025		Разминка. Общие развивающие упражнения. Обводка стоек. Двухсторонняя игра	2 ч
11	24.12.2025		Понятие о тактической системе и стиле игры. Разминка. Общие развивающие упражнения. Удары по неподвижному мячу. Двухсторонняя игра	2 ч
12	26.12.2025		Разминка. Общие развивающие упражнения. Ведение мяча с изменением направления. Двухсторонняя игра	2 ч
13	29.12.2025		Разминка. Общие развивающие упражнения. Жонглирование (на месте; в движении). Двухсторонняя игра	2 ч
			<b>ИТОГО:</b>	<b>26 часов</b>

## Январь

№ занятия	Дата проведения		тема занятия	Кол-во часов
	план	план		
1	12.01.2026		Знакомство с тактическими расстановками на поле 1-4-3-3. Разминка. Общие развивающие упражнения. Жонглирование (на месте; в движении). Двухсторонняя игра	2 ч
2	14.01.2026		Разминка. Общие развивающие упражнения. Передачи мяча в парах. Двухсторонняя игра	2 ч
3	16.01.2026		Обсуждение примеров тактических приёмов. Разминка. Общие развивающие упражнения. Обводка стоек	2 ч

			Двухсторонняя игра	
4	19.01.2026		Разминка. Общие развивающие упражнения. Удары по катящемуся навстречу мячу. Двухсторонняя игра	2 ч
5	21.01.2026		Разминка. Общие развивающие упражнения. Жонглирование (на месте; в движении). Двухсторонняя игра	2 ч
6	23.01.2026		Тактика игры в нападение. Разминка. Общие развивающие упражнения. Вбрасывание аута на точность. Двухсторонняя игра	2 ч
7	26.01.2026		Разминка. Общие развивающие упражнения. Остановка мяча стопой. Двухсторонняя игра	2 ч
8	28.01.2026		Тактика игры в защите: организация обороны, «персональная опека». Разминка. Общие развивающие упражнения. Эстафета в колоннах. «Кто быстрее?» Двухсторонняя игра	2 ч
9	30.01.2026		Разминка. Общие развивающие упражнения. Личная гигиена (Закаливание). Двухсторонняя игра	2 ч
			<b>ИТОГО:</b>	<b>18 часов</b>

## Февраль

№ занятия	Дата проведения		тема	Кол-во часов
	план	факт		
1	02.02.2026		Тактика нападения: индивидуальные действия - уметь оценивать целесообразность той или иной позиции. Разминка. Общие развивающие упражнения. Ведение мяча с изменением направления. Двухсторонняя игра	2 ч
2	04.02.2026		Разминка. Общие развивающие упражнения. Удары по неподвижному мячу. Двухсторонняя игра	2 ч
3	06.02.2026		Разминка. Общие развивающие упражнения. Обводка стоек. Упражнение для развития умения «видеть поле»- игра в пятнашки парами на ограниченной площади. Двухсторонняя игра	2 ч
4	9.02.2026		Разминка. Общие развивающие упражнения. Передачи мяча в парах. Двухсторонняя игра	2 ч
5	11.02.2026		Разминка. Общие развивающие упражнения. Жонглирование (на месте; в движении). Двухсторонняя игра	2 ч
6	13.02.2026		Разминка. Общие развивающие	2 ч

			упражнения. Удары по катящемуся навстречу мячу. Двухсторонняя игра	
7	16.02.2026		Разминка. Общие развивающие упражнения. Вбрасывание аута на точность. Двухсторонняя игра	2 ч
8	18.02.2026		Разминка. Общие развивающие упражнения. Эстафета в колоннах. «Кто быстрее?» Двухсторонняя игра	2 ч
9	20.02.2026		Разминка. Общие развивающие упражнения. Ведение мяча с изменением направления. Двухсторонняя игра	2 ч
10	25.02.2026		Разминка. Общие развивающие упражнения. Жонглирование (на месте; в движении). Тактика нападения: групповые действия - уметь взаимодействовать с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника. Двухсторонняя игра	2 ч
11	27.02.2026		Разминка. Общие развивающие упражнения. Тактика нападения: командные действия - уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте. Двухсторонняя игра	2 ч
			<b>ИТОГО:</b>	<b>22 часа</b>

## Март

№ занятия	Дата проведения		тема	Кол-во часов
	план	факт		
1.	02.03.2026		Разминка. Общие развивающие упражнения. Остановка мяча стопой. Двухсторонняя игра	2 ч
2.	04.03.2026		Разминка. Общие развивающие упражнения. Тактика защиты: индивидуальные действия – осуществлять «закрытие» и препятствовать сопернику в получении мяча. Передачи мяча в парах. Двухсторонняя игра	2 ч
3.	06.03.2026		Разминка. Общие развивающие упражнения. Жонглирование (на месте; в движении). Двухсторонняя игра	2 ч
4.	9.03.2026		Разминка. Общие развивающие упражнения. Обводка стоек Двухсторонняя игра	2 ч
5.	11.03.2026		Разминка. Общие развивающие упражнения. Удары по неподвижному мячу. Двухсторонняя игра	2 ч

6.	13.03.2026		Разминка. Общие развивающие упражнения. Остановка мяча стопой. Двухсторонняя игра	2 ч
7.	16.03.2026		Разминка. Общие развивающие упражнения. Тактика защиты: групповые действия – уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении и численном превосходстве соперника. Двухсторонняя игра	2 ч
8.	18.03.2026		Разминка. Общие развивающие упражнения. Жонглирование (на месте; в движении). Двухсторонняя игра	2 ч
9.	20.03.2026		Разминка. Общие развивающие упражнения. Вбрасывание аута на дальность. Двухсторонняя игра	2 ч
10.	23.03.2026		Разминка. Общие развивающие упражнения. Удары по катящемуся навстречу мячу. Двухсторонняя игра	2 ч
11.	25.03.2026		Разминка. Общие развивающие упражнения. Ведение мяча с изменением направления. Двухсторонняя игра	2 ч
12.	27.03.2026		Разминка. Общие развивающие упражнения. Правила игры. Мини-футбол. Двухсторонняя игра	2 ч
13.	30.03.2025		Разминка. Общие развивающие упражнения. Жонглирование (на месте; в движении). Двухсторонняя игра	2 ч
			<b>ИТОГО:</b>	<b>26 часов</b>

## Апрель

№ занятия	Дата проведения		тема	Кол-во часов
	план	факт		
1.	01.04.2026		Разминка. Общие развивающие упражнения. Удары по катящемуся навстречу мячу. Тактика защиты: командные действия – организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Двухсторонняя игра.	2 ч
2.	06.04.2026		Разминка. Общие развивающие упражнения. Передачи мяча в колоннах, со сменой мест. Двухсторонняя игра	2 ч
3.	08.04.2026		Разминка. Общие развивающие упражнения. Жонглирование (на месте; в движении). Двухсторонняя игра	2 ч
4.	10.04.2026		Разминка. Общие развивающие	2 ч

			упражнения. Ведение мяча, различными способами. Тактика вратаря - играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на разной высоте мячей. Двухсторонняя игра	
5.	13.04.2026		Разминка. Общие развивающие упражнения. Удары по неподвижному мячу. Двухсторонняя игра	2 ч
6.	15.04.2026		Разминка. Общие развивающие упражнения. Жонглирование (на месте; в движении). Двухсторонняя игра	2 ч
7.	17.04.2026		Разминка. Общие развивающие упражнения. Обводка стоек Двухсторонняя игра	2 ч
8.	20.04.2026		Разминка. Общие развивающие упражнения. Остановка мяча стопой. Двухсторонняя игра	2 ч
9.	22.04.2026		Разминка. Общие развивающие упражнения. Вбрасывание аута на дальность, точность. Двухсторонняя игра	2 ч
10.	24.04.2026		Разминка. Общие развивающие упражнения. Жонглирование (на месте; в движении). Двухсторонняя игра	2 ч
11.	27.04.2026		Разминка. Общие развивающие упражнения. Эстафета в колоннах. «Кто быстрее?» Двухсторонняя игра	2 ч
12.	29.04.2026		Разминка. Общие развивающие упражнения. Ведение мяча с изменением направления. Двухсторонняя игра	2 ч
			<b>ИТОГО:</b>	<b>24 часа</b>

## Май

№ занятия	Дата проведения		тема	количество часов
	план	факт		
1	04.05.2026		Правила подготовки и психологической настройки к спортивному выступлению. Разминка. Общие развивающие упражнения. Вбрасывание аута на дальность, точность. Двухсторонняя игра	2 ч
2	06.05.2026		Разминка. Общие развивающие упражнения. Жонглирование (на месте; в движении). Двухсторонняя игра	2 ч
3	08.05.2026		Разминка. Общие развивающие упражнения. Обводка стоек	2 ч

			<b>Двухсторонняя игра</b>	
4	11.05.2026		Разминка. Общие развивающие упражнения. Ведение мяча с изменением направления. <b>Двухсторонняя игра</b>	2 ч
5	13.05.2026		Внешний вид во время выступлений: спортивный костюм. Разминка. Общие развивающие упражнения. Удары по катящемуся навстречу мячу. <b>Двухсторонняя игра</b>	2 ч
6	15.05.2026		Разминка. Общие развивающие упражнения. Остановка мяча стопой. <b>Двухсторонняя игра</b>	2 ч
7	18.05.2026		Разминка. Общие развивающие упражнения. Передачи мяча в парах. <b>Двухсторонняя игра</b>	2 ч
8	20.05.2026		Разминка. Общие развивающие упражнения. Жонглирование (на месте; в движении). <b>Двухсторонняя игра</b>	2 ч
9	22.05.2026		Разминка. Общие развивающие упражнения. Удары по неподвижному мячу. <b>Двухсторонняя игра</b>	2 ч
10	25.05.2026		Разминка. Общие развивающие упражнения. Вбрасывание аута на дальность, точность. <b>Двухсторонняя игра</b>	2 ч
11	27.05.2026		Разминка. Общие развивающие упражнения. Эстафета в колоннах. «Кто быстрее?» <b>Двухсторонняя игра</b>	2 ч
12	29.05.2026		Разминка. Общие развивающие упражнения. Жонглирование (на месте; в движении). <b>Двухсторонняя игра</b>	2 ч
			<b>ИТОГО:</b>	<b>24 часа</b>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 303540294533635982749676679132712847518854643145

Владелец Шуркина Юлия Николаевна

Действителен С 17.03.2025 по 17.03.2026