

# 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  
Конаковского района  
Ю.Н. Шуркина  
Приказ №116  
от «30» мая 2025 г.



# Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

# «Мини-футбол для начинающих-1»

Направленность: физкультурно-спортивная  
Общий объем программы в часах: 72 часа

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся: 8-12 лет

## Уровень: стартовый

## ельного 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:** стартовый
- **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 8-12 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 начальными навыками мини-футбола, техникой и тактикой спортивной игры.
2. Сформировать начальные практические навыки и основы теоретических знаний 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. Сформировать у обучающихся потребность ведения здорового образа жизни.

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 гражданскую позицию, патриотизм.

***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 12 лет**.

Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Занятия проводятся в группах.

Режим занятий: один раз в неделю по 2 академических часа.

Возраст детей:

1 год обучения: 8 -12 лет,

**1.4 Сроки реализации ДООП.**

Программа рассчитана на год обучения на 72 часа.

(при учебной нагрузке –два часа 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 в группе.

## **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 года обучения по данной образовательной программе обучающиеся:**

- будут знать начальные основы техники и тактики игры в мини-футбол;

- освают начальные приемы групповых и командных действий игры в мини-футбол;
- освают упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы и быстроты, скорости.
- 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;

### **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 ДООП**

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 два часа в неделю ( один раз в неделю по два часа). 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.

## **Учебно-тематический план**

**Один год обучения (72 учебных часа)**

<b>№</b>	<b>Раздел</b>	<b>Всего часов</b>	<b>В том числе</b>	
			<b>теория</b>	<b>практика</b>
1	Вводное занятие	1	1	
2	Техника безопасности	1	1	
3	Теоретическая подготовка	4	4	
4	Общая физическая подготовка	10		10
5	Специальная физическая подготовка	13		13
6	Техническая подготовка	17		17
7	Двусторонние игры	15		15
8	Участие в соревнованиях по мини-футболу	9		9
9	Контрольные нормативы	2		2
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>6</b>	<b>66</b>

## **4. Оценочные материалы**

### **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

## **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 8-12 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 8-12 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.

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.

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.

### **Основы подготовки детей 8 – 12 лет**

Начальный этап подготовки является самым важным. Дети приходят в футбол по разным причинам, три из которых являются самыми главными:

- Первая: есть дети, которые родились игроками. Они не могут без игры, и для них игра – это самое важное в жизни. Можно полагать, что у них есть своеобразный «ген игрока», и именно он стимулирует девочку или мальчика заниматься футболом.
- Вторую причину можно сформулировать так: мои друзья играют в

футбол, буду играть и я. Здесь футбол выступает как средство самоутверждения личности, как средство завоевания своего места в группе детей.

- Третья причина: фанатичное желание родителей сделать из своего ребенка великого спортсмена. Родители приводят его в футбольную школу и ждут немедленного результата.

Мальчики и девочки 8 – 12 лет пришли играть в футбол, и нужно так организовать учебно-тренировочный процесс, чтобы они, во-первых, навсегда остались в футболе, и, во-вторых, стали хорошими игроками. История футбола (как и история человечества) знает один путь решения этих вопросов: детям должно быть интересно в футболе, но тренироваться при этом они должны в соответствии с законами спорта и футбола. Интересна, как уже говорилось выше, для мальчиков и девочек игра. Именно игра и игровые упражнения должны стать для начинающих основными тренировочными средствами.

Лучше всего, если упражнения с мячом и без мяча дети будут выполнять в трех местах: дома, на улице и на футбольном поле.

## Основы технической подготовки

Техника в футболе – это, прежде всего, разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и в тренировочных упражнениях. Она включает передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча. Техническое мастерство футболистов характеризуется количеством приемов, которые они используют на поле; степенью их разносторонности и эффективностью выполнения. По этим критериям мы оцениваем уровень технического мастерства. Чем он выше, тем лучше условия для обучения тактике. Игра теряет свою привлекательность для зрителей, и становится скучным зрелищем, если на поле выходят футболисты с пробелами в технике и тактике.

Техника не может развиваться отдельно от физических качеств (общих и специальных).

Чтобы стать игроком высокого класса, юным спортсменам необходимо освоить весь технический арсенал футбола. Поэтому тренеры начинают обучение техническим приемам с раннего детства, а затем совершенствуют технику их выполнения до тех пор, пока играют в футбол.

В первую очередь следует научиться ведению мяча, затем различным ударам ногами и головой, остановкам мяча, финтам, скоростному дриблингу, отбору мяча. Такая последовательность изучения технических приемов с

использованием специальных упражнений дополняется игрой в футбол, в которой все эти приемы выполняются в разнообразных и усложненных условиях. Дети должны начинать играть в футбол малыми составами (2х2, 3х3, 4х4) и на маленьких площадках (от 5 на 10 м и до 20 на 40 м). Только в таких играх частота «общения» с мячом у них максимальна, и решать игровые задачи им приходится за счет правильного выполнения игровых приемов.

### **Мотивация на начальном этапе обучения**

Подавляющее большинство детей приходят в футбольные клубы, ДЮСШ и т.п. спортивные учреждения **не учиться футболу, а играть в него**. Такова психологическая мотивация детей, особенно младшего возраста, и ее необходимо учитывать, подбирая средства тренировки для разных тренировочных циклов.

Однако только одной игрой невозможно обучить детей футболу: наблюдения показывают, что за время игры число повторений всех технических приемов оказывается недостаточным. Нужны специальные упражнения с многократным повторением таких приемов как ведение и обводка соперника, передачи мяча партнерам, игра головой и т.п. При таком подходе, как мы отмечали выше, формируется «двигательный образ» действия, который заключается в согласованной работе мышц, в создании мышечного стереотипа действий. Нужны и упражнения, которые воздействуют на развитие важных для каждого возраста двигательных качеств детей.

Главное в планировании тренировки для детей – найти оптимальное соотношение между объемами интересной для них нагрузки (игры в футбол) и не очень интересной, но полезной для обучения футболу (упражнения специальной и общей подготовки). Да и в самом футболе есть два типа упражнений. Одни из них, игровые (или ситуационные), всегда интересны для детей и они готовы играть всю тренировку. Другие (назовем эти упражнения стандартными – это передачи мяча в парах, ведения и т.п.) менее интересны для детей. Менее интересны потому, что в них нет игры, а есть многократное повторение одного и того же игрового приема, в котором заранее все известно: от кого нужно получить мяч, кому отдать, в какую сторону сместиться и т.п. Такие многократные повторения психически утомительны для детей младшего возраста. И в этом случае нужно искать оптимальное соотношение между стандартными (скучными) и ситуационными (интересными) упражнениями в каждой возрастной группе

## 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  
ДЮЦ Конаковского района  
Шуркина Ю.Н.  
«30» мая 2025 г.

## Рабочая образовательная программа на 2025-2026 учебный год

### «Мини-футбол для начинающих -1» для детей 8 –12 лет

Срок реализации – один год.  
Занятия проводятся один раз в неделю по 2 часа

пятница 14.00 - 15.30

Итого: 72 учебных часа в год

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

№ занятия	Дата проведения занятия	тема	количество часов	время проведения занятия
1	05.09.2025	Вводное. Знакомство с планом работы объединения и группы. Правила поведения в объединении. Техника безопасности на тренировках. Разминка. Общие развивающие упражнения. Двухсторонняя игра.	2ч	первая неделя
2	12.09.2025	Разминка. Общие развивающие упражнения. Ведение мяча с изменением направления. Остановка мяча стопой. Двухсторонняя игра	2 ч	вторая неделя
3	19.09.2025	Как вести себя, чтобы избежать травм; Разминка. Общие развивающие упражнения. Передачи мяча в парах. Двухсторонняя игра.	2 ч	третья неделя
4	26.09.2025	Разминка. Общие развивающие упражнения. Удары по мячу внешней стороной подъема. Двухсторонняя игра.	2 ч	четвёртая неделя
		<b>ИТОГО:</b>	<b>8 часов</b>	

## Октябрь

№ занятия	Дата проведения занятия	тема	количество часов	время проведения занятия
1	03.10.2025	Разминка. Общие развивающие упражнения. Передачи мяча в тройках. Удары по мячу средней частью подъема. Двухсторонняя игра	2 ч	первая неделя
2	10.10.2025	Разминка. Общие развивающие упражнения. Квадраты 4 X 4; 3 X 1 в одно касание. Жонглирование (на месте; в движении). Двухсторонняя игра	2 ч	вторая неделя
3	17.10.2025	Личная гигиена (Вредные привычки). Разминка. Общие развивающие упражнения. Ведение мяча внутренней частью подъема. Двухсторонняя игра.	2 ч	третья неделя
4	24.10.2025	Техника передвижения - бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным шагом; повороты во время бега налево и направо. Разминка. Общие развивающие упражнения. Удары по мячу головой. Двухсторонняя игра	2 ч	четвёртая неделя
5.	31.10.2025	Разминка. Общие развивающие упражнения. Понятие о тактике защиты. Вбрасывание аута на точность. Тактические действия команды. (Нападение). Двухсторонняя игра	2 ч	пятая неделя
		<b>ИТОГО:</b>	<b>10 часов</b>	

## Ноябрь

№ занятия	Дата проведения занятия	тема	количество часов	время проведения занятия
1	07.11.2025	Разминка. Общие развивающие упражнения. Жонглирование (на месте; в движении). Вбрасывание аута на дальность. Двухсторонняя игра	2 ч	первая неделя
2	14.11.2025	Правила игры. Мини-футбол. Разминка. Общие развивающие упражнения. Двухсторонняя игра	2 ч	вторая неделя

3	21.11.2025	Разминка. Общие развивающие упражнения. Ведение мяча стопой. Передачи мяча в «одно касание». Двухсторонняя игра	2 ч	третья неделя
4	28.11.2025	Разминка. Общие развивающие упражнения. Удары по мячу «с лёта». Квадраты 4 X 4; 3 X 1 в одно касание. Двухсторонняя игра	2 ч	четвёртая неделя
		<b>ИТОГО:</b>	<b>8 часов</b>	

## Декабрь

<b>№ занятия</b>	<b>Дата проведения занятия</b>	<b>тема</b>	<b>количество часов</b>	<b>время проведения занятия</b>
1	05.12.2025	Разминка. Общие развивающие упражнения. Удары по мячу без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Вбрасывание аута на точность. Стандартные положения (Угловой удар). Двухсторонняя игра	2 ч	первая неделя
2	12.12.2025	Разминка. Общие развивающие упражнения. Ведение мяча в парах, тройках. Остановка мяча стопой, грудью, бедром. Двухсторонняя игра	2 ч	вторая неделя
3	19.12.2025	Понятие о тактике и тактической комбинации. Разминка. Общие развивающие упражнения. Передачи мяча «верхом». Удары по мячу на точность. Двухсторонняя игра	2 ч	третья неделя
4	26.12.2025	Разминка. Общие развивающие упражнения. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников, нападающих. Обманные движения. «Финты» Общие развивающие упражнения. Отбор мяча 1 X 1; Двухсторонняя игра	2 ч	четвёртая неделя
		<b>ИТОГО:</b>	<b>8 часов</b>	

## Январь

№ занятия	Дата проведения занятия	тема	количество часов	время проведения занятия
1	16.01.2026	Разминка. Общие развивающие упражнения. Ведение мяча с изменением направления. Остановка мяча стопой, грудью, бедром. Двухсторонняя игра	2 ч	первая неделя
2	23.01.2026	Разминка. Общие развивающие упражнения. Передачи мяча в парах. Удары по мячу внешней стороной подъёма. Двухсторонняя игра	2 ч	вторая неделя
3	30.01.2026	Разминка. Общие развивающие упражнения. Обманные движения. «Финты» Проброс мяча. Отбор мяча выбиванием. Двухсторонняя игра	2 ч	третья неделя
		<b>ИТОГО:</b>	<b>6 часов</b>	

## Февраль

№ занятия	Дата проведения занятия	тема	количество часов	время проведения занятия
1	06.02.2026	Разминка. Общие развивающие упражнения. Ведение мяча с изменением скорости. Двухсторонняя игра	2 ч	первая неделя
2	13.02.2026	Разминка. Общие развивающие упражнения. Остановка мячей, отскакивающих от площадки стопой. Двухсторонняя игра	2 ч	вторая неделя
3	20.02.2026	Разминка. Общие развивающие упражнения. Передачи мяча в тройках. Двухсторонняя игра	2 ч	третья неделя
4	27.02.2026	Разминка. Общие развивающие упражнения. Остановка опускающихся мячей бедром, стопой. Двухсторонняя игра	2 ч	четвёртая неделя
		<b>ИТОГО:</b>	<b>8 часов</b>	

## Март

№ занятия	Дата проведения занятия	тема	количество часов	время проведения занятия
1	06.03.2026	Разминка. Общие развивающие упражнения. Комбинация в парах «Скрещивание» Двухсторонняя игра	2 ч	первая неделя
2	13.03.2026	Разминка. Общие развивающие упражнения. Передачи мяча в тройках, в движении, со сменой мест. Двухсторонняя игра	2 ч	вторая неделя
3	20.03.2026	Разминка. Общие развивающие упражнения. Обманные движения. «Финты» Без мяча. Двухсторонняя игра	2 ч	третья неделя
4	27.03.2026	Разминка. Общие развивающие упражнения. Отбор мяча 1 X 1; 1 X 2; 2 X 2. Удары по неподвижному и катящемуся мячу, с отскока. Двухсторонняя игра	2 ч	четвёртая неделя
		<b>ИТОГО:</b>	<b>8 часов</b>	

## Апрель

№ занятия	Дата проведения занятия	тема	количество часов	время проведения занятия
1	03.04.2026	Разминка. Общие развивающие упражнения. Комбинация в парах «Стенка». . Квадраты 4 X 4; 4 X 1 в одно касание. Двухсторонняя игра	2 ч	первая неделя
2	10.04.2026	Разминка. Общие развивающие упражнения. Обманные движения. «Финты» Пропускание мяча. Двухсторонняя игра	2 ч	вторая неделя
3	17.04.2026	Разминка. Общие развивающие упражнения. Тактические действия. Игра защитников. Удары по неподвижному и катящемуся мячу, пяткой. Двухсторонняя игра	2 ч	третья неделя
4	24.04.2026	Разминка. Общие развивающие упражнения. Остановка опускающихся мячей грудью в опорном положении Отбор мяча выбиванием.	2 ч	четвёртая неделя

		Двухсторонняя игра		
		<b>ИТОГО:</b>	<b>8 часов</b>	

## Май

№ занятия	Дата проведения занятия	тема	количество часов	время проведения занятия
1	08.05.2026	Разминка. Общие развивающие упражнения. Квадраты 4 X 2; 3 X 1 в одно касание. Двухсторонняя игра	2 ч	первая неделя
2	15.05.2026	Разминка. Общие развивающие упражнения. Жонглирование (на месте; в движении). Двухсторонняя игра	2 ч	вторая неделя
3	22.05.2026	Разминка. Общие развивающие упражнения. Ведение мяча, зигзагообразно, различными способами. Двухсторонняя игра	2 ч	третья неделя
4	29.05.2026	Разминка. Общие развивающие упражнения. Брасывание аута на дальность, точность. Двухсторонняя игра	2 ч	четвёртая неделя
		<b>ИТОГО:</b>	<b>8 часов</b>	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 303540294533635982749676679132712847518854643145

Владелец Шуркина Юлия Николаевна

Действителен С 17.03.2025 по 17.03.2026