

Департамент образования администрации города Южно-Сахалинска  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа №13 имени П. А. Леонова г. Южно-  
Сахалинска

**Рассмотрена**  
на заседании педагогического совета

от «30» мая 2024 г.  
Протокол № 5

**Утверждаю:**  
Директор МАОУ СОШ №13  
\_\_\_\_\_ Е.Н.  
Мишенкова

Приказ № 510-ОД от " 31 " мая 2024  
г.

### **Дополнительная общеразвивающая программа «Мини-футбол»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Адресат программы: 10-14 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель/Разработчик:  
Новоселов Сергей Николаевич  
Педагог дополнительного образования

Южно-Сахалинск  
2024

## Комплекс основных характеристик

### Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Мини-футбол» разработана и реализуется в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г., утв. Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р;
3. Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 № 304-ФЗ (ст. 1, 2);
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
6. Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 14.08.2020 г. № 831 «Об утверждении требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату представления информации»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
8. Приказ Минтруда России № 652н от 22 сентября 2021 г. «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;
10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
11. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
12. Распоряжение министерства образования Сахалинской области от 22 сентября 2020 г. № 3.12-902-р «Об утверждении концепции персонифицированного дополнительного образования детей в Сахалинской области».
13. «Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительной общеразвивающей программы, реализуемой в Сахалинской области, утвержденные письмом Министерства образования Сахалинской области от 11.12.2023 г. №3.12-Вн-5709/23 «О направлении методических рекомендаций»

14. Устав МАОУ СОШ № 13 имени П. А. Леонова г.Южно-Сахалинска (утвержден Приказом Департамента образования № 107 от 21.02.2017)

### Направленность программы

физкультурно-спортивная

- (вид деятельности: оздоровительная, развивающая характер, дисциплину, взаимодействия среди школьников разных возрастов.).

• **Актуальность программы:** Программа «Мини-футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. На занятиях у обучающихся формируется коллективное взаимодействие, повышается самооценка, что в свою очередь способствует повышению ответственности и дисциплине. Освоение программы обучающимися расширяет их двигательные возможности, компенсирует дефицит двигательной активности. Актуальность создания данной программы обусловлена ещё и тем, что на территории нашего района проводятся много соревнований по футболу среди разных возрастных групп населения, в которых дети, иногда совместно с родителями с удовольствием принимают участия, демонстрируя свои знания, умения и навыки, полученные в результате освоения данной программы.

### Тип программы и уровень освоения

- Стартовый
- **Адресат программы** –к обучению допускаются обучающиеся от 10 до 14 лет, Наполняемость групп – 10 человек

### Объем и сроки освоения программы

Период	Продолжительность занятия, ч	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю, ч	Кол-во недель	Кол-во часов в год, ч
1 год обучения	2	2	4	34	136
Итого				34	136

**Срок реализации программы** - с 01.09.2024 по 31.05.2025.

**Условия набора в коллектив:** принимаются все желающие или набор производится на основании прослушивания, тестирования, просмотра работ, наличия базовых знаний в данной области деятельности и справки врача. При проведении набора необходимо указывать

параметры и критерии оценки результатов (в соответствии с локальными актами образовательной организации);

**Условия формирования групп:** одновозрастные, разновозрастные; допускается ли дополнительный набор учащихся на второй и последующие годы обучения и на какой основе (тестирование, прослушивание, собеседование и т.д. в соответствии с локальными актами образовательной организации).

**Форма обучения:**

- очная

**Формы организации работы:**

- групповая;
- индивидуально-групповая;
- работа в малых группах.

**Формы проведения занятий:**

- практические занятия
- лекции

**Цель и задачи программы**

- **Цель** — Приобщение к здоровому образу жизни и физическое развитие обучающихся посредством занятий мини-футболом.
- **Задачи программы.**

**Предметные:**

Способствовать формированию устойчивого интереса к занятию футболом;

Научить правила игры в футбол;

Обучить технике и тактике игры футбол.

**Метапредметные:**

Развить физические способности -силу, гибкость, физическую выносливость, координированность движений;

Развить внимательность, наблюдательность

Обучить применять на практике основные правила безопасности при организации игры в футбол.

**Личностные:**

Формировать у обучающихся основы здорового образа жизни, гигиеническую культуру и профилактику вредных привычек;

Содействовать всестороннему и гармоничному развитию личности ребенка.

Воспитать чувство товарищества, чувство личной ответственности

### Учебный план

№ п/п	Наименование тем	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
<b>Вводное занятия</b>					Опрос
1	Введение, история возникновения футбола, инструктаж ТБ,	7	5	2	Опрос
2	Удары по мячу	13	3	10	Наблюдение
3	Остановка мяча	16	2	14	Наблюдение
4	Ведение мяча и обводка	13	3	10	Наблюдение
5	Отбор мяча	16	2	14	Наблюдение
6	Вбрасывание мяча	13	3	10	Наблюдение
7	Игра вратаря	13	3	10	Наблюдение
8	Выполнение комбинаций и владение мячом	16	2	14	Опрос
9	Тактика игры	16	2	14	Опрос
<b>Итоговое занятие</b>		13	3	10	Соревнования
10		136	28	108	

### Содержание программы

**Тема: Введение (основы знаний по мини-футболу)**

**Теория:**

- а) Знакомство с программой;
- б) Беседа о технике безопасности;

- в) Беседа о здоровом образе жизни.

**Практика:**

- а) Выполнить ОРУ и СБУ, умеренный бег
  - б) Изучить технику передвижений и остановку мяча;
- в) Играть в подвижные игры с элементами футбола (мини-футбола);
- г) Выполнить упражнения на гибкость и на восстановления и расслабления организма

- **Тема: Удары по мячу.**

**Теория:**

- а) Классификация ударов по мячу в футболе (мини-футболе и их характеристика;
- б) Просмотр видеороликов. Удары по мячу в футболе (мини-футболе);

**Практика:**

- а) Выполнить ОРУ и СБУ, умеренный бег;
- б) Изучить технику ударов по мячу (внутренней, внешней стороной стопы), «пыром», слету, с наката;
- в) Играть в спортивную игру «Мини-футбол»;
- г) Выполнить ОФП;
- д) Измерить пульс в покое.
- е) Выполнить упражнения на гибкость и на восстановления и расслабления организма.

- **Тема: Остановка мяча.**

**Теория:**

- а) Виды остановок мяча их характеристика;
- б) Просмотр видеороликов. Остановки мяча в футболе (мини-футболе)

- в) Рисунок на тему «Я выбираю футбол (мини-футбол)».

#### **Практика:**

- а) Выполнить ОРУ и СБУ, умеренный бег;
- б) Научить технике остановки мяча левой и правой ногой
- в) Играть в спортивную игру «Мини-футбол»;
- г) Выполнить ОФП;
- д) Выполнить упражнения на гибкость и на восстановления и расслабления организма;
- е) Измерить пульс в покое.

- **Тема: Ведение мяча и обводка**

#### **Теория:**

- а) Способы ведения мяча и обводки;
- б) Просмотр видеороликов. Ведение мяча и обводка;
- в) Тест на тему «Правило игры в футбол (мини-футбол)».

#### **Практика:**

- а) Выполнить ОРУ и СБУ, умеренный бег; 13
- б) Изучить технику ведения мяча и обводки;
- в) Закрепить технику остановки мяча;
- г) Выполнить ОФП;
- д) Выполнить упражнения на гибкость и на восстановления и расслабления организма.

- **Тема: Отбор мяча**

#### **Теория:**

- а) Способы отбора мяча;
- б) Просмотр видеороликов. Отбор мяча;
- в) Тест на доверенность.

**Практика:**

- а) Выполнить ОРУ и СБУ, умеренный бег; б) Изучить основы техники отбора мяча;
- в) Закрепить технику ударов по мячу на силу и на точность;
- г) Спортивная игра «Мини-футбол»;
- д) Выполнить упражнения на гибкость и на восстановления и расслабления организма.

- **Тема: Вбрасывания мяча**

**Теория:**

- а) Характеристика вбрасывания мяча. Классификация;
- б) Просмотры видеороликов. Техника вбрасывания мяча;
- в) Кроссворд на тему футбол (мини-футбол).

**Практика:**

- а) Выполнить ОРУ и СБУ, умеренный бег;
- б) Научить технике вбрасывания мяча из-за боковой линии футбольной площадки;
- в) Подвижная игра с элементами футбола (мини-футбола);
- г) Спортивная игра «Мини-футбол»
- д) Выполнить упражнения на гибкость и на восстановления и расслабления организма;

- **Тема: Игра вратаря**

**Теория:**

- а) Кто такой вратарь и его действия в футболе (мини-футболе);

- б) Просмотр видеороликов. Специфические качества вратаря. Экипировка.
- в) Демонстрация и примерка экипировки вратаря.

**Практика:**

- а) Выполнить ОРУ и СБУ, умеренный бег;
- б) Научить технике ловли мяча в прыжке, в падении, а также вбрасыванию и выбиванию мяча;
- в) Закрепить технику выноса мяча в поле в зоне вратаря;
- г) Спортивная игра «Мини-футбол»
- д) Выполнить упражнения на гибкость и на восстановления и расслабления организма.

**Тема:**

**Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом**

**Теория:**

- а) Повторить правило игры футбол (мини-футбол),Т/Б,
- б) Просмотр фильма связанную с футболом;
- в) Обсудить просмотренный фильм

**Практика:**

- а) Выполнить ОРУ и СБУ, умеренный бег;
- б) Совершенствовать технику перемещений и владения мячом;
- в) Выполнить бег из различных исходных положений способом «перемещением»;
- г) Спортивная игра «Мини-футбол» д) Выполнить упражнения на гибкость и на восстановления и расслабления организма.

- **Тема: Итоговое занятие**

**Теория:**

- а) Тест «Мини-футбол».

- б) Обсуждение результатов и прощание;
- **Практика:**
- а) Тестирование физической подготовленности;
- б) Соревновательные матчи.

## **Результаты программы**

### **Предметные:**

Сформирован устойчивый интерес к занятиям футболом;

Будут знать правила игры в футбол;

Научатся технике игры в футбол.

### **Метапредметные:**

Развиты физические способности: сила, гибкость, физическая выносливость, координированность движений;

Развиты внимательность, наблюдательность

Умеют применять на практике основные правила безопасности при организации игры в футбол.

### **Личностные:**

Сформированы основы здорового образа жизни, гигиеническая культура и профилактика вредных привычек;

Будет всестороннее и гармонично развитая личность ребенка.

Будет воспитано чувство товарищества и личной ответственности

## **Информационно-методическое обеспечение**

### **педагогическое наблюдение;**

- педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, опросов, выполнения обучающимися творческих заданий, участия в мероприятиях (в соревнованиях, турнирах, олимпиадах, спартакиадах), активности обучающихся на турнирах и т.п.;

**мониторинг** – для отслеживания результативности используются дневники достижений обучающихся, карты оценки результатов освоения программы, дневники педагогических наблюдений, портфолио обучающихся и т.д.

### План воспитательной работы

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки/дата	Ответственный педагог
1	Соревнования по мини-футболу Среди образовательных учреждений	Сентябрь – май	Новоселов С.Н
2	Соревнования, приуроченные ко дню футбола	10.12.2024	Новоселов С.Н

### Формы аттестации:

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам	13,2 с-14,2 с	12,0 с и менее
Жонглирование мячом	10 раз	14 раз и более
Ведение мяча 30 м	7,6 м-8,6 м	6,4 м и менее

Контроль результатов осуществляется на основании оценочных карт-таблиц в приложении 1 и 2

## 1. Комплекс организационно-педагогических условий

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во часов	Режим занятий
1	01.09.2024	31.05.2025	34	136	2 раза в неделю по 2 ак. часа

### Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение

Мини-футбольные мячи (размер 4) конусы, фишки, мини-футбольные ворота, гимнастические планки, коврики, гантели, обручи, манишки

Помещение для занятий:

- просторный, хорошо проветриваемый спортивный зал в соответствии с нормами СанПиН.

## Кадровое обеспечение

Реализация дополнительной общеразвивающей программы «Мини-футбол» обеспечивается педагогом дополнительного образования, имеющим среднее профессиональное или высшее образование, отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и профессиональном стандарте по должности «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» в соответствии с Приказом Минтруда РФ от 22.09.2021 № 652н.

### Список рекомендуемой литературы и интернет-ресурсов

1. 1. Андреев С.Н. Мини-футбол в школе. – М.: ФиС, 2022. – 222 с. 2. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. – М.: Граница, 2023. –272 с. 3. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2022. – 336 с. 4. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2021. – С. 10–12. 5. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. –М.: Олимпия; Человек, 2022. [1 этап (8–10 лет) – 111 с.; 2 этап(11–12 лет) – 204 с.; 3 этап (13–15 лет) – 310 с.; 4 этап – 165 с.]. 6. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2023. –128 с. 7. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2023. – 176 с..

#### Для учащегося:

2. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264 с.
3. Тюленьков С.Ю., Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки. - М.: ТерраСпорт,2000. - 86 с. (Библиотечка тренера)
4. Э.Г. Алиев, С.Н. Андреев Основы технологии построения циклов спортивной тренировки в мини-футболе. Издательство М.: "Спорт", 2017 г. - 64 с. ил.
5. Цирин Б.Я., Лукашин Ю.С. Футбол. М.: Просвещение, 1982 г. – 182 с.

**Критерии оценки основных параметров диагностической карты:**

Бег 10 метров (сек):

Высокий - 2,1 сек.

Средний -2,3 сек.

Низкий -2,5 более сек.

Бег 30 метров (сек):

Высокий -6,3 сек

Средний -6,5

Низкий -7,0 и более сек.

Челночный бег 3x10м

Высокий -7,4 сек

Средний -7,6 сек

Высокий -8,0 и более сек

Прыжок в длину с места:

Высокий -140 см

Средний -120 см

Низкий -100 и ниже.

Бросок набивного мяча из-за головы стоя:

Высокий -300 см

Средний -260 см.

Низкий -175 и меньше см

Удар по неподвижному мячу:

Высокий - из 5 ударов 5 попаданий

Средний - из 5 ударов 3 попадания

Низкий - из 5 ударов 2 и менее попаданий

Ведение мяча по прямой, змейкой, и с изменением направления:

Высокий - ведёт мяч не теряя его.

Средний – ведёт мяч с минимальными потерями мяча.

Низкий - ведёт мяч с частыми потерями.

Удар по воротам:

Высокий - из 5 ударов 5 попаданий.

Средний - из 5 ударов 3 попадания.

Низкий - из 5 попаданий 2 и менее попаданий.

Передача мяча друг – другу:

Высокий - из 5 передач 5 правильных по направлению партнёра.

Средний – из 5 передач 3 правильных.

Низкий - из 5 передач 2 и менее правильных.

**Диагностическая карта дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы «Мини-футбол»**

ФИО ребенка

Возраст \_\_\_\_\_ лет

Этап контроля \_\_\_\_\_ (месяц, год)

№	Физические качества	Возраст ребенка				
<b>Скоростные</b>						
1	Бег на 10 м.					
2	Бег на 30 м.					
3	Бег на 100 м.					
<b>Координационные</b>						
4	Челночный бег 3x10 м.					
<b>Скоростно-силовые способности</b>						
5	Прыжок в длину с места					
<b>Сила</b>						
6	Бросок набивного мяча из-за головы стоя					
<b>Умение владеть мячом</b>						
7	Удар по неподвижному мячу правой и левой ногой.					
8	Ведение мяча по прямой					
9	Ведение мяча змейкой и с изменением направлением.					
10	Удар по воротам.					
11	Передача мяча ногой друг - другу.					
12	Участие в игре футбол с соблюдением правил игры.					
	<b>Уровень</b>					

Подпись: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /