

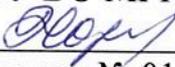
Департамент образования и науки города Москвы

**Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«Московский городской педагогический университет»**

Средняя общеобразовательная школа

СОГЛАСОВАНО

Председатель экспертного совета
по дополнительному образованию
ГАОУ ВО МГПУ

 /Н.П. Ходакова/
Протокол № 01 от 02 сентября 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор
ГАОУ ВО МГПУ

 /Е.Н. Геворкян/
«02» сентября 2025 г.



Дополнительная общеразвивающая программа

«Мини-футбол»

(66 часов)

Уровень программы – базовый

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Автор:
Донцов А.В.

Москва, 2025

Раздел 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Главным фактором школьной спортивной жизни является внеклассная работа. Основу её составляет организация школьной спортивной секции. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся образовательной организации с использованием двигательной активности из раздела «футбол». Основным принцип работы секции по футболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях. Программа предусматривает проведение практических занятий, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

1.1. Актуальность программы

Актуальность программы заключается в том, что она помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка. Успешность обучению мини-футболу детей, прежде всего, обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Программа предоставляет возможность детям, не имевшим ранее практики занятий футболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям мини-футболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Программа направлена на создание условий для развития личности учащегося, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья учащихся. Занятия в объединении физкультурно-спортивной направленности способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность,

волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости передач, чёткости удара, броска и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Цель: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей посредством приобщения к игре в мини-футбол.

Задачи:

Обучающие:

- привить интерес к систематическим занятиям футболом и мини-футболом;
- обучить играть в мини-футбол в соответствии с правилами мини-футбола;
- обучить основам индивидуальных, групповых и командных тактик игры в мини- футбол.

Развивающие:

- развить и совершенствовать у обучающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств,
- сформировать различные двигательные навыки;
- улучшить манёвренность и подвижность в играх.

Воспитательные:

- формировать личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами,
- повысить культуру и сознательность,
- привить навыки соблюдения спортивной этики и дисциплины;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни.

Планируемые результаты:

В результате обучающиеся будут

знать:

- особенность зарождения, историю мини-футбола;

- физические качества и правила их тестирования;
- основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;
- правила игры.

уметь:

- организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

владеть:

- техническими приемами и тактическими взаимодействиями

Категория обучающихся: школьники 6–11 лет (1–5 классы, с разделением на группы по возрастам)

Форма обучения: очная

Режим занятий: 2 часа в неделю.

Трудоемкость программы: 66 часов

Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Аудиторные учебные занятия, учебные работы			Внеаудио рная работа	Формы контроля	Трудоемкость
		Всего ауд. часов (ак. час)	Теоретич еские занятия	Практи ческие занятия	Самостоят ельная работа		
1	Модуль 1 Основы знаний	3	3				3
1.1	Инструктаж по технике безопасности Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей	1	1				1
1.2	История футбола. Выявление уровня первичной подготовки детей.	2	2				2
2	Модуль 2 Техническая и тактическая подготовка.	21		21			21
2.1	Техническая подготовка	12		12			12
2.2	Тактическая подготовка	9		9			9
3	Модуль 3 Общая физическая подготовка.	26		26			26
3.1	Общая физическая подготовка	8		8			8
3.2	Специальная физическая подготовка	9		9			9
3.3	Игровая подготовка	9		9			9
4	Модуль 4 Судейская практика	14		14			14
4.1	Инструкторская и судейская практика	5		5			5
4.2	Двусторонняя игра.	9		9			9
5	Модуль 5 Контрольные испытания.	2		2			2

5.1	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	2		2			2
	Итого:	66	3	63			66

2.2. Рабочая программа

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ, объем в часах	Содержание
Модуль 1 Основы знаний		
Тема 1.1 Инструктаж по технике безопасности Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей	Теоретическое занятие, 1 час	Инструктаж по ТБ.
Тема 1.2 История футбола. Выявление уровня первичной подготовки детей	Теоретическое занятие, 2 час	История футбола.
Модуль 2 Техническая и тактическая подготовка		
Тема 2.1 Техническая подготовка	Практическое занятие 12 часов	Обучение техники ведения мяча. Правила игры. Обучение техники передачи мяча, развитие ловкости, игра. Обучение удару центральной части подъема. Обучение технике остановки мяча подошвой. Обучение технике дриблинга. Обучение технике удара внутренней стороной стопы по неподвижному мячу. Обучение удару середины подъема по неподвижному мячу, развитие ловкости. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях, анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, броска мяча рукой; падения перекатом. Выполнение упражнений для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу.

Тема 2.2 Тактическая подготовка	Практическое занятие, 9 часов	<p>Моделирование групповых взаимодействий в атаке, развитие ловкости. Моделирование групповых взаимодействий в защите, развитие быстроты. Индивидуальные тактические действия в защите и атаке, игра. Моделирование технико-тактических действий в быстром нападении. Моделирование технико-тактических действий в постепенном нападении.</p> <p>Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации. Выполнение передачи в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткой или средней передачи, низом или верхом.</p>
Модуль 3 Общая физическая подготовка		
Тема 3.1 Общая физическая подготовка	Практическое занятие, 8 часов	<p>Развитие быстроты. Развитие координационных способностей, игра. Развитие гибкости, старты из различных положений, игра. Развитие быстроты, игра. Развитие ускорения из различных положений, игра. Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов, выполнение легкоатлетических упражнений, выполнение акробатических упражнений, участие в эстафетах с бегом, прыжками, преодолением препятствий, переноской мячей.</p>
Тема 3.2 Специальная физическая подготовка	Практическое занятие, 9 часов	Развитие силы, быстроты, ловкости, специальной выносливости.
Тема 3.3 Игровая подготовка	Практическое занятие, 9 часов	<p>Изучение финтов.</p> <p>Эстафета на закрепление изученных финтов, игры.</p>
Модуль 4 Судейская практика		
Тема 4.1 Инструкторская и судейская практика	Практическое занятие, 5 часов	<p>Правила игры.</p> <p>Судейство.</p>
Тема 4.2 Двусторонние игры	Практическое занятие, 9 часов	Общая разминка для подготовки к физическим нагрузкам. Проведение мини-матчей между командами. Применение изученных тактических схем и взаимодействия
Модуль 5 Контрольные испытания		
Тема 5.1 Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	Практическое занятие, 2 часа	Сдача контрольных нормативов.

Раздел 3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Текущий контроль проводится в течении года с целью определения уровня подготовки учащихся по усвоению изучаемых тем, а также уровня физической подготовки. Промежуточный контроль проводится в конце планируемых этапов овладения умениями и знаниями изучаемых тем и уровня физической подготовки. Итоговый контроль проводится в конце года и окончания реализации программы.

Формы контроля:

Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога, анализ качества выполнения работы. Контрольные упражнения.

Шкала оценки уровня физической подготовленности обучающихся по программе «Мини-футбол»

Развиваемое физическое качество	Юноши			Девушки		
	6–7 лет					
Уровень подготовленности	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные качества						
Бег 30 м. (сек.)	6,7	6,6	6,5	7,0	6,9	6,8
Бег 60 м. (сек.)	12,0	11,9	11,8	12,2	12,1	12,0
Координация						
Челночный бег 3x10м. (сек.)	9,3	9,2	9,1	9,5	9,4	9,3
Выносливость Бег 1000 м. (без учета времени)						
Скоростно-силовые качества						
Прыжок в длину с места (м.)	1,30	1,35	1,40	1,25	1,30	1,35
Тройной прыжок (м.)	3,20	3,30	3,40	3,15	3,20	3,25
Прыжок вверх с места толчком двух ног (см.)	12	14	16	12	14	15
8–9 лет						
Уровень подготовленности	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные качества						
Бег 30 м. (сек.)	6,6	6,5	6,4	6,9	6,8	6,7
Бег 60 м. (сек.)	11,8	11,7	11,6	12,0	11,9	11,8
Координация						
Челночный бег 3x10м. (сек.)	9,3	9,2	9,1	9,5	9,4	9,3
Выносливость Бег 1000 м. (без учета времени)						
Скоростно-силовые качества						
Прыжок в длину с места (м.)	1,30	1,35	1,40	1,25	1,30	1,35
Тройной прыжок (м.)	3,20	3,30	3,40	3,15	3,20	3,25

Прыжок вверх с места толчком двух ног (см.)	12	14	16	12	14	15
10–11 лет						
Уровень подготовленности	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные качества						
Бег 30 м. (сек.)	6,4	6,3	6,2	6,7	6,6	6,5
Бег 60 м. (сек.)	11,6	11,5	11,4	11,8	11,7	11,6
Координация						
Челночный бег 3x10м. (сек.)	9,1	8,9	8,8	9,3	9,1	9,0
Выносливость Бег 1000 м. (без учета времени)						
Скоростно-силовые качества						
Прыжок в длину с места (м.)	1,35	1,40	1,45	1,30	1,35	1,40
Тройной прыжок (м.)	3,30	3,40	3,50	3,20	3,30	3,40
Прыжок вверх с места толчком двух ног (см.)	14	16	20	14	16	18

Технико-тактическая подготовка

Уровень подготовленности	Низкий	Средний	Высокий
6–7 лет			
Жонглирование мячом правой, левой ногой	9	10	12
Ведение мяча 5м., с обводкой 3-х стоек змейкой и ударом по воротам с 7 м.	10,3	10,2	10,1
По пять ударов каждой ногой по воротам на точность по воротам на точность	8	6	4
8–9 лет			
Жонглирование мячом правой, левой ногой	5	7	9
Ведение мяча 5м., с обводкой 3-х стоек змейкой и ударом по воротам с 7 м.	10,1	10,0	9,9
По пять ударов каждой ногой по воротам на точность по воротам на точность	2	3	4
10-11 лет			
Жонглирование мячом правой, левой ногой	9	11	12
Ведение мяча 5м., с обводкой 3-х стоек змейкой и ударом по воротам с 7 м.	9,9	9,8	9,7
По пять ударов каждой ногой по воротам на точность по воротам на точность	4	5	6

Организация и методика проведения контрольных упражнений.

При проведении контрольных упражнений следует обратить внимание на создание единых условий выполнения их для всех обучающихся.

Упражнения по ОФП выполняются в спортивной обуви без шипов. Упражнения по СФП и ТП выполняются в игровой форме и обуви.

Эффективность контроля зависит от стандартности проведения сдачи контрольных упражнений и измерения в них результатов. Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований по лёгкой атлетике на дорожке стадиона или манежа. Беговые упражнения выполняются с высокого старта. Время старта фиксируется на секундомере по началу движения испытуемого. На выполнение даются 2-3 попытки, кроме контрольных упражнений: бег 6 мин, 12 мин, 300 м, 400 м. Учитывается лучший результат. Показанный результат оценивается по 5-балльной шкале. По сумме баллов, набранных во всех контрольных упражнениях, судят об уровне подготовленности (ФП, СП, ТП). Показанный результат выполненного контрольного упражнения, оцениваемый в 2 балла и ниже, является лимитирующим звеном в структуре подготовленности, и на его совершенствование должен быть сделан акцент, как в командных, так и в индивидуальных занятиях. Если двигательное качество оценивается тремя баллами (соответствует среднему уровню), то для совершенствования данного качества должны организовываться индивидуально-самостоятельные тренировки.

Раздел 4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Организационно – педагогические условия реализации программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Формы организации образовательного процесса: теоретические и групповые практические занятия, учебно-тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей, учебно-тренировочные занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Дополнительная общеразвивающая программа реализуется в течение всего календарного года, в соответствии с годовым учебным планом, календарным

**Экспертное заключение
на дополнительную общеразвивающую программу**

Наименование программы, кол-во часов:

«Мини-футбол», 66 часов

	Критерии экспертизы и вопросы, подлежащие рассмотрению	Экспертная оценка Да/Нет	Примечание эксперта
А. Экспертиза оформления материалов программы			
1.	Наименование программы на титульном листе совпадает с наименованием в тексте	Да	
Б. Соответствие основным нормативным требованиям к структуре, объему и оформлению программы:			
1.	Экспертиза раздела 1 «Пояснительная записка»		
1.1.	Отражена актуальность программы	Да	
1.2.	Наименование программы соответствует ее направленности	Да	
1.3.	Сформулирована цель и задачи программы	Да	
1.4.	Представлена возрастная категория обучающихся	Да	
1.5.	Форма обучения способствует достижению планируемых результатов	Да	
1.6.	Срок обучения, режим обучения способствуют достижению планируемых результатов	Да	
1.7.	Цели, задачи, планируемые результаты, сроки и режим обучения соответствуют уровню программы (ознакомительный, базовый, углубленный)	Да	
2.	Экспертиза раздела 2 «Содержание программы»		
2.1.	Представлен учебный (тематический) план программы	Да	
2.2.	Имеется рабочая программа	Да	
2.3.	В программе кратко раскрыто содержание тем, указаны виды учебных занятий и учебных работ, срок их освоения	Да	
3.	Экспертиза раздела 3 «Форма аттестации и оценочные материалы» на наличие пунктов раздела		
3.1.	Описаны вид аттестации, формы контроля, вид оценочных материалов итоговой (при наличии) и промежуточной (при наличии) аттестации	Да	

3.2.	Описаны оценочные средства контроля (контрольно-измерительные материалы)	Да	
4.	Экспертиза раздела 4 «Организационно-педагогические условия реализации программы»		
4.1.	Учебно-методическое и информационное обеспечение программы соответствует всем видам учебной деятельности, предусмотренным программой	Да	
4.2.	Перечень рекомендуемой основной и дополнительной (при наличии) литературы содержит современные и общедоступные источники. Перечень основной литературы должен содержать источники последних 5 лет	Да	
4.3.	Перечисленные Интернет-ресурсы достоверны (при наличии) ¹	Нет	
4.4.	Указанное материально-техническое обеспечение программы соответствует направленности и содержанию программы	Да	
4.5.	Соблюдение требований к оформлению программы	Да	

ИТОГОВОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Программа рекомендована к реализации в образовательном процессе

Мочалова М.С.
ФИО эксперта



Подпись

¹ Могут не указываться авторами программы. В этом случае ставится прочерк

**Экспертное заключение
на дополнительную общеразвивающую программу**

Наименование программы, кол-во часов:

«Мини-футбол», 66 часов

	Критерии экспертизы и вопросы, подлежащие рассмотрению	Экспертная оценка Да/Нет	Примечание эксперта
А. Экспертиза оформления материалов программы			
1.	Наименование программы на титульном листе совпадает с наименованием в тексте	Да	
Б. Соответствие основным нормативным требованиям к структуре, объему и оформлению программы:			
1.	Экспертиза раздела 1 «Пояснительная записка»		
1.1.	Отражена актуальность программы	Да	
1.2.	Наименование программы соответствует ее направленности	Да	
1.3.	Сформулирована цель и задачи программы	Да	
1.4.	Представлена возрастная категория обучающихся	Да	
1.5.	Форма обучения способствует достижению планируемых результатов	Да	
1.6.	Срок обучения, режим обучения способствуют достижению планируемых результатов	Да	
1.7.	Цели, задачи, планируемые результаты, сроки и режим обучения соответствуют уровню программы (ознакомительный, базовый, углубленный)	Да	
2.	Экспертиза раздела 2 «Содержание программы»		
2.1.	Представлен учебный (тематический) план программы	Да	
2.2.	Имеется рабочая программа	Да	
2.3.	В программе кратко раскрыто содержание тем, указаны виды учебных занятий и учебных работ, срок их освоения	Да	
3.	Экспертиза раздела 3 «Форма аттестации и оценочные материалы» на наличие пунктов раздела		
3.1.	Описаны вид аттестации, формы контроля, вид оценочных материалов итоговой (при наличии) и промежуточной (при наличии) аттестации	Да	

3.2.	Описаны оценочные средства контроля (контрольно-измерительные материалы)	Да	
4.	Экспертиза раздела 4 «Организационно-педагогические условия реализации программы»		
4.1.	Учебно-методическое и информационное обеспечение программы соответствует всем видам учебной деятельности, предусмотренным программой	Да	
4.2.	Перечень рекомендуемой основной и дополнительной (при наличии) литературы содержит современные и общедоступные источники. Перечень основной литературы должен содержать источники последних 5 лет	Да	
4.3.	Перечисленные Интернет-ресурсы достоверны (при наличии) ¹	Да	
4.4.	Указанное материально-техническое обеспечение программы соответствует направленности и содержанию программы	Да	
4.5.	Соблюдение требований к оформлению программы	Да	

ИТОГОВОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Программа рекомендована к реализации в образовательном процессе

Столбов Иван Игоревич

ФИО эксперта

[Подпись]

Подпись

