

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЛИНГВИСТИЧЕСКАЯ ШКОЛА ИМ. Ю.Д. ДЕШЕРИЕВА»  
(МБОУ «Лингвистическая школа им. Ю.Д. Дешериева»)**

**ПРИНЯТО**  
Педагогическим советом  
Протокол № 1  
от «28» 07 2025г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Приказом директора  
МБОУ «Лингвистическая школа  
им. Ю.Д. Дешериева г. Грозного  
от «28» 07 2025г. №122/01-11  
\_\_\_\_\_ И.А. Музаев

**Дополнительная общеразвивающая программа  
МИНИ-ФУТБОЛ**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 10 – 15 лет  
Срок реализации программы: 3 дня

Составитель:  
Шаипов А.А,  
педагог дополнительного образования

г. Грозный, 2025г.

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в МБОУ «Лингвистическая школа им. Ю.Д. Дешериева» г. Грозного.

Экспертное заключение (рецензия) №\_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_» 20\_\_ г.

Эксперт Ибрагимова З.Ш., заместитель директора по УР.

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

### **1.1. Нормативно-правовая база к разработке дополнительных общеобразовательных программ:**

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями и дополнениями, приказ Минпросвещения РФ от 2 февраля 2021 г. N 38, (изменения вступают в силу с 25 мая 2021 г.);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ «Лингвистическая школа имени Ю.Д. Дешериева» г. Грозного.

### **1.2. Направленность.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол» - физкультурно-спортивной направленности.

### **1.3. Актуальность программы.**

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление обучающихся. Программа также актуальна в связи с возросшей популярностью мини-футбола в нашей стране.

### **1.4. Отличительные особенности программы.**

Особенность программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 10-15 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий футболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям футболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

### **1.5. Цель программы.**

Обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся по средствам игры в мини-футбол.

### **Задачи программы.**

#### *Обучающие:*

- ознакомление с методикой самостоятельных занятий спортом;
- получение знаний по теории и практике мини-футбола;
- получение знаний по правилам игры.

#### *Развивающие:*

- укрепление физического здоровья учащихся, закаливание организма, воспитание выносливости;
- развитие логического мышления, умения ориентироваться в проблемных

ситуациях;

- развивать умение работать и контролировать самостоятельно свои занятия.

*Воспитательные:*

- привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
- воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма;
- воспитание патриотизма посредством участия в соревнованиях по мини-футболу за честь школы, района, города.

### **1.6. Категория учащихся.**

Программа рассчитана на занятия с детьми в возрасте от 10 до 15 лет, в их свободное (внеклассное) время. Набор детей производится каждый год. Прием обучающихся в объединения дополнительного образования осуществляется на основе свободного выбора детьми дополнительных общеразвивающих программ. Зачисление производится по заявлениям от родителей (законных представителей) с учетом условий реализации дополнительной общеобразовательной программы, согласием на обработку персональных данных при приеме. Группы формируются по возрастному признаку. Допускается формирование разновозрастных групп с учетом уровня подготовки.

### **1.7. Сроки реализации и объём программы.**

Срок реализации программы – 3 дня. Объем программы – 9 часов.

### **1.8. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.**

Занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав группы – 15 человек. Формы организации образовательной деятельности – групповые учебные занятия. Виды занятий: теоретические и практические занятия. Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа. Продолжительность одного академического часа - 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 15 минут.

### **1.9. Планируемые результаты освоения программы.**

**будут знать:**

- разбор и изучение правил игры в мини-футбол;
- роль капитана команды, его права и обязанности;
- правила использования спортивного инвентаря;
- задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом;
- причины травм на занятиях мини-футбола и их предупреждение;

**будут уметь:**

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями;
- владеть игровыми ситуациями на поле;
- уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам;
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальный уровень работоспособности;
- уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на поле.

### **Личностные результаты реализации программы:**

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями; дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

### **Метапредметные результаты реализации программы:**

- определение наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

### **Предметные результаты реализации программы:**

- формирование знаний о футболе и мини-футболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять свое время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

## Раздел 2. Содержание программы

### 2.1. Учебный (тематический) план

| №<br>п/п | Разделы, названия темы  | Количество часов |        |          | Формы<br>аттестации/<br>контроля                             |
|----------|---|------------------|--------|----------|--|
|          |   | Всего            | Теория | Практика |  |
| 1.       | Общая физическая подготовка (ОФП) - упражнения на все группы мышц и на развитие всех физических качеств.  | 3                |        | 3        | Тесты и упражнения, мониторинг, сдача контрольных нормативов |
| 2.       | Техническая подготовка - виды передвижений игрока команды.<br>Тактическая подготовка - тактика игры в защите и нападении (индивидуальные, групповые и командные действия) | 3                |        | 3        | Тесты и упражнения, мониторинг, сдача контрольных нормативов |
| 3.       | Итоговое занятие.   | 3                |        | 3        | Подведение итогов.   |
| 4.       | <b>Итого:</b>   | <b>9</b>         |        | <b>9</b> |  |

### **1. Физическая подготовка. Общая физическая подготовка (ОФП)**

Инструктаж по технике безопасности на занятиях мини-футболом Выполнение различных комплексов ОРУ (общеразвивающих упражнений) на все группы мышц; упражнения из других видов спорта на развитие всех физических качеств с целью гармонического развития занимающихся (гимнастика, легкая атлетика, баскетбол, мини-футбол, лыжный спорт и др.).

### **2. Техническая подготовка**

*Техническая подготовка.* Изучение основных технических элементов игры в мини-футбол: разновидности передвижений, стойки (защитника, нападающего), разновидности остановок и изменения направления движения, ведение мяча передачи (нижняя, средняя и верхняя;), прием мяча (грудью, головой), разновидности ударов мячом, финты (обманные действия с мячом и без), техника стандартов (вбрасывание, ввод мяча в игру, и т.п.).

**Тактическая подготовка.** Тактика игры в защите и нападении (индивидуальные, групповые и командные тактические действия: стенка, отрыв, искусственный офсайд, страховка, перехват, стандарты, прессинг и др.), изучение функций защитника, полузащитника, нападающего и вратаря. Особенности полета мяча при ударе различными частями стопы. Способы выполнения удара по мячу различными частями тела. Способы остановки мяча. Особенности ведения мяча в различных направлениях. Специфика выполнения финтов. Отбор мяча и его значение. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Правильное расположение на футбольном поле. Реакция на действие партнеров и соперника. Особенности игры при различных тактических схемах. Техника и специфика игры вратаря.

### **3. Итоговое занятие.** Подведение итогов.

## Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

**Итоговый контроль** (контрольно-оценочные испытания, соревнования) проводится для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих.

#### **Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы**

##### **4.1. Материально-технические условия реализации программы.**

1. Спортивный зал.
2. Школьный стадион (уличная мини-футбольная площадка).
3. Футбольные ворота (футбольные, хоккейные и стандартные).
4. Сетки, стойки для футбольных сеток.
5. Футбольные мячи, фишки.
6. Набивные мячи 12 штук.
7. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
8. Х/б форма (шорты, майка, носки, гетры), легкая спортивная обувь (кеды), манишки.
9. Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом.

##### **4.2. Кадровое обеспечение программы**

Программа реализуется педагогом дополнительного образования с уровнем образования и квалификацией, соответствующими Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

##### **4.3. Учебно-методическое обеспечение**

| Название учебной темы  | Форма занятий | Название и форма методического материала               | Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса                                |
|--|---------------|--|--|
| Введение. Знакомство с игрой. Правила безопасности при занятиях.   | Теоретическое | Показ  | Словесный метод, метод показа.   |
| Общая физическая подготовка (ОФП) - упражнения на все группы мышц и на развитие всех физических качеств.   | Практическое  | Демонстрация технического действия                     | Словесный метод, метод показа. Фронтальный, повторный, игровой методы.                     |
| Техническая подготовка - виды передвижений игрока команды  | Практическое  | Демонстрация технического действия, тренировка         | Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой методы.                               |
| Тактическая подготовка - тактика игры в защите и нападении (индивидуальные, групповые и командные действия); функции вратаря, защитника, полузащитника, нападающего; ведение мяча. | Практическое  | Демонстрация технического действия, тренировка, показ. | Метод расчлененного разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений. |
| Итоговое занятие.  | Практическое  |  | Подведение итогов.   |

## Приложение 1

**Календарный учебный график**

| <b>№<br/>п/<br/>п</b> | <b>Фактическа<br/>я дата и<br/>время<br/>provедения<br/>занятия</b> | <b>Плановая<br/>дата и время<br/>provедения<br/>занятия</b> | <b>Форма<br/>занятий</b> | <b>Кол-во<br/>часов</b> | <b>Тема занятия</b>   | <b>Место<br/>провод<br/>ения</b> | <b>Формы<br/>контроля</b> |
|-----------------------|---|---|--------------------------|-------------------------|---|----------------------------------|---------------------------|
| 1.                    | 04.08.2025г.  | 10.00-10.45<br>11.00-11.45<br>12.00-12.45                   | Практика                 | 3                       | Общая физическая подготовка (ОФП) - упражнения на все группы мышц и на развитие всех физических качеств.  | с/з                              | Текущий контроль          |
| 2.                    | 05.08.2025г.  | 10.00-10.45<br>11.00-11.45<br>12.00-12.45                   | Практика                 | 3                       | Техническая подготовка - виды передвижений игрока команды. Тактическая подготовка - тактика игры в защите и нападении (индивидуальные, групповые и командные действия); | с/з                              | Текущий контроль          |
| 3.                    | 06.08.2025г.  | 10.00-10.45<br>11.00-11.45<br>12.00-12.45                   | Практика                 | 3                       | Итоговое занятие.   | с/з                              | Итоговая аттестация       |

## **5. Литература**

1. Качалин Г.Д. Тактика футбола / Г.Д. Качалин - М.: ФиС, 2015.
2. Ласин Г.С. Футбол. Издание автора / Г.С. Ласин - СПб.:2017.
3. Люкшинов Н.М. Искусство подготовки высококлассных- футболистов / Н.М. Люкшинов - М.: «Советский спорт», 2015.
4. Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол-игра для всех - М. Советский спорт, 2018.
5. Полиошкис М.С. Футбол / М.С. Полиошкис, В.А. Выжгин - М.: ФОН, 2015.
6. Пособие для начинающих тренеров. Под редакцией С.Д. Вознесенского. - М., 2017.
7. Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки. - М.: Терра-Спорт,2016 (Библиотечка тренера).