

Министерство образования Калининградской области

Государственное автономное учреждение Калининградской области  
профессиональная образовательная организация  
"Колледж сервиса и туризма"

Принята на заседании  
методического Совета  
протокол № 1 от 27.08.2025 г.

Утверждаю:  
Директор ГАУ КО ПОО КСТ  
\_\_\_\_\_ А.С.Алукриева  
«27» августа 2025 г.  
Приказ № 145-КП от 27.08.2025г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Мини-футбол»**

Возраст обучающихся: 15-18 лет.  
Срок реализации: 10 месяцев

Разработчик программы:  
ГАУ КОО ПОО «Колледж сервиса и туризма»

г. Калининград,  
2025 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа.**

Предметом физического воспитания как учебной дисциплины является реализация основ формирования здорового образа жизни в сфере дополнительного образования детей.

Физическое воспитание предполагает как поддержание социально-обоснованного уровня физической подготовленности обучающихся, противодействие средствами физической культуры и спорта негативным факторам, влияющим на здоровье и учебу, но и развитие личностных качеств, овладение обучающимися коммуникативными навыками, развитие творческого потенциала. В рамках программы осуществляется усвоение нравственно-поведенческих культурных норм и ценностей.

Прохождение программы подразумевает изучение материала о достижениях в области физической культуры и спорта, футбола и мини-футбола, формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков, обучение основам игры в мини-футбол, тактики командной игры, тактического мышления в игровых ситуациях, развитие навыков работы в команде и индивидуально, способностей к самореализации в пространстве физической культуры и спорта.

### **Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа.**

Ведущая идея данной программы – комплексный подход к изучению обучающимися здорового образа жизни, с использованием различных способов и методов обучения, включая современные интерактивные, информационные методы, соревнования и др., способствующий всестороннему развитию личности.

Идея гармоничного развития личности ребенка посредством физического воспитания с темами, направленными на социализацию ребенка, способствует успешному вхождению в социум, проявлению своих личностных качеств, а также способствует первичной профессиональной ориентации.

### **Описание ключевых понятий.**

Арбитр – судья в поле, главный рефери.

Аут – выход мяча за пределы поля через одну из боковых линий.

Аутсайдер (андердог) – заведомо более слабый соперник.

Бей-беги – примитивная футбольная тактика в расчете на ошибки противника.

Безадресная передача – пас, направленный в зону, свободную от партнеров.

Бисиклета – эффектный удар через себя в падении («ножницами»). Обе ноги при этом находятся в воздухе.

Бутсы – футбольная обувь, оснащенная шипами.

Вингер – фланговый игрок, нацеленный на атаку. Выполняет функции полузащитника.

Вратарь (голкипер) – футболист, защищающий ворота. Может играть руками в пределах своей штрафной площади.

Вбрасывание – ввод мяча в игру после того, как он вышел за боковую линию.

Производится двумя руками из-за головы.

Гетры – обязательный элемент футбольной одежды. Представляют собой высокие носки до колена, закрывающие щитки.

Дисквалификация – отстранение спортсмена или команды от соревнований на определенный срок.

Добавочное (компенсированное) время – несколько минут, добавляемых судьей в конце каждого тайма.

Защитник (бек, дефендер) – в традиционном понимании это игрок задней линии, отвечающий за неприкосновенность ворот.

Контратака – быстрый переход от обороны к наступательным действиям.

Красная карточка – удаление с поля. Показывается напрямую или по совокупности

Лонгбол – тактика длинных передач вперед с расчетом на индивидуальные действия нападающих.

Нападающий – атакующий игрок.

Офсайд – положение «вне игры». Нарушение фиксируется, если получатель мяча находится к воротам ближе, чем два или меньше представителя защищающейся стороны. Различают пассивный и активный офсайд.

Пас – передача мяча игроку своей команды.

Регламент соревнования – это основные положения, по которым проводится соревнование. Для матчей, окончившихся вничью, регламентом соревнования может быть установлено положение, включающее дополнительное время и улары с 6-метровой отметки для определения победителя матча.

Тайм-аут перерыв продолжительностью в одну минуту, который команда может взять в каждой половине матча.

Штрафной удар – выполняется противоположной командой, если игрок совершит нарушения, предусмотренные правилами игры, в каждом из которых судья должен учитывать характер воздействия. Он выполняется с места, где произошло нарушение. Гол, забитый непосредственно со штрафного удара, засчитывается.

Юниор – перспективный спортсмен младше 18 лет.

**Направленность программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини - футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Уровень освоения программы.**

Уровень освоения программы – базовый.

**Актуальность программы.**

Согласно Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года №678-р, необходимо создать условия для вовлечения детей, в мероприятия, содержащие элементы различных видов спорта, развивать командные, индивидуальные и игровые виды деятельности, способствующие физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию детей.

Формирование здорового образа жизни у подрастающего поколения доступно и возможно через развитие футбола, как популярного и предпочтительного вида спорта среди детей и молодежи. Мини-футбол, которым сегодня увлекаются не только мальчики и юноши, но и девочки и девушки, как нельзя лучше приспособлен для распространения его в спортивных залах и, следовательно, для кардинального решения проблем двигательной активности и здоровья подрастающего поколения.

### **Педагогическая целесообразность**

Программа составлена таким образом, что обучающиеся осваивают теоретические основы программы и получают практические навыки. Практико-ориентированный подход позволяет педагогу следить за качеством усвоения знаний, а обучающимся – применять свои знания на практике.

Педагогическая целесообразность программы определяется ее социальной значимостью и направленностью вхождения личности в социум и мир спорта, умения адаптироваться в социальной и спортивной среде.

### **Практическая значимость.**

Занятия в рамках программы способствуют углублению знаний обучающихся о здоровье, здоровом образе жизни, физической культуре. В рамках программы осуществляется усвоение нравственно-поведенческих культурных норм и ценностей. С помощью тренировок происходит воспитание волевых качеств личности, трудолюбия обучающихся, воспитание уважительного отношения к товарищам, членам команды, культуре собственного народа и толерантного отношения к другим культурам.

В результате освоения программы, обучающиеся смогут организовывать и проводить мероприятия на уровне образовательной организации и муниципалитетов в области спорта. Научатся работать с разнообразным спортивным оборудованием.

### **Принципы отбора содержания образовательной программы.**

Образовательный процесс направлен на максимальное развитие способностей и талантов каждого ребенка:

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода;
- принцип природосообразности и культуросообразности.

Педагогически грамотный отбор содержания характеризуется учетом психологически обоснованных режимов функционирования внимания, памяти, мышления, гигиенической целесообразности объемов, методов, форм и приемов усвоения содержания образования.

### **Отличительные особенности программы.**

Основной отличительной особенностью программы является использование спортивных игр и упражнений в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями, ориентирована на формирование самостоятельности, самоконтроля, умения действовать в группе сверстников, заботиться о своем здоровье.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности обучающегося. В отличие от исходной программы добавлены собственные упражнения с учетом индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся.

### **Цель образовательной программы.**

Целью является создание практико-ориентированной, современной образовательной среды для освоения знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, а именно совершенствование физических качеств, способностей через тактическую и техническую подготовку обучающихся по мини- футболу.

#### **Задачи программы:**

##### *Образовательные*

- дать представления о последних достижениях в области физической культуры и спорта, футбола и мини-футбола;
- сформировать основные жизненно важные двигательные умения и навыки;
- обучить основам игры в мини-футбол;
- обучить основам тактики командной игры, тактического мышления в игровых ситуациях;
- обучить элементарной методике и практическими навыками судейства.

##### *Развивающие:*

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развить двигательные способности посредством игры в футбол;
- развить волевые и коммуникативные качества;
- развить способность к оценке силовых, пространственных и временных параметров движения.

##### *Воспитательные:*

- сформировать у обучаемого чувство гражданской ответственности и активной жизненной позиции, ценных нравственных и морально-волевых качеств;
- укрепить дружбу, чувство товарищества и взаимопонимание между обучаемыми;
- воспитать у юных футболистов трудолюбие, дисциплинированность, чувство коллективизма, высокие морально–волевые качества;
- воспитать юных футболистов в духе соблюдения спортивной этики, дисциплины.

### **Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.**

Программа «Мини-футбол» предназначена для детей в возрасте 15-18 лет.

Обучающиеся также могут включиться в освоение дополнительной образовательной программы на любом этапе обучения при наличии у него умений и навыков для освоения программы данного этапа обучения.

#### **Особенности организации образовательного процесса.**

Набор осуществляется только из числа детей, посещающих образовательную организацию, разместившую программу.

Программа предусматривает групповые, фронтальные и индивидуальные формы работы с детьми. Состав групп: 20 человек.

#### **Формы обучения по образовательной программе.**

Форма обучения – очная.

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.**

Общее количество часов в год – 120 часов. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка на одну группу: 3 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 3 академических часа.

### **Объем и срок освоения образовательной программы.**

Срок освоения программы – 10 месяцев. На полное освоение программы требуется 120 часов, включая индивидуальные консультации, подготовку и проведение соревнований.

### **Основные методы обучения.**

При организации образовательных событий сочетаются индивидуальные и групповые формы деятельности и творчества, разновозрастное сотрудничество, возможность «командного зачета», рефлексивная деятельность, выделяется время для отдыха, неформального общения и релаксации.

Основной формой обучения по программе выбрана форма учебно-тренировочных занятий. Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и физической подготовке. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

В структуре каждого учебно-тренировочного занятия, как правило, выделяют три составные части: подготовительную (разминку), основную и заключительную. Содержание отдельного тренировочного занятия определяется направленностью решаемых двигательных задач.

Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия, или разминка. Любая физическая тренировка должна начинаться с разминки. Это жесткое и необходимое условие методики проведения всех учебно-тренировочных занятий. В ходе разминки осуществляется подготовка организма к выполнению напряженной работы по разучиванию и совершенствованию техники движений, развитию и поддержанию физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости.

Разминка решает задачу усиления деятельности организма и его отдельных систем для обеспечения вывода на необходимый уровень работоспособности. Кроме того, грамотно проведенная разминка дает еще один положительный результат: снижается риск травматизма во время выполнения основной физической нагрузки. В ходе разминки происходит и психическая подготовка занимающихся, их "настрой" на выполнение намеченной программы тренировки.

Перед занятием необходимо продумать содержание разминки, ее соответствие целям, задачам и условиям тренировки.

Если занятие проводится в спортивном зале, то разминку желательно начинать с различных видов ходьбы и бега, общеразвивающих упражнений в движении и на месте, а заканчивать специально-подготовительными упражнениями и растягиванием мышц. Если занятие проводится на улице в холодную погоду, то рекомендуется сначала выполнить пробежку 0,5-1,5 км, а затем комплекс общеразвивающих упражнений. Методическая последовательность выполнения упражнений - обычная: "сверху вниз".

Основная часть учебно-тренировочного занятия обеспечивает решение задач всесторонней и специальной подготовленности посредством обучения спортивной технике и тактике, воспитания волевых и развития физических качеств.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на повышение уровня физической подготовленности, строятся на основе использования разнообразных физических упражнений - общеразвивающих, спортивных, отражающих специфику футбола и мини-футбола, упражнений из других видов спорта. Используются различные методы тренировки: равномерный, повторный, интервальный, круговой, соревновательный и игровой.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на техническую подготовленность, предусматривают отработку основ, деталей техники, разучивание новых движений, совершенствование техники ранее разученных двигательных действий. В спортивной тренировке целесообразно применять смешанные (комплексные) учебно-тренировочные занятия, направленные на решение задач обучения технике, воспитания физических и личностных качеств, контроль за уровнем физической подготовленности.

Заключительная часть учебно-тренировочного занятия предназначена для постепенного снижения нагрузки и, соответственно, восстановления организма. Содержание заключительной части обычно составляют упражнения невысокой интенсивности (малоинтенсивный бег, ходьба, а также дыхательные, маховые, растягивающие и релаксационные упражнения).

Основа методики построения учебно-тренировочного занятия. Первоначально с учетом задач занятия определяется и разрабатывается содержание основной части, а затем в соответствии с ним подбирается материал для подготовительной и заключительной частей. Обычно наиболее сложные задачи, связанные с овладением новым материалом, движениями большой координационной сложности, решают в самом начале основной части занятия. При этом придерживаются такой последовательности: ознакомление, разучивание, совершенствование.

### **Планируемые результаты**

В результате освоения программы обучающиеся должны:

*знать:*

- историю возникновения мини-футбола как игры;
- основные правила игры в мини-футбол;
- основные технические и тактические приемы игры;
- принципы здорового образа жизни спортсмена;
- правила поведения спортсмена перед соревнованиями и после них;
- способы разрешения нестандартных ситуаций во время соревнований;
- назначение общеразвивающих упражнений и комплекса специальных упражнений;

- основные правила проведения соревнований по мини-футболу;
- правила поведения спортсмена во время соревнований;
- требования к спортивной дисциплине.

*уметь:*

- правильно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений;
- правильно выполнять специальные упражнения;
- правильно восстанавливаться после тренировок;
- правильно составлять свой распорядок дня;
- применять тактические и технические приемы в игре;
- играть с пятым полевым игроком и с нейтральным игроком;
- играть в мини-футбол на уровне соревнований регионального уровня.

### **Механизм оценивания образовательных результатов**

Основа - три группы показателей:

– теоретическая подготовка и основные общие компетенции (фиксация приобретенных ребенком в процессе освоения учебного модуля предметные и общеучебные знания, умения, навыки);

– практическая подготовка (освоение способов решения проблем творческого и поискового характера; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия; определять наиболее эффективные способы достижения результата; формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установления аналогий и причинно-следственных связей).

Критерии оценки результативности.

- высокий уровень – 3 балла;
- средний уровень – 2 балла;
- низкий уровень – 1 балл;
- не усвоил – 0 баллов.

Мониторинг уровня сформированных компетенций и личностные достижения обучающихся отражаются в диагностической карте по итогам первого и второго полугодия.

Отслеживаются следующие навыки:

- навыки соблюдения правил безопасности в процессе деятельности;
- умение работать с мячом, спортивным оборудованием;
- осмысленное и правильное использование специальной терминологии;
- аккуратность и ответственность при выполнении заданий, тренировок;
- умение работать в коллективе, проявлять коммуникативные умения и навыки;
- умение креативно мыслить при выполнении практических заданий;
- овладение теоретическими и практическими навыками, предусмотренными программой.

Педагогический контроль и оценка подготовки подготовленности обучающихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации планируется использовать педагогическое наблюдение и тестирование.

Контроль за уровнем нагрузки на занятиях проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления обучающихся:

| Объект наблюдения | Степень и признаки утомления |                                  |   |
|-------------------|------------------------------|----------------------------------|---|
|                   | Небольшая                    | Средняя                          | Большая (недопустимая)  |
| Цвет кожи лица    | Небольшое покраснение        | Значительное покраснение         | Редкое покраснение, побледнение или синюшность.   |
| Речь              | Отчетливая                   | Затрудненная                     | Крайне затрудненная или невозможная.  |
| Мимика            | Обычная                      | Выражение лица напряженное       | Выражение страдания на лице.  |
| Потливость        | Небольшая                    | Выраженная верхней половины тела | Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли.   |
| Дыхание           | Учащенное, ровное            | Сильно учащенное                 | Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием. |

### **Формы подведения итогов реализации программы.**

Результативность усвоения данной программы определяется с помощью использования разнообразных способов проверки:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса (индивидуального и группового);
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- самоконтроль.

При подведении итогов реализации образовательной программы используются следующие формы: открытые занятия, контрольные занятия, соревнования.

Текущий контроль регулярно (в рамках расписания) осуществляется преподавателем.

Промежуточная аттестация определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и усвоение им образовательной программы на каждом этапе обучения. Контроль осуществляется на основе наблюдения за образовательным процессом с целью получения информации о достижении планируемых результатов.

Областью контроля являются текущие, промежуточные и итоговые результаты овладения обучающимися обозначенными в дополнительной общеразвивающей программе знаниями и умениями, а именно:

- предметные результаты;
- метапредметные результаты;
- личностные результаты.

В процессе обучения используются следующие виды контроля: входной (предварительный), текущий, промежуточный, итоговый.

Входной контроль предполагает получение информации об уровне имеющихся у обучающегося знаний, умений, навыков об изучаемом предмете, уровне сформированности способностей и развития личностных качеств.

Текущий контроль - организация проверки качества обучения по образовательной программе в течение года. Отслеживание результатов проводится на каждом занятии и по окончании прохождения темы.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года с целью получения информации о степени освоения обучающимися программы, достижения ими планируемых итоговых результатов.

| Входной контроль                    | Текущий контроль   | Промежуточный контроль  | Итоговый контроль  | Формы и способы фиксации результатов контроля   |
|-------------------------------------|--|---|--|---|
| Собеседование, Практические задания | Беседы в форме «вопрос – ответ», наблюдение опрос, практическая работа, нормативы, самостоятельная работа, открытое занятие, участие в соревнованиях | Контрольное занятие. Практические задания; нормативы. Участие в соревнованиях | Итоговый контроль<br>Комплексное выполнение технических приемов.<br>Спортивные соревнования. | Грамота, диплом благодарственное письмо, фотографии, аудиозапись, видеозапись; карта наблюдений |

Способы организации контроля: индивидуальный, фронтальный, групповой, коллективный.

#### **Организационно-педагогические условия реализации программы.**

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.
- наличие комфортной развивающей образовательной среды.

Для реализации программы необходимо наличие:

- спортивного зала, соответствующего санитарно-эпидемиологическим нормам и правилам СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- отдельного помещения (класса с посадочными местами и столами); занятия проводятся в учебном помещении общей площадью до 25 м<sup>2</sup>, с посадочными местами группы обучающихся;
- пособий и оборудования для проведения занятий: компьютерная техника, интерактивная доска, фотоаппарат, видеокамера;
- пособий и оборудования для проведения практических занятий, соревнований (медицинская аптечка, секундомер, футбольный набор и прочее);

- для проведения тренировок и участия в соревнованиях по мини-футболу (специальную форму, стойки, перекладины, ворота, мячи);
- пособий и оборудования для проведения занятий по мини-футболу
- полосу препятствий для проведения практических занятий и спортивных соревнований;

**Материально-техническое обеспечение программы.**

Оборудование и инвентарь, соответствующие требованиям и нормам СанПиНа и правилам техники безопасности работы:

1. Ворота мини-футбольные с сеткой
2. Мячи футбольные – 20 шт.
3. Гимнастическая стенка – 6 шт.
4. Гимнастические скамейки – 4 шт.
5. Гимнастические маты – 4 шт.
6. Скакалки
7. Палка гимнастическая
8. Обруч гимнастический
9. Мячи набивные (масса 1 кг)
10. Стойки для обводки
11. Гантели различной тяжести
12. Гимнастическая перекладина
13. Насос ручной со штуцером
14. Аппаратура для просмотра футбольных матчей и презентаций
15. Фишки 20 шт.
16. Мячи волейбольные 9 шт.
17. Мячи баскетбольные 5 шт.
18. Секундомер 10 шт.
19. Мяч мини-футбольный тренировочный – 3 шт.
20. Мяч мини-футбольный соревновательный – 2 шт.
21. Набивной мяч – 6 шт.
22. Форма футбольная, щитки, гетры, бутсы – 12 комплектов
23. Форма вратарская, перчатки – 2 комплекта
24. Манишки тренировочные – 10 шт.

**Методическое обеспечение реализации программы включает:**

– учебные пособия (справочная и научно-популярная литература, периодические издания, видео- и аудиоматериалы, электронные средства образовательного назначения (виртуальные лекции по темам образовательной программы, демонстрационные модели, слайдовые презентации, индивидуальные задания и др.);

– дидактические материалы (раздаточный материал для обучающихся (рабочие тетради, бланки тестов и анкет, бланки диагностических и творческих заданий, карточки с заданиями, готовые шаблоны и трафареты, инструкционные карты, технологические карты), наглядные пособия (таблицы, графики, и др.).

– методические материалы (планы занятий, включающие перечень вопросов, выносимых на занятие; контрольные задания для отслеживания результатов освоения каждой темы; для проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, которые включают: перечень вопросов, выносимых на итоговое занятие и ключ для проверки правильности ответов; виды практических, лабораторных и других работ, выполняемых обучающимися по итогам освоения темы, раздела, программы и критерии оценки выполнения данных работ).

Экранно-звуковые пособия:

- видеофильмы с интернет-ресурсов с записью показа техники и приемов футбола и мини-футбола;

- видеолекции по истории мини-футбола, выполнению комплексов специальных упражнений, тактике игры.

### **Информационное обеспечение программы.**

– доступ к электронным учебным пособиям и использование обучающимися программных средств;

– доступ к ресурсам «Интернет» всем педагогам и обучающимся, участвующих в реализации программы;

– функционирование системы электронного обучения; использование технологий дистанционного обучения;

– использование программного обеспечения для коммуникации между участниками образовательного процесса.

### **Кадровое обеспечение программы**

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

## **Учебный план**

| №<br>п/п                               | Раздел/Тема                  | Количество часов |          |           | Форма контроля                |
|--|------------------------------|------------------|----------|-----------|-------------------------------|
|  |                              | всего            | теория   | практика  |                               |
| <b>1. Вводное занятие.</b>             |                              |                  |          |           |                               |
| 1.1.                                   | Введение в программу         | 2                | 2        | -         | Наблюдение. Беседа.<br>Опрос. |
| <i>Всего:</i>                          |                              | <b>2</b>         | <b>2</b> | <b>-</b>  |                               |
| <b>2. Общая физическая подготовка.</b> |                              |                  |          |           |                               |
| 2.1.                                   | Элементы ходьбы и бега       | 4                | 1        | 3         | Выполнение нормативов         |
| 2.2.                                   | Гимнастические упражнения    | 4                | 1        | 3         | Наблюдение.                   |
| 2.3.                                   | Легкоатлетические упражнения | 6                | 1        | 5         | Контрольное занятие.          |
| 2.4.                                   | Упражнения в висах и упорах  | 4                | 1        | 3         | Контрольное занятие.          |
| 2.5.                                   | Подвижные игры               | 8                | 1        | 7         | Наблюдение.                   |
| <i>Всего:</i>                          |                              | <b>26</b>        | <b>5</b> | <b>21</b> |                               |

|   |  |            |           |           |   |
|---|--|------------|-----------|-----------|---|
| <b>3. Специальная физическая подготовка.</b>  |  |            |           |           |   |
| 3.1.  | Специальные упражнения для развития быстроты.        | 8          | 1         | 7         | Наблюдение.<br>Контрольное занятие.                                     |
| 3.2.  | Специальные упражнения для развития ловкости.        | 8          | 1         | 7         | Наблюдение.<br>Контрольное занятие.                                     |
| <i>Всего:</i>                                 |  | <b>16</b>  | <b>2</b>  | <b>14</b> |   |
| <b>4. Техническая подготовка.</b>             |  |            |           |           |   |
| 4.1.  | Различные способы перемещения                        | 4          | 1         | 3         | Наблюдение.   |
| 4.2.  | Приемы владения мячом ногами                         | 12         | 1         | 11        | Наблюдение.<br>Контрольное занятие.                                     |
| 4.3.  | Приемы игры головой                                  | 4          | 1         | 3         | Наблюдение.   |
| 4.4.  | Прием (остановка) мяча                               | 4          | -         | 4         | Наблюдение.   |
| 4.5.  | Техники ведения мяча.                                | 4          | -         | 4         | Наблюдение.   |
| 4.6.  | Обманные движения (финты)                            | 4          | -         | 4         | Наблюдение.   |
| 4.7.  | Отбор мяча   | 4          | 1         | 3         | Наблюдение.   |
| 4.8.  | Вбрасывание мяча.                                    | 2          | -         | 2         | Наблюдение.   |
| 4.9.  | Комплексное выполнение технических приемов           | 6          | -         | 6         | Наблюдение.<br>Контрольное занятие.                                     |
| <i>Всего:</i>                                 |  | <b>44</b>  | <b>4</b>  | <b>40</b> |   |
| <b>5. Тактическая подготовка.</b>             |  |            |           |           |   |
| 5.1.  | Индивидуальные действия в командной игре             | 4          | 1         | 3         | Мониторинг индивидуальных достижений.                                   |
| 5.2.  | Групповые действия в командной игре                  | 4          | 1         | 3         | Наблюдение.   |
| 5.3.  | Позиционные действия в командной игре                | 4          | 1         | 3         | Наблюдение.   |
| 5.4.  | Техника игры вратаря                                 | 6          | 1         | 5         | Наблюдение.   |
| <i>Всего:</i>                                 |  | <b>18</b>  | <b>4</b>  | <b>14</b> |   |
| <b>6. Участие в спортивных соревнованиях.</b> |  |            |           |           |   |
| 6.1.  | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня | <b>10</b>  | -         | 10        | Наблюдение.<br>Мониторинг индивидуальных достижений.                    |
| <i>Всего:</i>                                 |  | <b>10</b>  | -         | <b>10</b> |   |
| 7.  | <b>Итоговая аттестация.</b>                          | <b>4</b>   | -         | <b>4</b>  | Комплексное выполнение технических приемов.<br>Спортивные соревнования. |
| <b>ИТОГО:</b>                                 |  | <b>120</b> | <b>22</b> | <b>98</b> |   |

**Содержание программы  
(120 часов, 3 часа в неделю)**

**1. Вводное занятие. (2 часа).**

Теория (2 час.). Введение в программу Ознакомление с образовательной программой на учебный год. Правила поведения и режим занятий. Техника

безопасности в спортивном зале. Краткий обзор по теме: «Развитие мини-футбола в России».

## **2. Общая физическая подготовка. (26 часов)**

### **2.1. Элементы ходьбы и бега.**

Теория (1 час.). Беседа. Виды спортивной формы ходьбы и спортивной формы бега. Нормативы.

Практика (3 час.). Походный шаг, строевой шаг, шаг на носках и на пятках, на внешнем своде стопы, перекатом с пятки на носок, с высоким подъемом бедер, выпадами, ходьба на руках, ходьба в упоре присев сзади. Обычный бег, бег спиной вперед, бег с ускорением и замедлением темпа, бег с внезапной остановкой и сменой направления, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, бег с отведением голени назад и наружу, бег выпадами.

### **2.2. Гимнастические упражнения.**

Теория (1 час.). Беседа. Виды гимнастики. Утренняя гимнастика. Спортивная гимнастика. Общеразвивающие упражнения (общая характеристика, классификация, типовые исходные положения).

Практика (3 час.). Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для мышц предплечья и 2/4 плеча, для плечевого сустава, для мышц ног и тазового пояса, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами: со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг), гантелями. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по скамейке. Смешанные висы.

### **2.3. Легкоатлетические упражнения.**

Теория (1 час.). Лекция. Общая характеристика и классификация основных видов легкоатлетических упражнений.

Практика (5 час.). Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег (3x10м). Эстафетный бег с этапами до 40м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 11 минут. Бег или кросс до 1000 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Полоса препятствий (из 10 видов упражнений). Метание малого мяча в цель на дальность отскока и на дальность.

### **2.4. Упражнения в висах и упорах.**

Теория (1 час.). Лекция. Общие понятия упражнений на перекладине и упоре лежа.

Практика (3 час.). Из вися хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

### **2.5. Подвижные игры.**

Теория (1 час.). Беседа. Правила подвижных игр. Техника безопасности.

Практика (7 час.). Подвижные игры на быстроту реакции («колечко», «поймай мешок»), на развитие скоростных качеств («салки», «кто быстрее», «бездомный заяц»), на развитие меткости («самый меткий», «сбей кегли»).

### **3. Специальная физическая подготовка. (16 часов)**

#### **3.1. Специальные упражнения для развития быстроты.**

Теория (1 час.). Беседа. Определения «сила», «гибкость», «ловкость», «быстрота», «выносливость». Порядок и техника выполнения упражнений.

Практика (7 час.). Ускорение на 5-8 м после прыжковых упражнений. Бег на месте с максимальной скоростью и ускорением на 5-10 м после звукового сигнала. По сигналу рывки на 7-10 м в разные стороны из различных исходных положений: стоя лицом и спиной к стартовой линии, из приседа и широкого выпада, сидя и лежа, выполняя общие развивающие упражнения. Бег на выбывание с низкого старта. Выполнение технико-тактических упражнений в скоростном темпе, особенно в отсутствии мяча. Ускорение за мячом после передачи партнера.

#### **3.2. Специальные упражнения для развития ловкости.**

Теория (1 час.). Беседа. Определение понятий. Порядок и техника выполнения упражнений.

Практика (7 час.). Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногами, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Охотники», «Отруби хвост» и т.д.

### **4. Техническая подготовка. (44 часа)**

#### **4.1. Различные способы перемещения.**

Теория (1 час.). Беседа. Способы передвижения без мяча.

Практика (3 час.). Бег - по прямой, изменяя направление и скорость, приставным и крестным шагом (вправо, влево). Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком двух ног с места и с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега: выпадом и прыжками (на обе ноги).

#### **4.2. Приемы владения мячом ногами.**

Теория (1 час.). Лекция. Классификация ударов по мячу. Строение нижних конечностей. Техники владения мячом.

Практика (11 час.). Удары по мячу серединой подъема ноги. Удары по мячу внутренней частью подъема ноги. Удары по мячу внешней частью подъема ноги. Удары по мячу внутренней стороной стопы. Удары по мячу внешней стороной стопы. Удар носком. Удар пяткой. Жонглирование мячом.

#### **4.3. Приемы игры головой.**

Теория (1 час.). Беседа. Правила безопасности при ударе по мячу головой. Техника игры. Травматизм.

Практика (3 час.). Удары по мячу лобной частью головы (с места, в броске, в прыжке). Удары по мячу боковой частью головы.

#### **4.4. Прием (остановка) мяча.**

Практика (4 час.). Способы остановки мяча. Запрещенные приемы обработки мяча. Остановка мяча подошвой. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча серединой подъема. Остановка мяча голенью. Остановка мяча бедром. Остановка мяча грудью. Остановка мяча головой.

#### **4.5. Техники ведения мяча.**

Практика (4 час.). Различные способы ведения мяча. Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направление, между стоек и движущихся партнеров. Ведение

серединой подъема и носком. Ведение мяча по «восьмерке». Ведение мяча с обводкой движущихся и противоборствующих соперников.

#### 4.6. Обманные движения (финты).

Практика (4 час.). Виды и способы обманных движений. Обучение финтам после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону), во время ведения мяча внезапная отдача мяча назад, откидывая его подошвой партнеру, находящемуся сзади. При ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника («скрещивание») и др.

#### 4.7. Отбор мяча.

Теория (1 час.). Лекция. Приемы отбора мяча. Способы отбора мяча перехватом и подкатом. Запрещенные способы отбора мяча

Практика (3 час.). Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом. Отбор в подкате – выбивая и останавливая мяч ногами.

#### 4.8. Вбрасывание мяча.

Практика (2 час.). Вбрасывание одной рукой из-за плеча, сбоку, снизу. Техника вбрасывания мяча вратарем после ловли.

#### 4.9. Комплексное выполнение технических приемов.

Практика (6 час.). Комплексное выполнение технических приемов игры в мини-футбол индивидуально, группами.

### 5. Тактическая подготовка. (18 часов)

#### 5.1. Индивидуальные действия в командной игре.

Теория (1 час.). Лекция. Роль игрока на поле. Учет индивидуальных особенностей личности при распределении игроков на поле.

Практика (3 час.). Выбор места на поле. Ведение мяча и обводка. Отбор мяча.

#### 5.2. Групповые действия в командной игре.

Теория (1 час.). Роль групповых действий на поле.

Практика (3 час.). Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно выполнять передачу в ноги партнеру, на свободное место. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча».

#### 5.3. Позиционные действия в командной игре.

Теория (1 час.). Выбор правильной позиции на поле.

Практика (3 час.). Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

#### 5.4. Техника игры вратаря.

Теория (1 час.). Роль вратаря в игре. Отличие от игроков. Основные приемы игры. Специфика поведения на игровом поле.

Практика (5 час.). Основные приемы игры. Ловля катящихся и низколетящих мячей, ловля полуввысоких мячей, ловля высоколетящих мячей, отбивание мяча кулаком, отбивание мяча двумя руками. Отбивание мячей ногой. Ловля мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря.

## **6. Участие в спортивных соревнованиях. (10 часов)**

Практика (10 час.). Участие в турнирах, соревнованиях и в товарищеских матчах по мини-футболу различного уровня.

## **7. Итоговая аттестация. (4 часа)**

Комплексное выполнение технических приемов. Спортивные соревнования.

Итоговая аттестация проводится в форме:

- практического задания - выполнение технических приемов -2 часа;
- спортивного соревнования - открытого футбольного матча по мини-футболу (2 тайма по 25 мин. в группах по 5 человек)- 2 часа.

Задания для выполнения технических приемов.

1. Удар по мячу на точность (число попаданий) – Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м. Футболисты посылают мяч в половину ворот, он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

2. Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (сек) – Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта, вести мяч 20 м, далее обвести змейкой стойки (первая стойка - 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

3. Жонглирование мячом – Выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

## **КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

| №  | Режим деятельности                 | Разноуровневая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Мини-футбол» |
|----|------------------------------------|--|
| 1. | Начало учебного года               | 1 сентября   |
| 2. | Продолжительность учебного периода | 41 учебная неделя  |
| 3. | Продолжительность учебной недели   | 6 дней   |
| 4. | Периодичность учебных занятий      | 1 раз в неделю   |
| 5. | Количество часов                   | 120 часов  |
| 6. | Окончание учебного года            | 29 июня  |
| 7. | Период реализации программы        | 02.09.2025г.-21.06.2026г.  |

## **Воспитательная работа.**

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое;

- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- 4) интеллектуальное воспитание;
- 5) здоровьесберегающее воспитание;
- 6) правовое воспитание и культура безопасности;
- 7) воспитание семейных ценностей;
- 8) формирование коммуникативной культуры;
- 9) экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков.

Используемые формы воспитательной работы: викторина, экскурсии, игровые программы, диспуты.

Методы: беседа, мини-викторина, наблюдения, столкновения взглядов и позиций, проектный, поисковый.

Планируемый результат: повышение мотивации к физической культуре и спорту, личностному развитию; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

#### **Календарный план воспитательной работы.**

| № п/п | Название мероприятия, события   | Направления воспитательной работы                             | Форма проведения | Сроки проведения |
|-------|---|---|------------------|------------------|
| 1.    | Инструктаж по технике безопасности при занятиях в специализированном помещении, правила поведения на занятиях | Безопасность и здоровый образ жизни                           | В рамках занятий | Сентябрь         |
| 2.    | Игры на знакомство и командообразование   | Нравственное воспитание                                       | В рамках занятий | Сентябрь-июнь    |
| 3.    | Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию                                 | Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание | В рамках занятий | Сентябрь-июнь    |
| 4.    | Работа над творческими заданиями внутри группы  | Нравственное воспитание, трудовое воспитание                  | В рамках занятий | Октябрь-июнь     |
| 5.    | Участие в соревнованиях, конкурсах различного уровня  | Воспитание интеллектуально-познавательных интересов           | В рамках занятий | Октябрь-июнь     |
| 6.    | Беседа о празднике «День»   | Гражданско-патриотическое,                                    | В рамках занятий | Февраль          |

|    |                                  |  |                  |               |
|----|----------------------------------|--|------------------|---------------|
|    | защитника Отечества»             | нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей  |                  |               |
| 7. | Беседа о празднике «8 марта»     | Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей                                 | В рамках занятий | Март          |
| 8. | Беседа о празднике «День Победы» | Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей                                 | В рамках занятий | Май           |
| 9. | Открытые занятия для родителей   | Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры | В рамках занятий | Декабрь, июнь |

### **Список литературы:**

#### Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки».
3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 597 «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики».
4. Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 "Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
5. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».
6. Указ Президента Российской Федерации от 8 мая 2024 г. № 314 «Об утверждении Основ государственной политики Российской Федерации в области исторического просвещения».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

10. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 «Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области».

Для педагога дополнительного образования:

1. Методика социально-образовательного проекта "Гражданин"/Сост. Пахомов В.П. - Самара, 2015 - 54 с.

2. Пахомов В.П., Сайфутдинова Л.Р. Проект «Гражданин» как эффективное средство развития лидерских качеств детей и подростков в ВДЦ «Орлёнок»: Методическое пособие. – Самара: Изд-во «НТЦ», 2017. – 36 с.

Для обучающихся и родителей:

1. Пахомов В.П. Социально-образовательный проект "Гражданин": Учебное пособие для школьников. – Самара: Изд-во "НТЦ", 2016. – 51 с.

2. Энциклопедия для детей. Т. 18. Человек Ч. 2. Архитектура души. Психология личности. Мир Взаимоотношений. Психотерапия. / гл. ред. В. А. Володин. – М: Аванта+, 2002. – 640 с.: ил;

3. Энциклопедия для детей. Т.4. Право Ч / гл. ред. В. А. Володин. – М: Аванта+, 2002. – 534 с.: ил;

4. Материалы научно – практической конференции школьников и студентов «Право, его охрана и защита», АНО ВО Самарский университет государственного управления «Международный институт рынка». - Самара, 2018 -212стр.

5. Милки Д. «Футбол. Основы игры. Самый короткий путь к изучению основ футбола». -М.: АСТ, 2007.-128с.

6. Николаев Д.С., Шальнов В.А. Начальное обучение мини-футболу. Методическое пособие Ульяновск: УлГТУ, 2008.- 44 с.

7. Смит Д. «Футбол для начинающих». -М.:,2008. -84 с.