

Приложение к ДООП
«Мини-футбол»
МАОУ СОШ № 9
(утверждена приказом
от 23.05.2025 № 46)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ

«Мини-футбол»

Возрастная категория: от 10 до 15 лет
Срок реализации 2025-2026 учебный год

Содержание

1	Планируемые результаты освоения ДООП «Мини-футбол»	3
2	Содержание ДООП «Мини-футбол»	5
3	Тематическое планирование	7

1. Планируемые результаты освоения ДООП «Мини-футбол»

Личностные результаты:

- 1) позитивное взаимодействие со сверстниками при разучивании упражнений,
- 2) положительное отношение к занятиям;
- 3) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций ;
- 4) мотивация к учению и целенаправленной, познавательной деятельности.

Метапредметные результаты:

- 1) осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений,
- 2) владение специальной терминологией,
- 3) организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности;
- 4) управление своей деятельностью, контроль и коррекция, инициативность, самостоятельность,
- 5) совместно с педагогом вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности своей работы;
- 6) самостоятельное планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха.

Коммуникативные

- 1) умение конструктивно взаимодействовать со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми, а также приобретение опыта предупреждения и разрешения конфликтов;
- 2) умение организовывать совместную деятельность со сверстниками;
- 3) умение работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты.

Регулятивные

- 4) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности;
- 5) умение выбирать и принимать адекватные стоящей задаче средства её решения, в том числе и в ситуациях неопределённости;
- 6) умение контролировать результат выполнения поставленной учебной задачи и собственные возможности её решения;
- 7) формирование своего отношения к шахматам;
- 8) развитие способности предвидения;

9) развитие умения анализировать.

Познавательные

10) умение систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, при подготовке, проведении и по завершению мероприятий;

11) умение определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений.

Предметные результаты:

1) Учащиеся должны знать: технику безопасности во время проведения занятий, основные команды педагога;

2) основы индивидуальных тактических приемов в атаке

Учащиеся должны уметь:

3) выполнять комплексы начальной физической подготовки,

4) выполнять удары по мячу ногами,

5) выполнять остановку мяча,

6) выполнять ведение мяча,

7) выполнять отбор мяча, финты, удары по мячу головой

2. Содержание ДООП «Мини-футбол»

Учебный план 1год.

№	Тема	В том числе			Формы контро ля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие, ТБ	1	1	-	опрос
2	Правила игры в футбол	4	2	2	тестирование
3	Общая физическая подготовка	6	2	4	наблюдение
4	Специальная физическая подготовка	8	5	3	наблюдение
5	Специальная техническая подготовка	6	3	3	опрос
6	Специальная тактическая подготовка	5	2	3	наблюдение
7	Аттестация	2	-	2	соревнование
8	Итоговое занятие	2	-	2	соревнование
9	Всего часов	34	15	19	

Содержание программы первого года обучения.

1. Вводное занятие. Инструктаж по правилам ТБ и ПБ. Теория. Знакомство с коллективом. Правила техники безопасности и противопожарной безопасности. Правила поведения на занятиях. Спортивная форма и обувь. Предупреждение травматизма. Гигиена юного спортсмена.

2. Правила игры в мини-футбол. Теория. Становление футбола как вида спорта. Обзор основных этапов развития. Выступление российских команд на международных соревнованиях. Характеристика сильнейших национальных команд. Площадка для игры в мини-футбол, ее устройство, размеры (варианты). Оборудование и инвентарь. Эволюция правил игры по мини-футболу. Действующие правила игры. Изучение игры в мини-футбол.

Практика. Определение игровых амплуа. Действующие правила игры. Освоение правил игры на практике.

3. Общая физическая подготовка. Теория. Учебная игра. Общеразвивающие упражнения. Практика. Общеразвивающие упражнения без предметов: для мышц рук, плечевого пояса, шеи, туловища, ног из различных исходных положений. Упражнения с предметами: со скакалкой, с набивными мячами (массой 1-3кг). Бег: с ускорением до 60 км, с высокого старта до 60 м, с изменением скорости и направления движения до 200 м, по треугольнику (3x10), ускорение и рывки с мячом до 30-50 м. Кросс до 2000м. Имитация технических

приемов игры в мини-футбол. Прыжки: с места в длину, с разбега в длину и в высоту. Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры, Эстафеты с бегом, преодоление препятствий, переноской набивных мячей

4. Специальная техническая подготовка. Теория. Техника игры, ее характеристика. Техника ведения мяча. Техника нападения. Техника защиты. Техника удара. Игра вратаря. Практика. Передвижения и прыжки. Повороты и остановки во время бега. Удары правой и левой ногой: серединой подъема, внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, носком по неподвижному и катящемуся навстречу мячу. Удары по мячу головой. Остановка катящегося и опускающегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы: на месте, в движении, вперед, назад. Ведение мяча: внешней частью подъема, внутренней частью подъема, меняя направление, изменяя скорость. Вбрасывание мяча из-за боковой линии из положения шага. Финты. Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча. Игра вратаря: основная стойка, ловля мячей, летящих на разной высоте, отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.

5. Специальная тактическая подготовка. Теория. Тактика игры в мини-футбол. Тактические взаимодействия в нападении и защите. Практика. Отработка тактических взаимодействий в нападении и защите. Учебная игра.

6. Аттестация. Аттестация проводится в форме соревнований.

7. Итоговое занятие. Соревнование.

Учебный план 2 год.

№	Тема	В том числе			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие, ТБ	1	1	-	опрос
2	Правила игры в футбол	4	2	2	тестирование
3	Общая физическая подготовка	6	2	4	наблюдение
4	Специальная физическая подготовка	8	5	3	наблюдение
5	Основы техники футбола	6	3	3	опрос
6	Основы тактики и тактической подготовки	5	2	3	игра
7	Аттестация	2	-	2	наблюдение
9	Итоговое занятие	2	-	2	соревнование
	Всего часов	34	15	19	

Содержание программы второго года обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по правилам ТБ и ПБ. Теория. Правила поведения. Техника безопасности, предупреждение травматизма, оказание первой помощи пострадавшему. Без педагога не выходить на футбольное поле. Иметь при себе спортивную форму, обязательно иметь справку от врача. Выполнять требования педагога.

2. Правила игры в мини-футбол. Теория. Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по мини-футболу. Действующие правила игры. Перспективы дальнейшего развития правил. Влияние правил игры на ее развитие. Практика. Упрощенные правила игры. Учебные игры.

3. Общая физическая подготовка. Теория. Правила выполнения упражнений, способы восстановления организма после тренировки; основы гигиены, правильного питания юного спортсмена. Практика. Упражнения на различные группы мышц.

4. Основы техники мини-футбола. Теория. Удары по мячу ногами – основа техники игры. Удары внутренней и внешней стороной стопы, серединой, внутренней и внешней частями подъема; носком и пяткой.

Практика. Удар серединой подъема. Удар носком. Удар внутренней частью подъема. Удар внешней частью подъема. Удар пяткой, внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Резанный удар. Удары с полулета. Удары с лёта.

Остановки мяча. Теория. Способы остановки мяча в мини-футболе. Практика. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой, серединой подъема.

Удары по мячу головой. Теория. Технический прием, позволяющий выигрывать у соперника борьбу на «втором этаже», поражать ворота противника. Однако ошутимое преимущество в этом отношении могут получить только те футболисты, кто хорошо владеет техникой ударов. Удары головой выполняются с места, в прыжке и броске. Практика. Удар головой с места. Удар головой в прыжке.

Ведение мяча. Теория. Ведение мяча используют для выхода игроков на свободную позицию или же когда все партнеры закрыты, и некому сделать точную передачу. Практика. Ведение мяча выполняется несильными ударами - толчками ногой по мячу – внутренней стороной стопы, носком, внешней частью подъема.

Обманные движения (финты). Теория. Использование в игре обманных движений (финты). Практика. Упражнения без мяча для освоения финтов. Овладение финтами. Использование обводки мячом стоек, игра один на один и т. д. Применение обманных движений и в ходе игры в футбол. Несомненно, вскоре вы почувствуете уверенность в своих силах и даже сможете изобрести свои «коронные» финты.

Отбор мяча. Теория. Владение приемами отбора мяча. Ведь в этой игре каждому игроку приходится действовать и в обороне, и в атаке. Практика. Отбор мяча толчком. Отбор мяча перехватом. Отбор мяча подкатом

5. Подвижные игры. Теория. Правила игры. Практика. Подвижная игры:

«Третий лишний», «Охота на зайцев», «Снайперы», «Передача мячей по кругу», «Футбол через скамейки», «Нападающие тройки», «Ловцы игрока без мяча» «Обгони мяч». «Быстрый танец». «Разорви цепь».

6. Основы тактики и тактической подготовки. Теория. Тактика обороны. Практика. Действия обороняющегося против соперника без мяча. Действия обороняющегося против соперника с мячом

7. Аттестация. Аттестация учащихся промежуточная и итоговая.

8. Итоговое занятие. Соревнование

Учебный план 3 год

№	Тема	В том числе			Формы контр оля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие, ТБ	1	1	-	опрос
2	Правила игры в футбол	4	2	2	тестирование
3	Общая физическая подготовка	6	2	4	наблюдение
4	Специальная физическая подготовка	8	5	3	наблюдение
5	Основы техники футбола	6	3	3	опрос
6	Основы тактики и тактической подготовки	5	2	3	игра
7	Аттестация	2	-	2	наблюдение
9	Итоговое занятие	2	-	2	соревнование
	Всего часов	34	15	19	

Содержание программы третьего года обучения.

1. Вводное занятие. Инструктаж по правилам ТБ и ПБ. Теория. Правила поведения. Техника безопасности, предупреждение травматизма, оказание первой помощи пострадавшему.

2. Физические упражнения. Теория. Правила выполнения упражнений, способы восстановления организма после тренировки; основы гигиены, правильного питания юного спортсмена. Практика. Упражнения на различные группы мышц.

3. Основы техники мини-футбола. Теория. Техника игры в мини-футбол, ее характеристика. Особенности современной техники мини-футбола и

тенденции ее дальнейшего развития. Классификация технических приемов. Терминология. Техника нападения. Техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты. техника остановки мяча. Техника перемещения в защитных стойках. Техника передачи мяча. Практика. Обучение передвижениям в нападении и защите, перемещение в защитной стойке. Обучение остановкам, поворотам на месте с мячом и без него. Индивидуальная подготовка вратаря. Учебная игра, обязанности судей на площадке. Отработка техники игры в мини-футбол: подводящие упражнения для обучения, специальные упражнения в парах; имитационные упражнения с мячами по технике перемещения после подборов, перехватов мяча и отсекаания соперника; специальные упражнения по технике перемещений вдоль площадки, специальные упражнения по технике перемещений поперек площадки.

4. Тактика и тактическая подготовка. Обучение тактики атаки. Теория. Индивидуальные действия в атаке как без мяча, так с мячом. Практика. «Открывание» - выход игрока на свободную позицию, дающую возможность освободиться от опеки соперника, оторваться от него. «Отвлечение соперников»- это перемещение одного или нескольких игроков в определенную зону в целях увода за собой опекунов и создания свободной зоны для индивидуальных действий партнера. Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля. Обучение тактике обороны: действия обороняющегося против соперника без мяча и с мячом.

5. Аттестация. Аттестация учащихся промежуточная и итоговая.

6. Итоговое занятие. Соревнование.

1. Тематическое планирование

1 год обучения.

№	Месяц	Темы разделов и занятий	Часы
Мини-футбол			
1	Сентябрь	Вводное занятие, инструктаж по ТБ.	1
2	Сентябрь	Правила игры в футбол	1
3	Сентябрь	Правила игры в футбол	1
4	Сентябрь	Правила игры в футбол	1
5	Октябрь	Правила игры в футбол	1
6	Октябрь	Общая физическая подготовка	1
7	Октябрь	Общая физическая подготовка	1
8	Октябрь	Общая физическая подготовка	1
9	Ноябрь	Общая физическая подготовка	1
10	Ноябрь	Общая физическая подготовка	1
11	Ноябрь	Общая физическая подготовка	1
12	Ноябрь	Специальная физическая подготовка	1
13	Декабрь	Специальная физическая подготовка	1
14	Декабрь	Специальная физическая подготовка	1
15	Декабрь	Специальная физическая подготовка	1
16	Декабрь	Специальная физическая подготовка	1
17	Январь	Специальная физическая подготовка	1
18	Январь	Специальная физическая подготовка	1
19	Январь	Специальная физическая подготовка	1
20	Февраль	Специальная техническая подготовка	1
21	Февраль	Специальная техническая подготовка	1
22	Февраль	Специальная техническая подготовка	1
23	Февраль	Специальная техническая подготовка	1
24	Март	Специальная техническая подготовка	1
25	Март	Специальная техническая подготовка	1
26	Март	Специальная тактическая подготовка	1
27	Апрель	Специальная тактическая подготовка	1
28	Апрель	Специальная тактическая подготовка	1
29	Апрель	Специальная тактическая подготовка	1
30	Апрель	Специальная тактическая подготовка	1
31	Май	Аттестация	1
32	Май	Аттестация	1
33	Май	Итоговое занятие	1

34	Май	Итоговое занятие	1
----	-----	------------------	---

2 год обучения.

№	Месяц	Темы разделов и занятий	Часы
Мини-футбол			
1	Сентябрь	Вводное занятие, инструктаж по ТБ	1
2	Сентябрь	Правила игры в футбол	1
3	Сентябрь	Правила игры в футбол	1
4	Сентябрь	Правила игры в футбол	1
5	Октябрь	Правила игры в футбол	1
6	Октябрь	Общая физическая подготовка	1
7	Октябрь	Общая физическая подготовка	1
8	Октябрь	Общая физическая подготовка	1
9	Ноябрь	Общая физическая подготовка	1
10	Ноябрь	Общая физическая подготовка	1
11	Ноябрь	Общая физическая подготовка	1
12	Ноябрь	Специальная физическая подготовка	1
13	Декабрь	Специальная физическая подготовка	1
14	Декабрь	Специальная физическая подготовка	1
15	Декабрь	Специальная физическая подготовка	1
16	Декабрь	Специальная физическая подготовка	1
17	Январь	Специальная физическая подготовка	1
18	Январь	Специальная физическая подготовка	1
19	Январь	Специальная физическая подготовка	1
20	Февраль	Основы техники футбола	1
21	Февраль	Основы техники футбола	1
22	Февраль	Основы техники футбола	1
23	Февраль	Основы техники футбола	1
24	Март	Основы техники футбола	1
25	Март	Основы техники футбола	1
26	Март	Основы тактики и тактической подготовки	1
27	Апрель	Основы тактики и тактической подготовки	1
28	Апрель	Основы тактики и тактической подготовки	1
29	Апрель	Основы тактики и тактической подготовки	1
30	Апрель	Основы тактики и тактической подготовки	1
31	Май	Аттестация	1
32	Май	Аттестация	1

33	Май	Итоговое занятие	1
34	Май	Итоговое занятие	1

3 год обучения.

№	Месяц	Темы разделов и занятий	Часы
Мини-футбол			
1	Сентябрь	Вводное занятие, инструктаж по ТБ	1
2	Сентябрь	Правила игры в футбол	1
3	Сентябрь	Правила игры в футбол	1
4	Сентябрь	Правила игры в футбол	1
5	Октябрь	Правила игры в футбол	1
6	Октябрь	Общая физическая подготовка	1
7	Октябрь	Общая физическая подготовка	1
8	Октябрь	Общая физическая подготовка	1
9	Ноябрь	Общая физическая подготовка	1
10	Ноябрь	Общая физическая подготовка	1
11	Ноябрь	Общая физическая подготовка	1
12	Ноябрь	Специальная физическая подготовка	1
13	Декабрь	Специальная физическая подготовка	1
14	Декабрь	Специальная физическая подготовка	1
15	Декабрь	Специальная физическая подготовка	1
16	Декабрь	Специальная физическая подготовка	1
17	Январь	Специальная физическая подготовка	1
18	Январь	Специальная физическая подготовка	1
19	Январь	Специальная физическая подготовка	1
20	Февраль	Основы техники футбола	1
21	Февраль	Основы техники футбола	1
22	Февраль	Основы техники футбола	1
23	Февраль	Основы техники футбола	1
24	Март	Основы техники футбола	1
25	Март	Основы техники футбола	1
26	Март	Основы тактики и тактической подготовки	1
27	Апрель	Основы тактики и тактической подготовки	1
28	Апрель	Основы тактики и тактической подготовки	1
29	Апрель	Основы тактики и тактической подготовки	1

30	Апрель	Основы тактики и тактической подготовки	1
31	Май	Аттестация	1
32	Май	Аттестация	1
33	Май	Итоговое занятие	1
34	Май	Итоговое занятие	1