

Министерство образования Свердловской области  
Управление образования Березовского муниципального округа

**БЕРЕЗОВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 33»**

623700, Свердловская область, г. Березовский, ул. Ленина, стр. 48,  
тел.: 8(34369) 4-44-08, email: bgo\_ou33@mail.ru

Утверждаю  
Директор БМАОУ СОШ №33  
О.Н. Казанцева  
Приказ № 233  
«01» сентября 2025г.

**Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная  
общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Мини-футбол»**

Возраст учащихся: 7-11 лет

Срок реализации – 1 год

Березовский,  
2025 г.

## 1. Пояснительная записка

### **Актуальность:**

Мини-футбол – один из самых популярных и доступных видов спорта. Он развивает скорость, ловкость, координацию, быстроту мышления и учит работать в команде. Данная программа направлена на приобщение детей к систематическим занятиям спортом, формирование здорового образа жизни и выявление талантливых спортсменов.

**Цель программы:** Всестороннее физическое развитие и овладение основами техники и тактики игры в мини-футбол.

### **Задачи:**

Образовательные:

- Обучить основам техники владения мячом (ведение, передачи, удары, остановки).
- Обучить простейшим тактическим комбинациям в атаке и защите.
- Изучить основные правила игры в мини-футбол.

Развивающие:

- Развивать физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, скоростно-силовые способности.
- Развивать тактическое мышление и умение принимать решения в игровых ситуациях.
- Развивать координацию и владение телом.

Воспитательные:

- Воспитывать дисциплину, трудолюбие, чувство ответственности и коллективизма.
- Формировать навыки взаимопомощи и уважения к сопернику.
- Пропагандировать здоровый образ жизни.

### **Ожидаемые результаты:**

По окончании курса обучающиеся будут:

- Знать: основные правила мини-футбола, название игровых позиций, основы личной и командной тактики.
- Уметь: выполнять технические приемы (ведение, передачи, удары по воротам), взаимодействовать с партнерами в атаке и защите, применять изученные тактические схемы.
- Владеть: навыками игры в мини-футбол на уровне любительской команды, способностью участвовать в соревнованиях.

## 2. Учебно – тематический план

№	Наименование раздела/темы	Кол-во часов
		Всего
1.	<b>Вводный раздел</b>	4
1.1	Инструктаж по ТБ. Знакомство с программой.	2
1.2	Контрольные испытания (входной срез)	2
2.	<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	30
2.1	Развитие скорости, ловкости, координации.	15
2.2	Развитие силовых качеств и выносливости.	15
3.	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	30
3.1	Упражнения с мячом на развитие специальных качеств.	20
3.2	Игровые упражнения и эстафеты.	10
4.	<b>Техническая подготовка.</b>	70
4.1	Техника передвижений (стойки, бег, прыжки, повороты).	10
4.2	Техника ударов по мячу (пас, удар по воротам).	20
4.3	Техника остановок и ведения мяча.	20
4.4	Техника обводки и отбора мяча.	20
5.	<b>Тактическая подготовка.</b>	50
5.1	Тактика нападения (индивидуальные и групповые действия).	15
5.2	Тактика защиты (персональная опека, зонная защита).	15
5.3	Стандартные положения (угловой, штрафной, аут).	10
5.4	Игровые схемы (2-2, 3-1, 1-2-1).	10
6.	<b>Игровая подготовка и соревнования.</b>	40
6.1	Учебные и товарищеские игры.	25
6.2	Участие в внутренних и внешних турнирах.	15
7.	<b>Контрольные испытания и итоговое занятие</b>	6
7.1	Контроль нормативов (техника, ОФП).	4
7.2	Итоговая товарищеская игра. Анализ года.	2
	<b>ИТОГО:</b>	230

### 3. Содержание программы

#### **Вводный раздел:**

Знакомство с детьми, правилами поведения в зале. Инструктаж по технике безопасности. Первичная диагностика физических возможностей.

#### **Общая и специальная физическая подготовка:**

- Беговые упражнения, челночный бег.
- Прыжковые упражнения, упражнения на реакцию.
- Акробатические элементы (кувырки, перекаты).
- Упражнения с мячом в движении, эстафеты.

#### **Техническая подготовка:**

- Удары: внутренней стороной стопы, подъемом, носком.
- Остановки: подошвой, внутренней стороной стопы.
- Ведение: прямой, зигзагом, с изменением ритма.
- Обводка: ложные движения (финты).
- Отбор: перехват, выбивание мяча.

#### **Тактическая подготовка:**

- Атака: передача "в ноги", "на ход", игра "в стенку".
- Защита: перемещение при смене владения, взаимодействие защитников.
- Стандарты: розыгрыш штрафного и углового ударов.
- Теория: разбор игровых схем, просмотр и анализ видеозаписей матчей.

#### **Игровая подготовка:**

- Двусторонние игры с заданиями (например, "только в одно касание").
- Подготовка и участие в турнирах между группами или другими школами.

### 4. Методическое обеспечение

**Материальная база:** спортивный зал, мини-футбольные ворота, мячи (по одному на человека), фишки/конусы, свисток, насос, манишки разных цветов, аптечка.

**Дидактические материалы:** плакаты с техническими приемами, схемы тактических построений, видеозаписи профессиональных матчей, правила игры.

## 5. Система контроля и оценки результатов

**Входной контроль:** Оценка исходного уровня (бег 30м, челночный бег, прыжок в длину с места, жонглирование мячом).

**Текущий контроль:** Наблюдение за усвоением техники на каждом занятии.

**Промежуточный контроль:** Сдача нормативов в середине года (техника удара, ведения, передач).

**Итоговый контроль:** Контрольные испытания (как входной срез) + участие в итоговом турнире. Оценка динамики роста.

## 6. Календарный учебный график

- **Сентябрь:** Комплектование групп. Вводные занятия. ОФП.
- **Октябрь-Ноябрь:** Акцент на ОФП, СФП и основы техники (удары, остановки).
- **Декабрь:** Техника ведения и обводки. Подготовка к новогоднему турниру.
- **Январь:** Учебные игры. Акцент на тактику (индивидуальные действия).
- **Февраль-Март:** Групповая тактика. Стандартные положения.
- **Апрель:** Тактика командных действий. Игровые схемы.
- **Май:** Подготовка к итоговому турниру. Контрольные нормативы. Итоговое занятие.

---

Примечание: Данная программа является примерной и может корректироваться в зависимости от уровня подготовки детей, материальной базы и других условий.

Главное – создать дружелюбную и поддерживающую атмосферу, в которой каждый ребенок почувствует радость от игры в футбол.