

Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр»

Принято решением педагогического совета  
Протокол № 69 от 30.08 2023 г.

Протокол № 63

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАУ ДО ДЮЦ  
Ю.А. Кривоногова  
2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2023- 2024 уч.год  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Мини-футбол»

Форма реализации программ - очная  
Год обучения - 2;  
Номер группы - 1;  
Возраст обучающихся - 7-8лет

Составитель:  
Зубарев Валерий Иванович

2023 г.

***Развивающие:***

- выработать организаторские навыки и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формировать у учащихся устойчивый интерес к занятиям футболом;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

***Воспитательные:***

- развить физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);
- повысить техническую и тактическую подготовку в данном виде спорта.

Количество групп 2-го года обучения –1

Количество обучающихся в группе – 10 человек.

В соответствии с программой каждое занятие состоит из теоретической части (107 часов в год) и практической части (109 часов в год).

Формы организации процесса обучения:

- Групповая

Текущая аттестация проходит в период с **19.12.23 по 23.12.23**

в форме: Сдачи нормативов по СФП и ОФП;

Промежуточная аттестация проходит в период с **15.05.24 по 24.05.24**

Сдачи нормативов по СФП и ОФП.

**Календарно- тематический план  
Группа 7-8 лет  
2-й год обучения**

№	Раздел программы. Тема занятия	Итого часов	Краткое содержание	Дата по плану	Дата по факту
1.	Введение. История развития мини-футбола	1	История возникновения мини-футбола в России	04.09.2023	СЕНТЯБРЬ
1.1	Вводное занятие Правила игры в мини-футбол	1	Вводное занятие Ознакомление с правилами мини-футбола. Подвижные игры	06.09.2023	
1.2	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	Правила гигиены, основные приёмы для самоконтроля.	07.09.2023	
2	Общая физическая и специальная подготовка.	1	Подготовка обучающихся к соревнованиям. Укрепление здоровья и психологической устойчивости в условиях тренировки и соревнований	11.09.2023	
2.1	Общая физическая подготовка	1	Комплексы упражнений общей физической подготовки, подвижные игры на выносливость, ловкость, скорость, силу, координацию	13.09.2023	
2.2	Тема: «Совершенствование выносливости»	1	1.Бег 5 минут разно-темповый (низкий, средний, высокий) 2.Бег спиной вперёд с оборотом на 360.	14.09.2023	
2.3	Тема: «Совершенствование силы»	1	Комплекс упражнений, направленный на развитие силы: 1.Отжимания от пола 3х10 2.Выпрыгивания с полного седа вверх 3х10 3.Поднос ног к груди 3х10	18.09.2023	
2.4	Тема: «Совершенствование силовой выносливости»	1	Игроки делятся на две равные команды. Обруч кладётся на центр площадку. Команды отходят от обруча на равное расстояние и по команде бегут к обручу, побеждает та команда,	20.09.2023	

			которая первой перетягивает обруч.		
2.5.	Тема: «Совершенствование координации и взрывной силы»	1	Комплекс рассчитан на развитие координации и взрывной силы	21.09.2023	
2.6	Тема: «Совершенствование ловкости»	1	1.Чеканка мяча с оборотом влево, вправо. 2.Удержание мяча на ноге.	25.09.2023	
2.7	Тема: «Совершенствование силовых способностей. При помощи комплекса упражнений: Подтягивание на перекладине, отжимания, пресс»	1	Упражнения выполняются методом круговой тренировки. Отдых между кругами 1 мин.	27.09.2023	
2.8	Тема: «Совершенствование координационных способностей»	1	1.Бег по гимнастической скамье с предметом. 2.Ходьба на носках с мячом в руках	28.09.2023	
2.9	Тема: «Развитие координации. При помощи упражнений, направленных на сохранение равновесия»	1	Упражнение «Космонавты» вращение туловища на 360 градусов влево, вправо по переменно	02.10.2023	
2.10	Тема: «Развитие выносливости, силы. При помощи упражнений, направленных на развитие выносливости, силы».	2	Упражнение «Приседания на двух ногах», «Отжимания на полу», «Поднимание туловища на полу с согнутыми ногами»	04.10.2023 05.10.2023	ОКТЯБРЬ
2.11	Тема: «Развитие скоростно-силовых качеств»	1	Челночный бег 3x10, прыжки на скакалке за 1 минуту.	09.10.2023	
2.12	Тема: «Круговая тренировка, направленная на развитие силовой выносливости»	1	1. «Бёрпи» 2. «Пресс» 3. «Выпрыгивания с полного седа вверх»	11.10.2023	
2.13	Тема: «Развитие ловкости»	1	1.Бег с изменением направления движения. 2.Прыжки на двух ногах, попеременно.	12.10.2023	
2.14	Тема: «Развитие быстроты».	1	1.Ходьба-прыжки 2.Прыжки-приседания 3.Бег с ускорением	16.10.2023	

2.15	Тема: «Развитие силы»		1.Толчки мяча от груди 2. «Планка на локтях» 3. «Отжимания с задержкой»	18.10.2023	
2.16	Тема: «Развитие выносливости»	1	1.Упражнение для мышц ног (сидя подкатывать и откатывать мяч стопами) 2.Упражнение для мышц ног (выпады в стороны с мячом в руках)	19.10.2023	
2.17	Тема: «Развитие ловкости»	1	1.Прыжки через скамейку 2.Не задень верёвку (пролезть под натянутой верёвкой)	23.10.2023	
2.18	Тема: «Развитие координации»	1	1.Ласточка (руки вытянуты в стороны) 2.Канатоходец (пройти по скамье руки вытянуты в стороны)	25.10.2023	
2.19	Тема: «Развитие силы»	1	1.Приседания с мячами руки вытянуты перед собой 2.Приседания с задержкой внизу	26.10.2023	
2.20	Тема: «Развитие выносливости»	1	1.Челночный бег 3x10 2.Бег 2 минуты в среднем темпе.	30.10.2023	
2.21	Тема: «Развитие ловкости»	1	1.Удержание мяча на голове 2.Удержание мяча на ноге	01.11.2023	НОЯБРЬ
2.22	Тема: «Развитие быстроты»	1	1.Бег с ускорением 2.Бег с изменением скорости движения	02.11.2023	
2.23	Тема: «Развитие силы»	1	1.Отжимания от скамьи 2.Отжимания от пола 3.Обратные отжимания от скамьи	08.11.2023	
2.24	Тема: «Развитие выносливости»	1	1.Бег 5 минут в медленном темпе 2.Бег с выпрыгиванием вверх	09.11.2023	
2.25	Тема: «Развитие быстроты»	1	Старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной назад, из упора на коленях.	13.11.2023	
2.26	Тема: «Развитие силы»	1	1.Подтягивания на высокой перекладине 2.Отжимания от пола	15.11.2023	
2.27	Тема: «Развитие выносливости»	1	1.Бег 5 минут в среднем темпе 2.Бег с высоким подниманием бедра	16.11.2023	

2.28	Тема: «Развитие быстроты»	1	Композиция с использованием руки-шаблона. Сложное овальное вырезание.	20.11.2023	
2.29	Тема: «Развитие силы»	1	1.Подтягивания на высокой перекладине 2.Отжимания от пола 3.Взрывные отжимания	22.11.2023	
2.30	Тема: «Развитие выносливости»	1	1.Бег 5 минут в среднем темпе 2.Бег с высоким подниманием бедра	23.11.2023	
2.31	Тема: «Развитие быстроты»	1	Старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной назад, из упора на коленях.	27.11.2023	
2.32	Тема: «Развитие силы»	1	1.Подтягивания на высокой перекладине 2.Отжимания от пола	29.11.2023	
2.33	Тема: «Развитие выносливости»	1	1.Бег 5 минут в среднем темпе 2.Бег с высоким подниманием бедра	30.11.2023	
2.34	Тема: «Развитие быстроты»	1	Старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной назад, из упора на коленях.	04.12.2023	ДЕКАБРЬ
2.35	Тема: «Развитие силы»	1	1.Подтягивания на высокой перекладине 2.Отжимания от пола 3.Взрывные отжимания	06.12.2023	
2.36	Тема: «Развитие выносливости»	1	1.Бег 5 минут в среднем темпе 2.Бег с высоким подниманием бедра	07.12.2023	
2.37	Тема: «Развитие выносливости»	1	1.Бег 5 минут в среднем темпе 2.Бег с высоким подниманием бедра	11.12.2023	
2.38	Тема: «Развитие быстроты»	1	Старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной назад, из упора на коленях.	13.12.2023	
2.39	Тема: «Развитие силы»	1	1.Подтягивания на высокой перекладине 2.Отжимания от пола 3.Взрывные отжимания	14.12.2022	
2.40	Тема: «Развитие быстроты»	1	Старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной назад, из упора на коленях.	18.12.2023	
2.41	Тема: «Развитие выносливости» <b>Текущая</b>	1	1.Бег 5 минут в среднем темпе 2.Бег с высоким	20.12.2023	

	<b>аттестация</b>		подниманием бедра		
2.42	Тема: «Развитие выносливости»	1	1.Бег 5 минут в среднем темпе 2.Бег с высоким подниманием бедра	21.12.2023	
2.43	Тема: «Развитие выносливости»	1	1.Бег 5 минут в среднем темпе 2.Бег с высоким подниманием бедра	25.12.2023	
2.44	Тема: «Развитие выносливости»	1	1.Бег 5 минут в среднем темпе 2.Бег с высоким подниманием бедра	27.12.2023	
2.45	Тема: «Развитие выносливости»	1	1.Бег 5 минут в среднем темпе 2.Бег с высоким подниманием бедра	28.12.2023	
3	Специальная физическая подготовка	1	Отработка элементов мини-футбола	10.01.2024	
3.1	Тема: «Техника передачи мяча»	1	Объяснение и показ техники передачи мяча игроку в команде. Работа в паре, в четверке.	11.01.2024	ЯНВАРЬ
3.2	Тема: «Передача остановка мяча»	1	Подвижная игра «Пни останови» - задача игроку отдать пас другому тот останавливает мяч и отдаёт пас обратно.	15.01.2024	
3.3	Тема: «Техника передачи мяча»	1	Объяснение и показ техники передачи мяча игроку в команде. Работа в паре, в четверке.	17.01.2024	
3.4	Тема: «Удары по мячу»	1	Подвижная игра «Попади в цель»- задача попасть в ворота с 3 метров	18.01.2024	
3.5	Тема: «Передача остановка мяча»	1	Подвижная игра «Отдай пас» - задача отдать пас чётко по линии	22.01.2024	
3.6	Тема: «Передача мяча в разрез»	1	Подвижная игра «Диагональ» - задача игроку отдать пас другому в разрез по диагонали	24.01.2024	
3.7	Тема: «Чеканка мяча с обводом конусов»	2	Чеканка мяча двумя ногами поочередно, затем пройти змейку обводя конусы	25.01.2024 29.01.2024	
3.8	Тема: «Техника передачи мяча»	1	Передача паса в движении по кругу	31.01.2024	
3.9	Тема: «Обвод конусов на	1	Задача обвести конусы и забить гол в ворота	01.02.2024	



	скорость»					
3.10	Тема: «Ведение мяча спиной вперед, имитируя защиту мяча корпусом»	1	Задача вести мяч спиной вперед, при этом защищая мяч корпусом	05.02.2024	ФЕВРАЛЬ	
3.11	Тема: «Удары по воротам с распасовкой»	1	Задача игроков распасовать мяч между собой в три касания, последний забивает гол	07.02.2024		
3.12	Тема: «Обвод конусов с ударом по воротам»	1	Задача обвести конусы и забить гол в ворота	08.02.2024		
3.13	Тема: «Техника передачи мяча»	1	Передача паса в движении по кругу	12.02.2024		
3.14	Тема: «Чеканка мяча с обводом конусов»	2	Чеканка мяча двумя ногами поочередно, затем пройти змейку обводя конусы	14.02.2024 15.02.2024		
3.15	Тема: «Передача остановка мяча»	1	Подвижная игра «Отдай пас» - задача отдать пас чётко по линии	19.02.2024		
3.16	Тема: «Техника передачи мяча»	1	Объяснение и показ техники передачи мяча игроку в команде. Работа в паре, в четверке.	21.02.2024		
3.17	Тема: «Передача остановка мяча»	1	Подвижная игра «Пни останови» - задача игроку отдать пас другому тот останавливает мяч и отдаёт пас обратно.	22.02.2024		
3.18	Тема: «Техника передачи мяча»	1	Объяснение и показ техники передачи мяча игроку в команде. Работа в паре, в четверке.	26.02.2024		
3.19	Тема: «Удары по мячу»	1	Подвижная игра «Попади в цель»- задача попасть в ворота с 3 метров	28.02.2024		
3.20	Тема: «Передача остановка мяча»	1	Подвижная игра «Отдай пас» - задача отдать пас чётко по линии	29.02.2024		
3.21	Тема: «Передача мяча в разрез»	1	Подвижная игра «Диагональ» - задача игроку отдать пас другому в разрез по диагонали	04.03.2024		МАРТ
3.22	Тема: «Чеканка мяча с обводом конусов»	1	Чеканка мяча двумя ногами поочередно, затем пройти змейку обводя конусы	06.03.2024		
4.23	Тема: «Техника передачи мяча»	1	Передача паса в движении по кругу	07.03.2027		



3.24	Тема: «Обвод конусов на скорость»	1	Задача обвести конусы и забить гол в ворота	11.03.2024	
3.25	Тема: «Ведение мяча спиной вперед, имитируя защиту мяча корпусом»	1	Задача вести мяч спиной вперед, при этом защищая мяч корпусом	13.03.2024	
3.26	Тема: «Удары по воротам с распасовкой»	1	Задача игроков распасовать мяч между собой в три касания, последний забивает гол	14.03.2024	
3.27	Тема: «Обвод конусов с ударом по воротам»	1	Задача обвести конусы и забить гол в ворота	18.03.2024	
3.28	Тема: «Техника передачи мяча»	1	Передача паса в движении по кругу	20.03.2024	
3.29	Тема: «Чеканка мяча с обводом конусов»	1	Чеканка мяча двумя ногами поочередно, затем пройти змейку обводя конусы	21.03.2024	
3.30	Тема: «Передача остановка мяча»	1	Подвижная игра «Отдай пас» - задача отдать пас чётко по линии	25.03.2024	
3.31	Тема: «Техника передачи мяча»	1	Объяснение и показ техники передачи мяча игроку в команде. Работа в паре, в четверке.	27.03.2024	
3.32	Тема: «Передача остановка мяча»	1	Подвижная игра «Пни останови» - задача игроку отдать пас другому тот останавливает мяч и отдаёт пас обратно.	28.03.2024	
3.33	Тема: «Техника передачи мяча»	1	Объяснение и показ техники передачи мяча игроку в команде. Работа в паре, в четверке.	01.04.2024	
3.34	Тема: «Удары по мячу»	1	Подвижная игра «Попади в цель»- задача попасть в ворота с 3 метров	03.04.2024	АПРЕЛЬ
3.35	Тема: «Передача остановка мяча»	1	Подвижная игра «Отдай пас» - задача отдать пас чётко по линии	04.04.2024	
3.36	Тема: «Передача мяча в разрез»	1	Подвижная игра «Диагональ» - задача игроку отдать пас другому в разрез по диагонали	08.04.2024	
3.37	Тема: «Чеканка мяча с обводом конусов»	2	Чеканка мяча двумя ногами поочередно, затем пройти змейку обводя конусы	10.04.2024 11.04.2024	
3.38	Тема: «Техника передачи мяча»	1	Передача паса в движении по кругу	15.04.2024	

3.39	Тема: «Обвод конусов на скорость»	1	Задача обвести конусы и забить гол в ворота	17.04.2024		
3.40	Тема: «Ведение мяча спиной вперед, имитируя защиту мяча корпусом»	1	Задача вести мяч спиной вперед, при этом защищая мяч корпусом	18.04.2024		
3.41	Тема: «Удары по воротам с распасовкой»	1	Задача игроков распасовать мяч между собой в три касания, последний забивает гол	22.04.2024		
3.42	Тема: «Обвод конусов с ударом по воротам»	1	Задача обвести конусы и забить гол в ворота	24.04.2024		
3.43	Тема: «Техника передачи мяча»	1	Передача паса в движении по кругу	25.04.2024		
3.44	Тема: «Чеканка мяча с обводом конусов»	1	Чеканка мяча двумя ногами поочередно, затем пройти змейку обводя конусы	02.05.2024		
4	Основы техники и тактики игры	1	Отработка игровых схем в режиме игр	06.05.2024		МАЙ
4.1	Тема: «Отработка схемы 1-3»	1	Отработка схемы в режиме передвижения игроков к воротам, каждый находится на своих местах.	08.05.2024		
4.2	Тема: «Отработка схемы 2-2»	1	Отработка схемы 2-2 в режиме имитации игровой ситуации	13.05.2024		
4.3	Тема: «Отработка схемы 2-2 диагональ»	1	Отработка схемы 2-2 диагональ в режиме имитации игровой ситуации	15.05.2024		
4.4	Тема: «Отработка схемы 3-1»	1	Отработка схемы 3-1 в режиме имитации игровой ситуации	16.05.2024		
4.5	Тема: «Игра в мини-футбол по упрощённым правилам»	1	Закрепление отработанных схем в реальной игровой ситуации	20.05.2024		
4.6	Тема: «Игра в мини-футбол по упрощённым правилам»	1	Закрепление отработанных схем в реальной игровой ситуации	22.05.2024		
4.7	Тема: «Отработка схемы 1-3»	1	Отработка схемы в режиме передвижения игроков к воротам, каждый находится на своих местах.	23.05.2024		
4.8	Тема: «Отработка схемы 2-2» <b>Промежуточная аттестация</b>	1	Отработка схемы 2-2 в режиме имитации игровой ситуации	27.05.2024		

4.9	Тема: «Отработка схемы 2-2 диагональ»	1	Отработка схемы 2-2 диагональ в режиме имитации игровой ситуации	29.05.2024	
-----	---	---	---	------------	--