

Департамент образования администрации города Южно-Сахалинска

Муниципальное автономное образовательное учреждение

Средняя общеобразовательная школа № 20

г.Южно-Сахалинска

Рассмотрена

на заседании педагогического совета

МАОУ СОШ № 20 г.Южно-Сахалинска

от 28 мая 2025 г.

Протокол заседания педагогического

совета № 8

Утверждаю:

Директор МАОУ СОШ № 20

г.Южно-Сахалинска

Тишевский А.А.

Приказ № 234-ОД от 03.06.2025г.



Дополнительная общеразвивающая программа

«Футбол»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Адресат программы: 8-12 лет

Уровень освоения программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:

Шабанов Пётр Сергеевич,

педагог дополнительного образования

г. Южно-Сахалинск

2025

## 1. Комплекс основных характеристик

### Пояснительная записка:

Содержание и материал является базовым. Он предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Является общеразвивающим.

### Перечень нормативно-правовых документов:

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» разработана и реализуется в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
- Приказ министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступил в силу 1 марта 2023 года).
- Приказ Минтруда РФ от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение министерства образования Сахалинской области от 22 сентября 2020 г. № 3.12-902-р «Об утверждении концепции персонифицированного дополнительного образования детей в Сахалинской области»;
- Письмо Министерства образования Сахалинской области от 11.12.2023 г. № 3.12 ВН 5709 23 «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
- Устав МАОУ СОШ № 20 г. Южно-Сахалинска, утвержденный приказом Департамента образования администрации города Южно-Сахалинска от 06.2022 г. [https://sh20-yuzhnosaxalinsk-r424.gosweb.gosuslugi.ru/svedeniya-ob-obrazovatelnoy-organizatsii/dokumenty/?cur\\_cc=376&curPos=20/Изменения в Устав от 06.2022.pdf](https://sh20-yuzhnosaxalinsk-r424.gosweb.gosuslugi.ru/svedeniya-ob-obrazovatelnoy-organizatsii/dokumenty/?cur_cc=376&curPos=20/Изменения%20в%20Устав%20от%2006.2022.pdf)
- Положение об организации и осуществлению образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам МАОУ СОШ № 20 г. Южно-Сахалинска (Протокол № 12 от 29.08.2022г. педагогического совета МАОУ СОШ № 20 г. Южно-Сахалинска).
- Локальные акты МАОУ СОШ № 20 г. Южно-Сахалинска <https://sh20-yuzhnosaxalinsk-r424.gosweb.gosuslugi.ru/svedeniya-ob-obrazovatelnoy-organizatsii/dokumenty>

- Рабочая программа воспитания образовательной организации.

### **Основные характеристики программы**

**Направленность программы:** Физкультурно-спортивная.

#### **Актуальность программы:**

Для современных обучающихся ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные занятия, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, ребенок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

**Уровень освоения (тип) программы:** Базовый.

**Формы организации содержания и процесса педагогической деятельности:** Интегрированная.

**Адресат программы:** Программа рассчитана на обучающихся 8-12 лет. В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, без ОВЗ, с любым уровнем физической подготовленности. Требуется наличие медицинской справки.

**Срок освоения программы:** 1 год.

#### **Объем и сроки освоения программы, режим занятий:**

Период	Продолжительность занятия, ч	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю, ч	Кол-во недель	Кол-во часов в год, ч
1 год обучения	2	2	4	34	136
Итого					136

**Режим занятий:** В соответствии с СП 2.4.3648-20 занятия проводятся:

**1 год обучения:** два раза в неделю по 2 академических часа – одно занятие: 40 минут занятие, 10 минут перемена.

#### **Методы обучения:**

*Словесные методы:* создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

*Наглядные методы:* применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

*Практические методы:*

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

*Игровой и соревновательный методы* применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

*Метод круговой тренировки* предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

**Форма обучения:** Очная.

**Форма организации работы:** Групповые занятия. Численный состав группы: от 8 до 12 человек.

**Формы проведения занятий:**

- теоретические и групповые;
- соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры;
- педагогическое тестирование.

**Цель:** Формирование у обучающихся устойчивых потребностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основами футбола, совершенствование двигательных умений и навыков в игре в футбол, укрепление здоровья обучающихся.

**Задачи:**

**Личностные:**

- Способствовать формированию основных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- Развивать устойчивый интерес к занятиям футболом;
- Расширить знания о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- Обучить базовой технике (основам) игры в футбол, навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий;

**Предметные:**

- Развивать координацию движений, двигательные способности и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту;
- Формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- Способствовать владению техническими и тактическими действиями по возрасту;

**Метапредметные:**

- Расширить социальную активность обучающихся;
- Способствовать воспитанию коммуникабельности, коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, сохраняя свою индивидуальность;
- Способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- Развивать мотивацию к занятиям футболом.

**Содержание программы  
Учебный план**

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
<b>Раздел 1.</b>	<b>Введение</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
1	Вводное занятие.	2	1	1	Опрос, наблюдение
<b>Раздел 2.</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>7</b>	<b>7</b>		
1	Гигиенические знания и навыки. Закаливание	3	3		Опросы, контрольные испытания
2	Правила игры в футбол	4	4		Опросы, контрольные испытания
<b>Раздел 3.</b>	<b>Общefизическая подготовка</b>	<b>25</b>	<b>3</b>	<b>22</b>	
1	Строевые упражнения	8	3	5	Игры, соревнования
2	Упражнения для рук, ног и туловища без предметов.	4		4	Игры, соревнования
3	Спортивные и подвижные игры.	8		8	Игры, соревнования
4	Координация в прыжках, и в прыжках в сочетании с бегом.	5		5	Игры, соревнования
<b>Раздел 4.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>32</b>		<b>32</b>	
1	Упражнения для развития скоростных качеств.	6		6	Игры, соревнования
2	Упражнения для развития гибкости.	6		6	Игры, соревнования
3	Упражнения для развития силовых качеств.	7		7	Игры, соревнования
4	Упражнения направленные на развитие выносливости.	7		7	Игры, соревнования, зачет
5	Упражнения со скакалкой.	6		6	Игры, соревнования
<b>Раздел 5.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>38</b>	<b>3</b>	<b>35</b>	
1	Техника владения мячом.	6	1	5	Игры, соревнования
2	Техника ведения мяча.	5	1	4	Игры, соревнования, зачет
3	Овладение техникой ударов по мячу.	4	1	3	Игры, соревнования
4	Нападающие удары, удары-передачи мяча.	7		7	Игры, соревнования
5	«Связки» технических приемов.	7		7	Игры, соревнования

6	Обманные движения (финты).	6		6	Игры, соревнования
7	Техника вратаря.	4	1	3	Игры, соревнования
<b>Раздел 6.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>22</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	
1	Тактика приёмов, передач и перехвата мяча.	6	1	5	Игры, соревнования
2	Тактика защиты.	5	1	4	Игры, соревнования
3	Тактика нападения.	5		5	Игры, соревнования
4	Тактика вратаря.	6	1	5	Игры, соревнования
<b>Раздел 7.</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	
1	Способы регуляции психического состояния.	2	1	1	Игры, соревнования
2	Упражнения на релаксацию.	2		2	Игры, соревнования
<b>Раздел 8.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
1	Итоговое занятие	6	2	4	Зачет
	<b>Всего:</b>	<b>136</b>	<b>21</b>	<b>115</b>	

## Содержание учебной программы

### Раздел 1. Введение. 2 часа.

**Теория:** Техника безопасности на занятиях футболом

**Практика.** Строевые упражнения - построения и перестроения, виды размыканий, повороты на месте и ходьбе.

### Раздел 2. Основы знаний. 7 часов.

#### 1. Гигиенические знания навыки. Закаливание.

**Теория.** Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Общий режим дня обучающегося. Значение правильного режима дня юного спортсмена. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

#### 2. Правила игры в футбол.

**Теория:** Детальное изучение правил игры и пояснений к ним. Руководство игрой. Подготовка судьи к соревнованиям. Оформление протокола игры. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием после поражения. Положение о соревнованиях.

### Раздел 3. Общефизическая подготовка. 25 часов.

#### 1. Строевые упражнения.

**Теория.** Значение общефизической подготовки в футболе. Юные футболисты должны освоить понятия строй, шеренга, колонна, фланги, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, а также команды для управления этими элементами строевых упражнений.

**Практика.** Предварительные и исполнительные команды. Шаг на месте, повороты на месте, размыкание уступами. Ходьба строем, перестроение из одной шеренги в две и четыре, из колонны по одному в колонну по два. Изменение направлений движения строя. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости передвижений, повороты в движении. Ходьба и бег в разных направлениях с сохранением интервалов между игроками во фронтальном и поперечном направлениях.

#### 2. Упражнения для рук, ног и туловища без предметов.

**Практика.** Обычная ходьба, руки в стороны. Спина прямая. Вытягивать носок. Ходьба боком приставными шагами, руки на пояс. Ноги широко не ставить. Для усложнения упражнение выполняют на носках. Ходьба спиной, руки в стороны. Стопы разворачивать наружу.

#### 3. Спортивные и подвижные игры.

**Практика:** игры: «Третий лишний», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

#### 4. Координация в прыжках, и в прыжках в сочетании с бегом.

**Практика.** Прыжковые упражнения «многоскоки», выполняемые на коротких отрезках (не более 10–12 м) с высокой частотой и скоростью; упражнения с сопротивлением партнера, бег по наклонной дорожке вверх с максимальной частотой (угол наклона не более 4–6, дистанция – не более 15–20 м), броски мячей с максимальной скоростью.

### Раздел 4. Специальная физическая подготовка. 32 часа.

#### 1. Упражнения для развития скоростных качеств.

**Практика.** Упражнения для развития быстроты реагирования на сигналы разного типа, быстроты сложных реакций и реакций на движущийся объект. Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости, частоты движений: семенящий бег на месте и в движении, старты из разных исходных положений, бег с пульсирующей скоростью, эстафеты, бег за партнером с изменением скорости и направления движения. Бег по наклонной дорожке. Стартовые рывки футболистов к мячу с последующим ударом по воротам. Бег змейкой между стойками, расставленными в определенном порядке или хаотично. Бег по наклонной дорожке вниз с максимальной скоростью.

## 2. Упражнения для развития гибкости.

**Практика.** Маховые и вращательные движения руками и ногами с большой амплитудой; активный (растянутые мышцы напряжены) и пассивный стретчинг (растянутые мышцы расслаблены). Сгибательные и разгибательные упражнения, выполняемые с помощью партнера.

## 3. Упражнения для развития силовых качеств.

**Практика.** Упражнения с преодолением веса собственного тела или тела партнера. Упражнения на тренажерах с небольшими отягощениями, выполняемые с повышенной скоростью и частотой. Упражнения с набивными мячами и гантелями.

## 4. Упражнения направленные на развитие выносливости.

**Практика.** Непрерывный бег равномерной или переменной интенсивности, повторный бег. Бег с ускорением 30 м.

## 5. Упражнения со скакалкой.

**Практика.** Выполнение упражнений:

Прыжки без продвижения вперед через скакалку, которую обучающиеся должны вращать вперед. Отталкиваться двумя ногами. То же самое, но скакалку вращать назад. Прыжки через скакалку с продвижением вперед.

## Раздел 5. Техническая подготовка. 38 часов.

### 1. Техника владения мячом.

**Теория:** Значение технического мастерства в футболе.

**Практика.** Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами; далее – катить мяч подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой.

Перекатывание мяча то влево, то вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней сторонами стопы. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.

Перекатывание мяча назад и вперед как подошвой, так и подъемом, поочередно меняя ноги.

Перевод мяча от одной стопы к другой, двигаясь при этом по прямой линии.

Перемещение мяча назад подошвой, затем вперед подъемом, остановка мяча подошвой той же стопы, заступает за него, поворот и ведение его подъемом той же стопы в другом направлении. В этом задании обращать внимание на качество выполнения каждого элемента и скорость перехода от одного элемента к другому.

«Увод» мяча от соперника внешней стороной стопы. После этого – смена направление движения и «увод» мяча внутренней стороной стопы.

Игроки выполняют эти же самые игровые приемы, но в зигзагообразных перемещениях. В этом случае они учатся сочетать «увод» мяча от соперника с одновременным изменением направления и скорости перемещений.

Ведение мяча правой и левой ногой. Вначале – внутренней стороной подъема правой и левой ноги. Потом – внешней стороной подъема как правой, так и левой ноги.

### 2. Техника ведения мяча.

**Теория:** Основы технической подготовки в футболе. В основе техники ведения мяча лежат легкие удары по мячу разными частями стопы. Именно поэтому оба технических приема изучаются вместе.

**Практика.** Ведение серединой подъема и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

Обучающиеся движутся по большому треугольнику или четырехугольнику. Они должны катить мяч перед собой внутренней стороной подъема одной ноги и останавливать его стопой другой ноги. При

выполнении этого упражнения тренер оценивает расстояние, на которое мяч отлетает от футболиста после удара (толчка) внутренней стороной подъема. Он объясняет обучающимся, что это расстояние должно быть таким, чтобы игрок постоянно контролировал мяч и мог укрыть его от соперника.

Футболисты продолжают движение по треугольнику или четырехугольнику, но теперь они поочередно меняют стопы: ведут мяч внутренней стороной подъема правой ноги – останавливают его стопой левой ноги. Затем ведут мяч внутренней стороной подъема левой ноги – останавливают его стопой правой ноги и т.д.

Покатить мяч вперед подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой. Ведение мяча по зигзагообразной линии с использованием передней части подошвы для поворота мяча в нужном направлении. Ведение мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой. То же, но в легком беге, ведение попеременно то правой, то левой ногой.

### **3. Овладение техникой ударов по мячу.**

**Теория:** Техника выполнения ударов по мячу.

**Практика.** Ведение мяча в движении. По сигналу тренера все игроки одновременно посылают мяч на 5–8 м вперед и тут же стартуют к нему. Выполнить по 10 стартов. Удары в стенку, стойку или в гимнастическую скамейку с 5–6 м внутренней стороной стопы.

В парах, расстояние 6–8 м между партнерами. Передачи мяча ударами внутренней стороной стопы друг другу.

В тройках, на одной линии в 5–6 м между партнерами. Передачи мяча ударами внутренней стороной стопы. Крайние игроки с мячами, пас партнеру в центр, игроки располагаются по линии условного круга.

### **4. Нападающие удары, удары-передачи мяча.**

**Практика.** В парах, передачи мяча головой. Обучающиеся встают лицом друг к другу на расстоянии 3–5 м, в руках у одного – мяч. Один игрок набрасывает партнеру мяч на голову, который согласованными движениями туловища и головы бьет по мячу лбом, посылая его партнеру обратно. Партнер ловит мяч в воздухе или на отскоке и вновь набрасывает мяч под удар. После 5 повторений партнеры меняются местами.

В тройках, передачи мяча головой. Игрок «А» набрасывает мяч на голову игроку «В», тот должен ударом головой послать мяч партнеру «С».

Игра 4x4 на площадке 10 м x10 м. Передачи мяча руками, ногами и головой. Для передачи мяча головой или удара по мячу головой один из игроков берет в руки мяч и набрасывает на голову другого.

Удары в маленькие ворота (1–2 м шириной, сделанные из конусов или стоек) с небольшого разбега (4–6 м от места удара до ворот).

Ведение мяча передача мяча вперед на ход самому себе, рывок и удар по воротам.

### **5. «Связки» технических приемов.**

**Практика.** Ведение – удар по мячу. Упражнение выполняется в колоннах из 4 игроков. Футболист первой колонны ведет мяч до стойки, после чего наносит удар по мячу правой ногой – внутренней частью подъема. Футболист второй четверки делает то же самое, но бьет внутренней частью подъема левой ноги. После ударов футболисты меняются местами.

Упражнение выполняется в колоннах по 4 игрока. Колонны располагаются одна напротив другой на расстоянии 7–8 м, игроки первой колонны – с мячами. По сигналу тренера первый игрок первой колонны посылает мяч внутренней частью подъема первому игроку второй колонны, тот, в свою очередь, сбрасывает ему мяч под удар. Удар выполняется внутренней частью подъема. Игрок после

удара встает в колонну 2, а сбросивший мяч – в колонну 1. Периодически игроки колонн меняются заданиями.

Передачи мяча в парах с 5–8 м. Партнер останавливает посланный ему мяч любым способом, в том числе и руками, и затем накатывает его обратно под удар внутренней частью подъема. Партнеры меняются местами.

### **6. Обманные движения (финты).**

**Практика.** Стоя с мячом на месте, по сигналу тренера занести ногу над мячом, верхнюю часть туловища отклонить в сторону, например, влево. По второму сигналу поднятую ногу опустить с другой стороны мяча, отклонив тело в противоположном направлении.

Внутренней частью подъема стопы другой ноги отвести мяч в сторону.

Стоя с мячом на месте, выполнить этот же финт слитно.

Стоя лицом в 2 м от конуса (стойки, маркера), выполнить этот же финт с последующим уходом в сторону.

Медленно вести мяч и, не доходя до конуса (стойки, маркера) 2–2,5 м, выполнить ложное движение с последующим уходом в сторону.

Игра 3 на 3 игрока на площадке размером 20м x 20м с выполнением ранее изученных приемов, в том числе финтов.

### **7. Техника вратаря.**

**Теория:** Роль техники вратаря в футболе.

**Практика.** Стойка вратаря. Ловля мяча. Техника приема мяча при ударе. Техника приема низколетящих мячей. Техника приема верхнего мяча. Техника приема мяча в падении. Удары по мячу (удар на перехвате). Ввод мяча в игру.

## **Раздел 6. Тактическая подготовка. 22 часа**

### **1. Тактика приёмов, передач и перехвата мяча.**

**Теория:** Понятие и значения тактической подготовки в футболе.

**Практика.** Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

### **2. Тактика защиты.**

**Теория:** Значение тактики защиты в футболе.

**Практика.** Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки».

Комбинация с участием вратаря.

### **3. Тактика нападения.**

**Практика.** Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на площадке, умение реагировать на действия партнеров и соперников. Выбор момента и способа передвижения для

«открывания» и на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных примеров для ведения игры. Выбор способов ведения мяча и передач его партнерам.

#### **4. Тактика вратаря.**

**Теория:** Основные понятия тактики вратаря.

**Практика.** Вратарь должен уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру. Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

### **Раздел 7. Психологическая подготовка. 4 часа.**

#### **1. Способы регуляции психического состояния.**

**Теория:** Формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, адекватной самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.

**Практика.** Аутогенная тренировка.

#### **2. Упражнения на релаксацию.**

**Практика.** Аутогенная тренировка. Формирование психической устойчивости.

### **Раздел 8. Итоговое занятие. 6 часов.**

**Теория.** Контроль теоретической подготовки.

**Практика.** Контроль специальной физической подготовки.

## **Планируемые результаты**

### **Личностные:**

- Имеют представление об основных жизненно важных двигательных умениях и навыков;
- Имеют устойчивый интерес к занятиям футболом;
- Владеют знаниями о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- Владеют базовой техникой (основами) игры в футбол, навыками и умениями в данной деятельности, самостоятельной организации занятий;

### **Предметные:**

- Развита координация движений, двигательные способности и основные физические качества: сила, ловкость, быстрота;
- Владеют навыками самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- Владеют техническими и тактическими действиями по возрасту;

### **Метапредметные:**

- Имеют представление о социальной активности;
- Имеют представление о коммуникабельности, коллективизме, взаимопомощи и взаимовыручки;
- Умеют работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- Имеют стойкий интерес к занятиям футболом.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во часов	Режим занятий
1 год обучения	08.09.2025	29.05.2026	34	136	2 раза в неделю по 2 часа.

### Материально-техническое обеспечение ДОП

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с футбольной разметкой площадки стандартного размера.

#### Спортивный инвентарь:

- мяч футбольный – 10 шт.
- перекладина гимнастическая – 3 шт.
- скакалка гимнастическая – 12 шт.
- мяч теннисный – 12 шт.
- скамейка гимнастическая – 5шт.
- стенка гимнастическая – 3 шт.
- ворота футбольные – 2 шт.
- манишка (футбольная) – 12 шт.

### Кадровое обеспечение программы

Реализация дополнительной общеразвивающей программы «Футбол» осуществляется педагогом дополнительного образования, имеющим среднее профессиональное или высшее образование, соответствующее физкультурно-спортивной направленности и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и профессиональном стандарте по должности «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

### Методические материалы

#### Учебно-методический комплекс программы:

- Картотека упражнений по футболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в футболе.
- Правила игры в футбол.
- Правила судейства в футболе.
- Положение о соревнованиях по футбол

### **Формы контроля**

Программа предусматривает входную, промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения обучающихся.

Входной контроль – сентябрь – октябрь. Все учащиеся группы проходят тестирование и сдают зачетные упражнения (Приложение 3).

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

В конце учебного года - апрель, май, все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты и проходят тестирование (Приложение 4). Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

## Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет – ресурсов:

1. Железняк Ю. Д., Слупский Л. Н. Учебное издание Волейбол в школе: Пособие для учителя.- М.: Просвещение, 1989.- 128 с.: ил.
2. Железняк Ю.Д., Чачин А.В, Сыромятников Ю.П. Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно- оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) М.: Советский спорт, 2005. 112с.
3. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная Деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / М.: Просвещение, 2011г.
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе» - М.: Гуманит. 2002г.
5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура «Упражнения и игры с мячами» М.: Изд- Во НЦ ЭНАС, 2002г.
6. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. физическая культура «Физкультурно-оздоровительная работа в школе»: Методическое пособие, - М. Изд-во НЦ ЭНАС 2003г.
7. Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов» «Просвещение» М.: 2011г.
8. Малыгин Г.Г., Корытнюк А.В. Мини- волейбол по-японски как средство двигательной рекреации: статья в сборнике трудов конференции/ - Х.: ДГАФК, 2020.- 196-200 с.
9. Паулюконис И.О., Мансурова Н.И. Особенности японского мини-волейбола / - К.: СГУНИТ, 2022.- 214-218 с.
10. Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
11. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / - М.: Просвещение, 2011г.
12. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Методика обучения основным видам движений на уроках М.: Гуманит. физической культуры в школе» - 2002г.
13. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. физическая культура «Упражнения и игры с мячами» М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002г.
14. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. физическая культура «Физкультурно-оздоровительная работа в школе»: Методическое пособие, М. Изд-во НЦ - ЭНАС 2003г.
15. Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов» «Просвещение» М.: 2011г.
16. Малыгин Г.Г., Корытнюк А.В. Мини- волейбол по-японски как средство двигательной рекреации: статья в сборнике трудов конференции/ - Х.: ДГАФК, 2020. 196-200 с.
17. Паулюконис И.О., Мансурова Н.И. Особенности японского мини-волейбола / - К.: СГУНИТ, 2022 214-218 с.
18. Симонова О.В. Мини волейбол игра для - всех возрастов: Методика обучения // Спорт в школе. - 2000.- 41-42.
19. Смирнова Л. А. «Общеразвивающие упражнения с предметами для младших школьников» М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, - 2003г.
20. Фурманов А. Г. Играй в мини-волейбол. - М.: Советский спорт, 1989г.

## Электронные ресурсы:

21. URL: <https://japan-minivolley.ru/> (22.04.2025)
22. <https://sakhfootball.nagradion.ru/> (25.04.2025)

### План воспитательной работы

План воспитательной работы – в соответствии с Рабочей программой воспитания МАОУ СОШ № 20 г. Южно-Сахалинска.

Месяц	Наименование	Содержание мероприятий	Ответственный
Сентябрь	Проведение родительского собрания в группе	Знакомство с родителями, с обучающимися. Обсуждение темы	Педагог дополнительного образования
Октябрь	Акция «Мы заЗОЖ!»	Создание условий для физического развития детей.	Педагог дополнительного образования
Ноябрь	Мастер-класс	Воспитание доброжелательности, коллективного общения.	Педагог дополнительного образования
Декабрь	Экскурсия в историко-краеведческий музей	Знакомство с историей родного края, области.	Педагог дополнительного образования
Январь	Обсуждение темы: «Гигиена. Режим дня. Здоровое питание». «Физическая культура и спорт. Значение ФК для человека. Отличие ФК от спорта. Викторина «Знак отличия ГТО»	Привлечение детей к здоровому образу жизни.	Педагог дополнительного образования
Февраль	Встречи с ветеранами спорта, учащимися достигших высоких результатов в спорте	Пропаганда спорта, воспитание гордости за своих земляков. Вопрос - ответ, фото сессия.	Педагог дополнительного образования
Март	Просмотр учебных фильмов, соревнований различного уровня.	Обсуждение темы	Педагог дополнительного образования
Апрель	Проведение конкурсов, эстафет, внутришкольных соревнований.	Участие в мероприятиях	Педагог дополнительного образования
Май	Участие в праздничных мероприятиях, посвящённых знаменательным датам в России, в городе.  Подведение итогов года.	Воспитание гордости, любви к стране, чувства сопричастности к истории России, приобщение детей к культурным традициям.  Воспитание активной гражданской позиции, поощрение лучших спортсменов года.	Педагог дополнительного образования

**«Раздаточные дидактические материалы, оценочные материалы»****Тренировочное занятие:****Разминка:**

Упражнения на разогрев:

- лёгкий бег около 5-ти или 10-ти минут.
- пробежка приставным шагом.
- бег с высоким подъёмом бедра, на месте, либо в движении.
- бег с захлёстыванием голени. Пятки при каждом шаге касаются ягодиц. Туловище слегка наклонено вперёд, руки двигаются, как при обычном беге.
- перекрёстный бег.
- махи бёдрами, согните ногу в колене, затем совершайте полукруговые движения бедром.
- бег с выпрыгиванием.

Разминка суставов: круговые движения в одну сторону, затем в другую начиная с головы, потом опускаясь к плечам, рукам и так до голеностопа, первые вращения совершаются медленно, постепенно скорость необходимо довести до умеренной.

Упражнения на растяжку: начинать следует с наклонов вперёд, после этого идут наклоны в стороны, затем расставить ноги максимально широко и присесть на одну из них, после чего сменить положение на другую ногу, повторить несколько раз, далее переходим к выпадам вперёд правой и левой ногой, в заключение разминки шпагат.

Разминка голеностопа: ходьба на носках при чередовании с ходьбой на пятках, стойка на одной ноге, катание мяча только одной голенью, бедро при этом не меняет своего положения.

**Основная часть:**

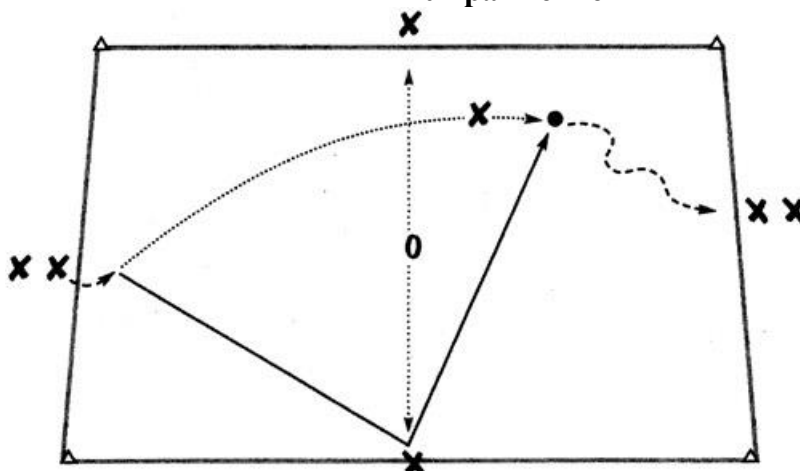
Овладение техникой и тактикой игровых действий, развитие двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости и др., специализированные упражнения на повышение уровня физического развития и подготовленности занимающихся, воспитание моральных и волевых качеств, подготовка организма к повышенным напряжениям, игровые упражнения, игра в мини-футбол.

**Заключительная часть:**

Упражнения средней и малой интенсивности, несложные по координации, для снятия нагрузки и привести организм в спокойное состояние, в конце занятия важно снизить эмоциональное состояние занимающихся.

## Примеры и описание упражнений, используемых на занятиях

### Упражнение 1



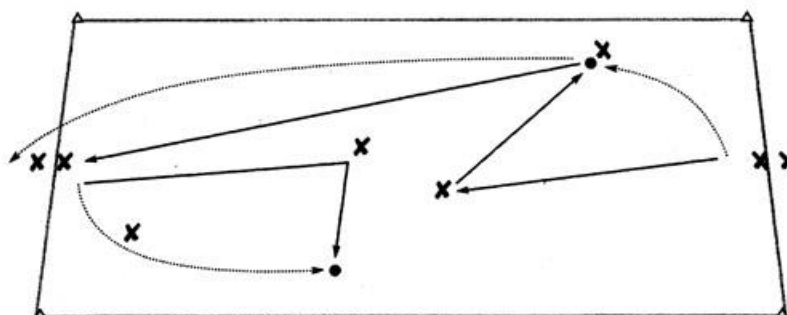
**Задача:** игра в стенку.

**Организация и содержание:** две колонны игроков стоят на противоположных сторонах площадки 15-20 м в длину и 12 в ширину. Первый игрок в одной из колонн стоит с мячом. Еще два игрока занимают позиции на средней линии, по краям коридора. В самом центре располагается защитник. Первый в колонне выдвигается с мячом вперед и пытается сыграть в стенку с одним из расположившихся по флангам игроков и одновременно проскочить защитника. Защитник имеет право перемещаться по средней линии в попытке завладеть мячом. Получив ответный пас, он ведет мяч к первому игроку противоположной колонны. После этого упражнение выполняется уже с другой стороны, а защитник разворачивается лицом к следующему атакующему. Два игрока по флангам могут менять позиции для успешного розыгрыша стенки.

**Инвентарь:** четыре стойки, один или два мяча.

**Рекомендации:** тренер может ограничить число касаний одним. Защитников следует регулярно менять. Можно добавить еще один мяч.

### Упражнение 2



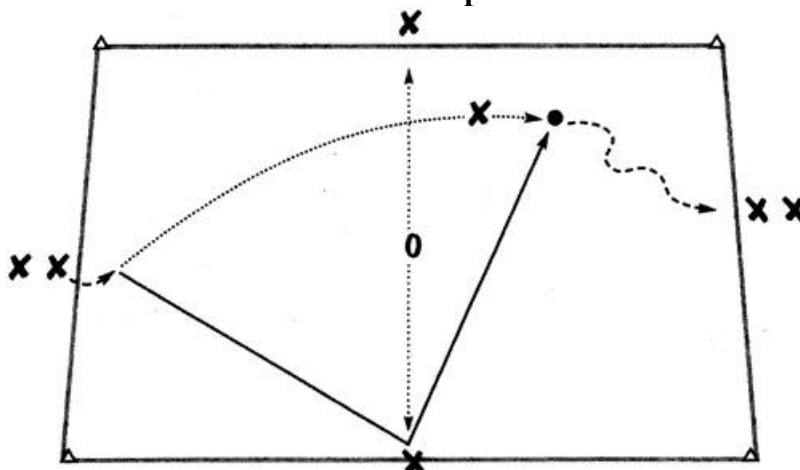
**Задача:** распределение передач.

**Организация и содержание:** две колонны игроков стоят на разных концах площадки 30x15 м. Двое располагаются в середине. Первый игрок в обеих колоннах с мячом, который передает его одному из стоящих в середине, после чего открывается во фланг для получения ответного мягкого паса. Получив этот ответный пас, он дает пас вразрез следующему игроку в противоположной колонне и бежит в конец этой колонны. Тренер должен следить за тем, чтобы передачи, идущие от центральных, шли в одну и ту же сторону (влево или вправо от себя), что является залогом ритмичного выполнения упражнения.

**Инвентарь:** четыре стойки, два мяча.

**Рекомендации:** ограничение числа касаний до одного-двух.

## Упражнение 3



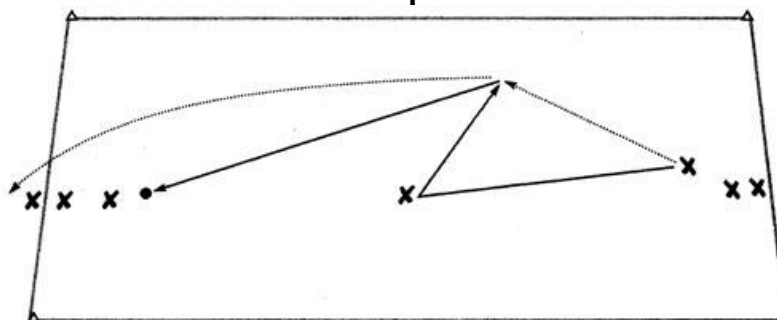
**Задача:** игра в стенку.

**Организация и содержание:** две колонны игроков стоят на противоположных сторонах площадки 15-20 м в длину и 12 в ширину. Первый игрок в одной из колонн стоит с мячом. Еще два игрока занимают позиции на средней линии, по краям коридора. В самом центре располагается защитник. Первый в колонне выдвигается с мячом вперед и пытается сыграть в стенку с одним из расположившихся по флангам игроков и одновременно проскочить защитника. Защитник имеет право перемещаться по средней линии в попытке завладеть мячом. Получив ответный пас, он ведет мяч к первому игроку противоположной колонны. После этого упражнение выполняется уже с другой стороны, а защитник разворачивается лицом к следующему атакующему. Два игрока по флангам могут менять позиции для успешного розыгрыша стенки.

**Инвентарь:** четыре стойки, один или два мяча.

**Рекомендации:** тренер может ограничить число касаний одним. Защитников следует регулярно менять. Можно добавить еще один мяч.

## Упражнение 4



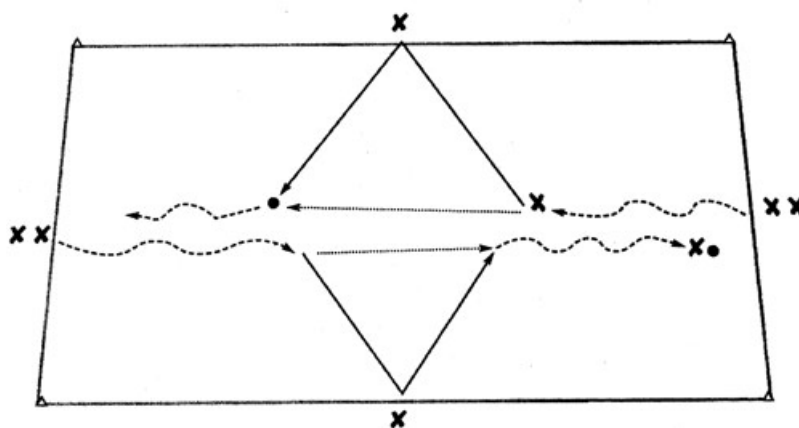
**Задача:** розыгрыш комбинации.

**Организация и содержание:** две колонны игроков стоят в 30-40 м друг от друга, один игрок занимает место в середине. Мяч находится у первого игрока в колонне. Он делает передачу игроку в середине и следует за мячом для получения ответного короткого паса в сторону, прежде чем сделать передачу первому игроку в противоположной колонне. После этого он бежит в конец противоположной колонны, а игру продолжает следующий по очереди игрок. Таким образом, игрок, находящийся в середине играет роль «разводящего» для остальных игроков в колоннах по мере их перемещения с одной стороны площадки к другой.

**Инвентарь:** четыре стойки, один мяч.

**Рекомендации:** тренер может ограничить число касаний до двух, чтобы добиться четкости и быстроты остановки мяча и передачи.

## Упражнение 5



**Задача:** игра в стенку.

**Организация и содержание:** две колонны игроков располагаются друг против друга на противоположных сторонах площадки размером 30x15 м. Еще два игрока находятся в середине между колоннами, лицом друг к другу и за границами размеченной площадки. Каждый из игроков в колоннах отправляет мяч направо, а стоящий там партнер возвращает его в одно касание пасовавшему, который на скорости «открывается» для получения ответной передачи. Это и есть классическая стенка. Получив ответный пас, отдававший мяч игрок ведет его в направлении противоположной колонны. Теперь следующий игрок разыгрывает стенку со стоящим в середине партнером, также отдавая мяч направо.

**Инвентарь:** четыре стойки, два мяча.

**Рекомендации:** по мере освоения упражнения тренер может добавить один мяч, чтобы стенки проигрывались с обеих сторон одновременно.

### Подготовительные игры.

#### «С передачей назад»

Цель игры — обучение удару средней частью подъема. Количество игроков - 9 (2 команды по 4 игрока и 1 нейтральный вратарь). Площадка — половина футбольного поля и одни обычные ворота. Продолжительность — до 60 мин или до 10 голов.

Одна команда атакует и пытается забивать мячи, а при потере мяча — препятствовать голам. Игра начинается с выбивания мяча вратарем. Мяч может быть забит только с передачи назад из штрафной площади. Всем игрокам разрешается пробегать через штрафную площадь. За удары по воротам из пределов штрафной площади игроки наказываются свободным ударом. Игра проводится без положений «вне игры», но с аутами и угловыми. Мячи, пойманные вратарем, вновь вводятся им в игру. То же происходит после забитого мяча.

Можно заранее условиться, какой ногой производить удар по воротам; применять разные виды ударов.

Вместо штрафной площади можно провести линию для передачи назад.

Расстояние от нее до ворот должно быть не менее 11 м.

#### «Положение «вне игры»

Цель — обучение положению «вне игры». Количество игроков — 9—13 (2 команды по 4—6 игроков, 1 вратарь). Площадка — половина футбольного поля, одни обычные ворота. Продолжительность — до 60 мин.

Одна команда атакует со средней линии, чтобы забивать мячи, в то время как другая строит защиту так, чтобы создавать для нападающих соперника положение «вне игры». За каждый гол получают очко нападающие; за каждую успешную игру с созданием положения «вне игры» — защитники.

Если защитники отбирают мяч, то нападающие снова начинают атаку. Можно играть, применяя опеку отдельных игроков, зонную, комбинированную защиты.

Через определенное время команды меняются функциями. Как вариант игры возможно изменение количества игроков нападения или защиты.

#### «Пятиминутка»

Цель — обучение игре в атакующем стиле. Количество игроков — 9—13 (2 команды по 4—6 игроков и постоянный вратарь). Площадка — половина футбольного поля, одни ворота и средняя линия. Продолжительность — 6х5 мин.

Используя тактические варианты, одна команда пытается атаковать ворота и забить мяч, в то время как другая команда защищается.

Игра начинается с выбивания мяча вратарем в сторону нападающих, которые находятся на поле за средней линией. Они должны забивать мячи, используя передачи в «тылу» защиты, умелую смену позиций, ведение и обводку крайних нападающих, удары по воротам, комбинационную игру.

После отбитой атаки все нападающие должны освободить половину площадки, на которой проводится атака. Каждые 5 мин команды меняются функциями.

Для атак можно подключать игроков защиты или разыгрывать другие тактические варианты.

Команды следует всегда составлять так, чтобы игроки занимали свои позиции.

**Перечень тестов (вопросов) освоения обучающимися ДООП  
(входной контроль)**

**Ф.И.О. педагога:** \_\_\_\_\_

**Ф.И.О. обучающегося:** \_\_\_\_\_

**Группа:** \_\_\_\_\_

1. Начертите футбольное поле: опишите его разметку и оборудование и укажите все размеры.
2. Каким требованиям должен отвечать мяч? Каковы его вес и размеры?
3. Каковы права и обязанности главного судьи и его помощников при проведении игры?
4. Продолжительность игры. В каких случаях судья должен продлить время игры?
5. Какие взыскания судья может накладывать на игроков и за какие нарушения?
6. В каких случаях наказывается игра рукой?
7. Как правильно вбрасывать мяч из-за боковой линии?
8. С какого места производится выбивание мяча от ворот, и когда мяч при этом будет считаться в игре?
9. Откуда производится угловой удар и на каком расстоянии от мяча имеют право располагаться игроки?
10. Обувь и обмундирование футболистов. Какие к ним требования предъявляются?
11. Когда мяч считается забитым в ворота?
12. Специфика игры в мини-футбол 5х5
13. Значение «разминки» в подготовке организма юного футболиста к игре.
14. Учебные сборы. Цель их в подготовке к соревнованиям и турнирам.

За каждый правильный ответ – 1 балл.

В соответствии с набранным количеством баллов определяется уровень освоения программы:

-Высокий – 11 – 14 баллов

-Средний – 7 – 10 баллов

-Низкий – до 7 баллов

**Комплекс упражнений освоения обучающимися ДООП  
(входной контроль)**

<b>Тестовое упражнение</b>	<b>1 балл</b>	<b>2 балла</b>	<b>3 балла</b>
Бег на 10 м с места, (сек)	2,3-2,2	2,2-2,1	2,1
Бег на 30 м с места, (сек)	5,6-5,45	5,45-5,3	5,3
Бег 30 м с ведением мяча (сек)	6,4-6,2	6,2-6,0	6,0
Прыжок в длину с места, (см)	164-170	170-176	176
Вбрасывание мяча из-за головы (м)	10-11	11-12	12
Тройной прыжок с места (см)	445-450	450-460	460
Жонглирование мячом (кол-во раз)	4-6	6-8	8

В соответствии с набранным количеством баллов определяется уровень освоения программы:

-Высокий – 18-21 баллов

-Средний – 11–17 баллов

-Низкий – до 10 баллов

**Перечень тестов (вопросов) освоения обучающимися ДООП  
(итоговый контроль)**

**Ф.И.О. педагога:** \_\_\_\_\_

**Ф.И.О. обучающегося:** \_\_\_\_\_

**Группа:** \_\_\_\_\_

1. Начертите футбольное поле: опишите его разметку и оборудование и укажите все размеры.
2. Каким требованиям должен отвечать мяч? Каковы его вес и размеры?
3. Каковы права и обязанности главного судьи и его помощников при проведении игры?
4. Продолжительность игры. В каких случаях судья должен продлить время игры?
5. Какие взыскания судья может накладывать на игроков и за какие нарушения?
6. В каких случаях наказывается игра рукой?
7. Как правильно вбрасывать мяч из-за боковой линии?
8. С какого места производится выбивание мяча от ворот, и когда мяч при этом будет считаться в игре?
9. Откуда производится угловой удар и на каком расстоянии от мяча имеют право располагаться игроки?
10. Обувь и обмундирование футболистов. Какие к ним требования предъявляются?
11. Когда мяч считается забитым в ворота?
12. Специфика игры в мини-футбол 5х5
13. Значение «разминки» в подготовке организма юного футболиста к игре.
14. Учебные сборы. Цель их в подготовке к соревнованиям и турнирам.

За каждый правильный ответ – 1 балл.

В соответствии с набранным количеством баллов определяется уровень освоения программы:

-Высокий – 11 – 14 баллов

-Средний – 7 – 10 баллов

-Низкий – до 7 баллов

**Комплекс упражнений освоения обучающимися ДООП  
(итоговый контроль)**

<b>Тестовое упражнение</b>	<b>1 балл</b>	<b>2 балла</b>	<b>3 балла</b>
Бег на 10 м с места, (сек)	2,3-2,2	2,2-2,1	2,1
Бег на 30 м с места, (сек)	5,6-5,45	5,45-5,3	5,3
Бег 30 м с ведением мяча (сек)	6,4-6,2	6,2-6,0	6,0
Прыжок в длину с места, (см)	164-170	170-176	176
Вбрасывание мяча из-за головы (м)	10-11	11-12	12
Тройной прыжок с места (см)	445-450	450-460	460
Жонглирование мячом (кол-во раз)	4-6	6-8	8

В соответствии с набранным количеством баллов определяется уровень освоения программы:

-Высокий – 18-21 баллов

-Средний – 11–17 баллов

-Низкий – до 10 баллов