

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКО – ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА «ЭДЕЛЬВЕЙС» ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ

Принято на педагогическом совете

МБОУ ДО «Эдельвейс»

Протокол № 4 от 09.07.2026 г

Утверждаю

директор МБОУ ДО «Эдельвейс»

Т.А. Мельникова

Приказ от 09.07.2026 г. № 78 - Од

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

С ЭЛЕМЕНТАМИ ФУТБОЛА»

возраст детей: 7-17 лет

срок реализации: 1 год

Автор составитель:

Гаджиева Г.Э., старший инструктор-методист

Тольятти 2026

Оглавление

Краткая аннотация	2
Пояснительная записка	2
Актуальность.	3
Педагогическая целесообразность.	3
Отличительная особенность	3
Новизна	4
Цель программы	4
Возраст обучающихся и режим занятий	5
Формы и режим занятий	5
Формы и методы	6
Ожидаемые результаты	6
Учебный план	7
УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН I МОДУЛЯ	8
СОДЕРЖАНИЕ I МОДУЛЯ	8
УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН II МОДУЛЯ	9
СОДЕРЖАНИЕ II МОДУЛЯ	9
УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН III МОДУЛЯ	10
СОДЕРЖАНИЕ III МОДУЛЯ	11
Раздел «Воспитание»	12
Список литературы	13
Приложение 1	15
Приложение 2.	21
Приложение 3.	22

Краткая аннотация

Программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка, Знать и уметь» под редакцией Ю.И. Гришина 2014 год, на основе комплексной

программы В3S0100HN-4 физического воспитания учащихся. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2014. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

Никогда за всю историю общества движение не было столь необходимым человеку, как в наши дни. Исключительный интерес к этой проблеме определяется в первую очередь, тем, что возможности человеческого организма огромны, а реализовать их не всегда удается. И наиболее доступным средством увеличения потенциала здоровья, как считают ученые, является именно занятия футболом.

Футбол, один из основных и наиболее массовых видов спорта. Образовательная программа «Общефизическая подготовка с элементами футбола» имеет физкультурно-спортивную направленность, подготовлена с учетом базовых требований и учебных программ для занятий.

Футбол имеет большое прикладное значение, ведь с его помощью развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности. Во время занятий футболом приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Все, кто занимаются футболом, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха. Кроме этого, футбол имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное).

Пояснительная записка

В основе создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы лежат следующие нормативно-правовые документы:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Указ Президента Российской Федерации от 7.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 №1230-р);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Актуальность данной программы заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

Педагогическая целесообразность образовательной программы заключается в том, чтобы помочь подросткам найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер,

стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

Отличительная особенность программы

- направленность на реализацию принципа вариантности, включающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки и т.д.)
- объёмность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности очерчивается ценностными ориентациями на общую и индивидуально-ориентированную физическую подготовку воспитанников, и соответственно этому основу учебного предмета составляет содержание физкультурной деятельности с оздоровительно-корректирующей направленностью;
- учебное содержание программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному), и от частного к конкретному (специализированному), что задаёт определённую логику в освоении учащимися учебного предмета и обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения;
- учебный материал по общей физической подготовке структурирован по признаку целостности, т.е. каждая система физических упражнений представлена в единстве учебных знаний и соответствующих физических упражнений. В зависимости от материально-технической оснащённости, интересов самих учащихся.

Программа «ОФП с элементами футбола» имеет физкультурно-спортивную направленность и является модульной. Программа рассчитана на 1 год. Количество часов в неделю - 43 часа, 168 часов в год. Год разделён на 3 модуля.

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углублённое изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Цель программы – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, самореализации учащихся посредством обучения общеразвивающим физическим упражнениям и основам игры в футбол.

Целостная система подготовки решает следующие основные задачи:

Обучающие:

- сформировать у учащихся понятие о здоровом образе жизни;
- сформировать у детей умение грамотно подбирать и последовательно выполнять физические упражнения при самостоятельных занятиях физической культурой;
- обучить детей основам игры в футбол.

Развивающие:

- способствовать развитию двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей), обеспечивая гармоничное физическое развитие детей;
- развивать умения и навыки работы в команде;
- оказать общеукрепляющее оздоровительное воздействие на организм учащихся.

Воспитательные:

- сформировать устойчивый интерес к занятиям физкультурно-спортивной направленности;
- содействовать умственному, эстетическому и нравственному воспитанию учащихся;
- способствовать развитию коммуникативных качеств личности ребенка, привить навыки культуры общения.

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу.
- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качествах, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Возраст обучающихся и режим занятий

Программа разноуровневая, рассчитана на полную реализацию в течение 42 недель и ориентирована на обучение детей 7-17 лет.

Объем программы - 168 часов.

Количество часов в неделю -34 часа. Наполняемость групп – 20 - 25 обучающихся в группе.

Формы и режим занятий

- Основной формой организации обучения является учебно-тренировочное занятие. Учитывая индивидуальные особенности и возможности детей, данная программа предусматривает использование коллективных, групповых и, при необходимости, индивидуальных форм обучения.
- Формы проведения занятий воспитывают и развивают естественное побуждение подростка к полноценному физическому развитию, к повышению двигательной активности, дополняют прочными теоретическими знаниями, практическими умениями и навыками.
- В теоретическом разделе программы отражены принципы взаимодействия основного и дополнительного образования: обеспечение непрерывности образования, развитие физических умений и навыков. Последовательность разделов учебного материала программы «Футбол» имеет логическую завершенность:
- теоретические сведения подтверждаются и подкрепляются практическими занятиями.
- Учебно-тренировочные занятия с учащимися объединения различаются по направленности. Практические занятия можно разделить на: однонаправленные, комбинированные, игровые, контрольные. Однонаправленные занятия посвящены одному из компонентов тренировки (общефизической, специальной физической, тактической, технической подготовке). Комбинированные занятия включают материал двух – трех компонентов в различных сочетаниях. Игровые занятия, способствующие формированию положительных эмоций, ощущения радости, желания заниматься легкой атлетикой, построены на взаимосвязи сторон подготовки
- с использованием метода сопряженных воздействий, фрагментов игры, игровых тренировок.
- Включение игр, соответствующих тематике конкретного занятия, сюжетно-ролевых игр в заключительной части занятия на протяжении 3-5 минут увеличивает двигательную плотность урока, число повторений и способствует закреплению формируемых навыков.
- Таким образом, каждое занятие является одним из звеньев ряда занятий, представляющих собой в совокупности единый учебно-воспитательный процесс.
- Данной программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Материал распределен от простого к сложному.

- Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятий. Каждое практическое занятие состоит из трех частей:
- подготовительная - упражнения на внимание, упражнения на осанку, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.);
- основная - упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, атлетической гимнастики, подвижные и спортивные игры;
- заключительная - ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры, упражнения на дыхание.
- В реализации данной программы участвуют обучающиеся в возрасте от 9 до 17 лет, программа рассчитана на 1 год обучения, набор производится по следующим параметрам: наличие способностей, базовых знаний и желание обучающихся совершенствовать свои умения и навыки в футболе. Количество занимающихся 20-25 человек. Продолжительность занятия: академический час 45 мин.
- Предварительного отбора для занятий в учебные группы не проводится. Обучение предусматривает последовательное освоение и совершенствование спортивных навыков. Программа предусматривает возможность подключения подростков к занятиям на последующих годах обучения при наличии у подростка соответствующего уровня технической подготовки и уровня физического развития

Формы и методы, используемые для организации учебного процесса:

- методы обучения: практический, словесный, наглядного восприятия;

- - способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный;
- - формы организации занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный.
- В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов учащихся, участие в районных соревнованиях. Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.
- Педагог, реализующий данную программу, ориентирует свою деятельность на такие важные компоненты как: воспитание моральных и волевых качеств; формирование гуманистических отношений; приобретение опыта общения; формирование потребности и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями; воспитание целостной ориентации на физическое и духовное совершенствование личности.
- Форма подведения итогов: начальная, промежуточная, итоговая.

Ожидаемые результаты

По окончании обучения обучающиеся

должны знать:

- сведения по истории, теории и методике физической культуры;
- о врачебном контроле и самоконтроле;
- сведения о гигиене;
- сведения по технике безопасности; о первой медицинской помощи при травмах;
- сведения о технике и тактике различных видов спорта;
- о правилах и организации проведения соревнований;
- об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях;
- общее понятие о технике спортивного упражнения.
- основные правила проведения соревнований

должны уметь:

- проводить самостоятельную разминку.
- выполнять специальные беговые, прыжковые и бросковые упражнения.
- выполнять контрольные нормативы по ОФП для своего возраста;
- оказать первую помощь при спортивных травмах;
- выполнение нормативов по ОФП по разделам программы.

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

В рамках реализации этой цели программа ориентируется на решение следующих задач:

Обучающие (предметные):

1. Учить правилам безопасного поведения при занятиях физкультурно-спортивной направленности;
2. Учить элементарной технике выполнения физических упражнений;
3. Учить общим представлениям об истории развития физических упражнений в целом и о развитии легкой атлетики в частности; простейшим знаниям о строении и функциях организма человека; общим основам ЗОЖ.

Развивающие (метапредметные):

1. Развивать у детей ориентировку в пространстве, чувство равновесия и ритмичности;
2. Стимулировать естественный процесс развития движений и двигательных качеств (быстрота движений, ловкость, координация).

Воспитательные (личностные):

1. Развивать интерес к футболу через игровые занятия;
2. Воспитывать организованность, активность в процессе двигательной деятельности;
3. Развивать у детей умение играть дружно, согласовывая свои действия с действиями других.

Общие критерии оценивания результатов:

1. Владение знаниями по программе.
2. Активность. Участие в школьных и районных соревнованиях.
3. Умение работать в коллективе.
4. Уровень воспитанности и культуры учащихся.
5. Физический рост личностных достижений воспитанников.

Способы определения результативности:

1. Общая оценка психологической готовности детей.
2. Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке,
3. Проведение годовых итоговых зачётных соревнований в конце каждого года

обучения, с выдачей призов за 1, 2, 3 место и поощрительных призов.

4. Проведение итогового соревнования.

Критерии замера прогнозируемых результатов:

5. Педагогическое наблюдение.
6. Проведение открытых и итоговых занятий, обобщения, обсуждение результатов.

Формы подведения итогов (механизмы оценивания результатов)

1. педагогическое наблюдение;
2. опрос;
3. открытые занятия с последующим обсуждением;
4. итоговые занятия;
5. выполнения нормативов;

6. соревнования различного уровня.

Учебный план

Наименование модули	Количество часов модуля	Всего часов программы
Модуль 1	48	168 ч
Модуль 2	48	
Модуль 3	72	

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН I МОДУЛЯ

Цель: Базовая физическая подготовка и знакомство с элементами футбола.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теоретическое занятия	Практические занятия	
1.	Вводное занятие. ТБ. История спортивных игр	2	2	-	Входной контроль
2.	Гигиена, врачебный контроль, инвентарь	1	1	-	Наблюдение
3.	Общая физическая подготовка (ОФП): • Развитие гибкости и координации • Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, отжимания, старты) • Развитие выносливости (равномерный бег)	22	-	22	Упражнения
4.	Техника футбола: • Стойки и перемещения • Ведение мяча (внеш./внутр. частью подъема)	16	2	14	Упражнения

	• Удары по неподвижному мячу (внутр. стороной стопы, носком)				
5.	Подвижные игры и эстафеты (с элементами футбола)	5	1	4	Упражнения
6.	Зачетные мероприятия (промежуточный контроль)	2	-	2	Контрольные нормативы
ИТОГО ЧАСОВ:		48	7	41	-

СОДЕРЖАНИЕ I МОДУЛЯ

Теория (7 ч): История развития футбола в РФ. Правила ТБ в зале и на площадке. Гигиена тела и одежды. Влияние ОФП на здоровье.

Практика (41 ч):

ОФП: Наклоны, махи ногами (гибкость). Челночный бег 3х10м, прыжки в длину с места, сгибание/разгибание рук в упоре (сила). Бег в равномерном темпе до 10-15 минут.

Техника: Бег приставным шагом, остановка выпадам. Ведение мяча по прямой и с обводкой стоек (набивных мячей). Техника удара "щечкой" (внутренней стороной стопы) по месту.

Игры: "Квадрат" (4 на 1), "Салки с мячом", эстафеты на ведение мяча.

Ожидаемые результаты

Личностные:

- научиться подчинить личные интересы интересам коллектива, уважать соперника;
- сформировать чувство ответственности и патриотизма;
- подготовиться к полноценному труду и защите Родины.

Метапредметные:

- повысить уровень развития двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);
- научиться заботиться о собственном здоровье и физическом совершенствовании, вести здоровый образ жизни.

Предметные:

- научиться технике футбола во взаимосвязи с общей физической подготовкой;
- освоить технически правильное выполнение упражнений с мячом;
- приобрести знания о здоровом образе жизни.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН II МОДУЛЯ

Цель: Углубление технической подготовки и начало тактического обучения.

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теоретическое занятия	Практические занятия	
1.	Техника безопасности. Правила игры в футбол.	2	2		Входной контроль
2.	Влияние физ. упражнений на системы организма (ССС, дыхание). системы организма.	1	1	-	Наблюдение
3.	Общая физическая подготовка (ОФП): • Скоростно-силовая подготовка • Круговая тренировка на выносливость	18	-	18	Наблюдение
4.	Техника футбола: • Остановка мяча (подоймой, грудью, бедром)	16	2	14	Упражнения
5.	Тактика игры: • Индивидуальные действия в нападении (выбор позиции) • Групповые действия (передачи в движении)	7	2	5	Упражнения
6.	Зачетные мероприятия (техника + ОФП)	4	1	3	Контрольные нормативы
ИТОГО ЧАСОВ:		48	8	40	-

СОДЕРЖАНИЕ II МОДУЛЯ

Теория (8 ч): Правила игры (офсайд, угловой, штрафной). Физиология нагрузки (пульс, дыхание). Анализ типичных ошибок при ударах.

Практика (40 ч):

ОФП: Упражнения с набивными мячами. Прыжковые упражнения (многоскоки). Круговая тренировка: подтягивание, скакалка, приседания, пресс.

Техника: Прием мяча грудью и бедром. Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Вбрасывание мяча руками из-за головы (в длину и на точность).

Тактика: Игра "в стенку" (две передачи). Открывание (рывок на свободное место). Передачи в одно касание в парах и тройках.

Промежуточная аттестация.

Практика: Педагогическое тестирование, зачетные занятия, соревнования.

Ожидаемые результаты

Личностные:

- научиться подчинить личные интересы интересам коллектива, уважать соперника;
- приобрести навыки работы в команде;
- сформировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом, чувство ответственности и патриотизма;
- подготовиться к полноценному труду и защите Родины.

Метапредметные:

- повысить уровень развития двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);
- научиться заботиться о собственном здоровье и физическом совершенствовании, вести здоровый образ жизни;

Предметные:

- сформировать умения правильно располагаться на футбольном поле при атакующих или оборонительных действиях, выполнять простейшие комбинации в стандартных положениях;
- научиться анализировать действия противника, эффективно применять тактику нападения и защиты в условиях соревнований.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН III МОДУЛЯ

Цель: Тактическое совершенствование, специализация (защита/нападение) и подготовка к соревнованиям.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теоретическое занятия	Практические занятия	
1.	История Олимпийских игр. Международные соревнования.	2	2	-	Входной контроль
2.	Правила игры. Судейство. Жесты судьи.	2	2	-	Наблюдение
3.	Общая физическая подготовка (ОФП): • Специализированные упражнения (скорость реакции) • «Взрывная» сила и игровая выносливость	26	2	24	Наблюдение
4.	Техника футбола (углубленно): • Обманные движения (финты) • Отбор мяча (в подкате, перехват)	26	4	22	Упражнения
5.	Тактика игры (командная): • Тактика защиты (зонная/персональная)	12	4	8	Упражнения
6.	Итоговые зачетные мероприятия + Соревнования	4	1	3	Контрольные нормативы
ИТОГО ЧАСОВ:		72	15	57	-

СОДЕРЖАНИЕ III МОДУЛЯ

Теория (15 ч): Эволюция правил футбола. Понятие о тактической схеме (4-4-2, 4-3-3). Обязанности игроков по амплуа.

Практика (57 ч):

ОФП: Старты из различных положений лежа/сидя. Челночный бег с изменением направления. Игровая тренировка с ограничением времени (двусторонка 2 тайма по 10 мин).

Техника: Финты: "ложный замах", "уход в сторону" (финт Роналдо). Отбор мяча в парах (изучение подката на гимнастических матах). Вратарские навыки: ловля катящегося мяча с падением.

Тактика: Тренировка игры в обороне (2 против 1). Тренировка стандартных положений (штрафной, угловой). Взаимодействие вратаря с защитника.

Методические материалы

№	Разделы программы	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	Вводные и теоретические занятия.	Теоретическое занятие	Приемы: устное изложение, беседа, диалог, работа по образцу. Методы: словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный; фронтальный, индивидуально-фронтальный.	Научная и специальная литература, плакаты. Оборудование спортивного зала: футбольные ворота, гимнастические стенки, маты. Техническое оснащение: компьютер, проектор, экран, аудиозаписи, видеозаписи. Инвентарь: футбольные мячи, скакалки.	Фронтальный опрос, зачетное занятие
2.	Практические занятия: общая физическая подготовка; футбол; подвижные игры и эстафеты.	Практическое занятие, комбинированное занятие, зачетное занятие, игра соревнование	Приемы: беседа, показ педагогом; работа по образцу и самостоятельная творческая работа учащихся. Методы: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, фронтальный,	Оборудование спортивного зала: футбольные ворота, гимнастические стенки, маты. Техническое оснащение: компьютер, проектор, экран, аудиозаписи, видеозаписи. Инвентарь: футбольные мячи, скакалки	Зачетное занятие, соревнование

			репродуктивный; групповой.		
3.	Культурно-досуговые мероприятия.	Праздник, соревнование	Приемы: игра, упражнение, решение проблемной ситуации. Методы: словесный, практический, репродуктивный, частично- поисковый, исследовательский; коллективный, групповой.	Техническое оснащение: компьютер, проектор, экран, аудиозаписи, видеозаписи. Инвентарь: футбольные мячи, ворота, скакалки.	Праздник, соревнование

Раздел «Воспитание»

Цель воспитательной работы - развитие личности через самоопределение и социализацию детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей принятых в российском обществе

Задачи:

- воспитывать дисциплинированность, ответственность, социальное поведение, самоорганизацию; воспитывать трудолюбие, уважение к труду;
- формировать чувство коллективизма, взаимопомощи;
- воспитывать у детей чувство патриотизма, гражданственности, гордости за достижения отечественной науки и техники;
- воспитывать нравственные качества, формировать правовое самосознание и стремление к здоровому образу жизни.
- воспитание чувства патриотизма и уважения к истории России и Самарского края;

Ожидаемые результаты:

- освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);
- понимание значимости достижений духовно-нравственных традиций российского общества;
- уважение к старшим, бережное отношение к истории и традициям своей семьи, понимание важности знания истории своей страны и малой родины;

Методы воспитания: метод убеждения, метод положительного примера (педагога, родителей, детей), метод упражнений, метод переключения деятельности, метод развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании, методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Формы обучения:

- игровые тренинги, творческие мастерские; беседы;
- участие в проектной деятельности (способствует формированию умений в области целеполагания, планирования и рефлексии, укрепляет внутреннюю дисциплину, дает опыт долгосрочной системной деятельности)

Работа с родителями или законными представителями осуществляется

в форме:

- родительских собраний;
- открытых занятий для родителей;
- творческого взаимодействия в процессе подготовки творческого продукта студии (анимационные фильмы, медиаконтент);
- консультаций в групповом чате студии;
- анкетирования, опросов, собеседований.

Диагностика результатов воспитательной работы осуществляется с помощью:

- педагогического наблюдения;
- оценки творческих проектов педагогом, родителями, сверстниками;
- отзывов, интервью, материалов рефлексии (опросы родителей, анкетирование родителей и детей, беседы с детьми, отзывы других участников мероприятий и др.).

«Календарный план воспитательной работы» (см Приложение 3)

Список литературы

для педагога:

1. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. – М.: «Советский спорт», 1996.
2. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр. – М.: ВАКО, 2005.

3. Назаренко Л.Д. Физиология физического воспитания и спорта: Учебно-методическое пособие. – Ульяновск, 2000.
4. Переверзин И.И. Школьный спорт в России. – М., 1994.
5. Пермяков А.А. Внешкольное физическое воспитание школьников. Киев: «Рад. школа», 1989.
6. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. – М.: «Медицина», 1985.
7. Терминология спорта: Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: «СпортАкадемПресс», 2001.
8. Холдов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. уч. зав. – М.: «Академия», 2000.

для учащихся:

1. Богданов Г.П. Школьникам – здоровый образ жизни. – М.: «Физкультура и спорт», 1989.
2. Козленко Н.А. Школьникам – привычку заниматься физической культурой. – Киев: «Рад. школа», 1985.

Перечень интернет-ресурсов

1. [Федеральный портал российское образование](#)
2. [Петербургское образование](#)
3. [Учительский портал Невского района](#)
4. [Сеть творческих учителей](#)
5. [Сообщество взаимопомощи учителей](#)
6. [Педагогическая газета](#)
7. [Педпортал](#)

Перечень электронных образовательных ресурсов

1. Журнал «Современные проблемы науки и образования». – Издательский Дом «Академия Естествознания», 2012. – Свидетельство – Эл. № ФС77-34132.

Приложение 1.

Оценочные материалы

Диагностическая карта

педагогического тестирования учащихся

Дата

№	Фамилия, имя	Контрольные упражнения						Общая оценка	Средний балл
		Подтягивания на высокой (мал.) и низкой (дев.)		Приседания за 30 сек.		Отжимания в упоре лежа за 30 сек.			
		кол-во раз	кол-во баллов	кол-во раз	кол-во баллов	кол-во раз	кол-во баллов		

Педагог

Диагностическая карта

педагогического тестирования учащихся Дата

№	Фамилия, имя	Контрольные упражнения							
		Челночный бег 3x10м.		Прыжок в длину с места		Подтягивания на высокой (мал.) и низкой (дев.) перекладине		Общая оценка	Средний балл
		кол-во сек.	кол-во баллов	кол-во см.	кол-во баллов	кол-во раз	кол-во баллов		

Педагог

Критерии оценки уровня общей физической подготовки учащихся

Подтягивания на высокой перекладине (мальчики)

низкий		средний		высокий	
кол-во раз	кол-во баллов	кол-во раз	кол-во баллов	кол-во раз	кол-во баллов

Подтягивания на низкой перекладине (девочки)

низкий		средний		высокий	
кол-во раз	кол-во баллов	кол-во раз	кол-во баллов	кол-во раз	кол-во баллов

Приседания за 30 сек. (мальчики, девочки)

низкий		средний		высокий	
кол-во раз	кол-во баллов	кол-во раз	кол-во баллов	кол-во раз	кол-во баллов

Отжимания в упоре лежа за 30 сек. (мальчики)

низкий		средний		высокий	
кол-во раз	кол-во баллов	кол-во раз	кол-во баллов	кол-во раз	кол-во баллов

Отжимания в упоре лежа за 30 сек. (девочки)

низкий		средний		высокий	
кол-во раз	кол-во баллов	кол-во раз	кол-во баллов	кол-во раз	кол-во баллов

Критерии оценки уровня общей физической подготовки учащихся

Контрольные упражнения	Воз- раст (лет)	Уровень					
		мальчики			девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Челночный бег 3х10м. (сек.)	7	11,2	10,8-10,3	9,9	11,7	11,3-10,6	10,2
	8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
	9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
	10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
	11	9,7	9,3-8,8	8,5	10,1	9,7-9,3	8,9
	12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
	13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
	14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
	15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
	16	8,3	8,2-8,1	7,2	10,00	8,7-8,4	8,4
	17	7,8	8,0-7,9	6,9	10,5	8,1-8,0	8,3
	7	100	115-135	155	85	110-130	150
Прыжок в длину с места, (см.)	8	110	125-145	165	90	125-140	155
	9	120	130-150	175	110	135-150	160
	10	130	140-160	185	120	140-150	170
	11	140	160-180	195	130	150-175	185
	12	145	165-180	200	135	155-175	190
	13	150	170-190	205	140	160-180	200
	14	160	180-195	210	145	160-180	200
	15	175	190-205	220	155	165-185	205
	16	180-185	200-210	230	165	170-190	210

	17	185-189	210-220	240	170	180-200	220
Подтягивания на выс. (мал.) и низ. (дев.) перекладине (кол-во раз)	7	1	2-3	4	2	4-8	12
	8	1	2-3	4	3	6-10	14
	9	1	3-4	5	3	7-11	16
	10	1	3-4	5	4	8-13	18
	11	1	4-5	6	6	10-14	19
	12	1	4-6	7	7	11-15	20
	13	1	5-6	8	8	12-15	21
	14	2	6-7	9	9	13-15	22
	15	3	7-8	10	10	12-13	23
	16	4	8-9	11	11	13-14	24
	17	5	9-10	12	12	14-15	25

№	
Фамилия, имя	
Ведение мяча (без учета времени)	
Удары по мячу внутренней частью стопы	
Удары по мячу носком	
Пас пяткой	
Пас внешней частью стопы в движении	
Пас внутренней частью стопы за спину защитника	
Набивание мяча	
Общая оценка	

№	
	Фамилия, имя, отчество
Ведение мяча (за 20 сек.)	
Удары по мячу внешней частью стопы	
Удары по мячу подъемом	
Удары по мячу головой	
Пас пяткой	
Пас внешней частью стопы в движении	
Пас внутренней частью стопы за спину защитника	
Набивание мяча	
	Общая оценка

Критерии оценки:

Ведение мяча

низкий		средний		высокий	
кол-во баллов	кол-во сбитых конусов	кол-во баллов	кол-во сбитых конусов	кол-во баллов	кол-во сбитых конусов

Удары по мячу

низкий		средний		высокий	
кол-во баллов	качество выполнения	кол-во баллов	качество выполнения	кол-во баллов	качество выполнения
1	далеко от ворот	4	по середине ворот	7	ближе к углам ворот
2	мимо ворот	5	чуть дальше от середины ворот	8	рядом с углом ворот
3	в перекладину	6	ближе к штанге ворот	9	совсем ближе к углам ворот
				10	попадание в углы ворот

Пас

низкий		средний		высокий	
кол-во баллов	качество выполнения	кол-во баллов	качество выполнения	кол-во баллов	качество выполнения
1	правильный прием и удар	4	правильный прием и удар	7	правильный прием и удар по воротам от 7 до 10
2		5		8	

3	по воротам от 1 до 3 баллов	6	по воротам от 4 до 6 баллов	9	баллов
				10	

Набивание мяча

низкий		средний		высокий	
кол-во баллов	кол-во раз	кол-во баллов	кол-во раз	кол-во баллов	кол-во раз
1	1-2	4	7-8	7	12-13
2	3-4	5	9-10	8	14-17
3	5-6	6	11	9	18-19
				10	20

Примерные вопросы по теоретической подготовке

Фамилия, имя

Дата

Выберите правильный ответ из предложенных вариантов

1. Футбол был включен в Олимпийскую программу
а) в 1900 году; б) в 1924 году; в) в 1936 году.
2. Игроку, допустившему грубое нарушение правил судья показывает а) черную карточку;
б) желтую карточку; в) белую карточку.
3. Профессиональный термин «офсайд» означает а) начало игры;
б) положение «вне игры»; в) штрафной удар.
4. Пенальти – штрафной удар а) с 10 метров;
б) с 11 метров; в) с 12 метров.
5. Каждая команда в футболе состоит а) из 10 человек;
б) из 11 человек; в) из 9 человек.
6. В футболе запрещена игра а) головой;
б) ногами;
в) руками.
7. Футбольный матч включает в себя а) 1 тайм;
б) 2 тайма;
в) 3 тайма.
8. Команда игроков по мини-футболу состоит
а) из 5 человек; б) из 6 человек; в) из 4 человек.
9. Продолжительность одного тайма в футболе а) 30 минут;
б) 45 минут;
в) 60 минут.
10. Какое количество замен футболистов разрешено правилами соревнований в одной игре
а) 3;
б) 5;
в) без ограничений.

Приложение 2.

Календарный график работы

Года обучения	1 год обучения
Начало учебного года	01.09.2026
Окончание учебного года	31.08.2027
Количество учебных недель	42 недели
Количество часов в год	126 часов
Продолжительность занятия (академический час)	45 мин.
Периодичность занятий	3 часов в неделю
Промежуточная аттестация	18 декабря – 30 декабря 2026 года 13 мая – 31 мая 2027 года
Объем и срок освоения программы	210 часов 1 год обучения
Режим занятий	В соответствии с расписанием
Каникулы осенние	26.10.2026-3.11.2026
Каникулы зимние	31.12.2026 – 10.01.2027
Каникулы весенние	27.03.2027-04.04.2027
Каникулы летние	27.05.2027– 31.08.2027

Приложение 3.

Календарный план воспитательной работы

Цель: Формирование у обучающихся дисциплинированности, патриотизма, чувства коллективизма и устойчивой мотивации к здоровому образу жизни через занятия физической культурой и спортом.

№	Месяц	Название мероприятия	Форма работы	Практический результат / Информационный продукт
1.	Сентябрь.	«В здоровом теле – здоровый дух»	Вводная беседа-презентация Знакомство с режимом дня, гигиеной спортсмена и техникой безопасности.	Подписание листов ознакомления с ТБ.
2.	Октябрь	«День Учителя и Наставника»	Создание видео-открытки или стенгазеты для педагогов центра «Эдельвейс».	Воспитание уважения к старшим.
3.	Ноябрь	«Сила России – в единстве!» Спортивная викторина +	Квест Мероприятие ко Дню народного единства. Углубление знаний об истории России.	Фотоотчет в группе ВК.
4.	Декабрь	«Зимние забавы»	Соревнование по ОФП (эстафеты с зимним инвентарем)	Развитие командного духа, повышение двигательной активности в зимний период.
5.	Январь	«Мы – команда!»	Тренинг на сплочение коллектива Проведение игр на взаимодействие («Перестрелка», «Мяч капитану»).	Воспитание чувства товарищества.
6.	Февраль	«Армейский марафон» (ко Дню защитника Отечества)	Полоса препятствий, военно-спортивная эстафета Демонстрация силы, ловкости и выносливости.	Воспитание патриотизма и уважения к защитникам Родины.
7.	Март	«Мама, папа, я – спортивная семья»	Открытое занятие с участием родителей	Привлечение родителей к деятельности. Демонстрация навыков ОФП родителям.

8.	Апрель	«Самара – космическая»	Экскурсия / Виртуальная экскурсия в музей космонавтики	Патриотическое воспитание, знакомство с историей родного края (Самарская область).
9.	Май	«Память жива»	Акция «Бессмертный полк» (в формате фото участников) + «Минута молчания»	Воспитание исторической памяти, уважения к ветеранам Великой Отечественной войны.
10.	Июнь	«Здравствуй, лето!»	Спортивный праздник с чаепитием, подведение итогов года Награждение грамотами лучших спортсменов.	Формирование позитивного завершения учебного года.