

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 08.07.2025 г.

Утверждаю

директор МБОУ ДО «Эдельвейс»

Мельникова Т.А

приказ от 08.07.2025 г. № 85 — 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 2025

СОДЕРЖАНИЕ

Краткая аннотация

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность

Актуальность

Новизна программы

Отличительной особенностью

Педагогическая целесообразность программы

Возраст обучающихся и режим занятий

Цель программы

Задачи программы

Формы занятий

Способы определения результативности и формы подведения итогов

Прогнозируемые результаты

Учебный план программы «Общая физическая подготовка с элементами футбола»

МОДУЛЬ 1.

Учебно-тематический план модуля

Краткое содержание

МОДУЛЬ 2.

Учебно-тематический план модуля

Краткое содержание модуля

МОДУЛЬ 3

Учебно-тематический план модуля

Краткое содержание модуля

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

РАЗДЕЛ ВОСПИТАНИЕ

Календарный учебный график воспитательной работы

Учебно-методическое обеспечение образовательной программы

Материально-техническое обеспечение

## Список литературы

## Таблицы оценки контрольных нормативов

## 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 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 обще развивающей 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.

Отличительными особенностями программы по общей физической подготовке является:

- направленность на реализацию принципа вариантности, включающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки и т.д.)
- объемность 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 (профицированному), и от частного к конкретному (специализированному), что задает определенную 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 оснащенности, интересов самих учащихся.

Программа «ОФП с элементами футбола» имеет физкультурно-спортивную направленность и является модульной. Программа рассчитана на 1 год.- Количество часов в неделю -4 часа, 168 часов в од. Год разделен на 3 модуля:

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное 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.

Объём программы - 168 часов.

Количество часов в неделю -4 часа. Наполняемость групп – 15 - 25 обучающихся в группе.

В основе создания программы дополнительного образования лежат следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (последняя редакция);
- Концепции развития дополнительного образования в РФ до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-Р);
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р);
- Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей";
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № СП 2.4.3648-20, 28, 2.4.3648-20, Санитарно-эпидемиологические правила Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № СП 2.4.3648-20, 28, 2.4.3648-20»
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N-09-3242 "О направлении информации"(вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы)
- Письма Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций";
- Письма Министерства образования и науки Самарской области № МО -16-09-01/826-ТУ от 03.09.2015; «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ»
- Приказ Министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Департамента образования администрации городского округа Тольятти от 18.11.2019 года №443-пк/3.2 "Об утверждении правил Персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе Тольятти на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам"; а также с учетом многолетнего педагогического опыта в области информационных технологий.

## 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 15-25 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

программы «Общая физическая подготовка с элементами футбола»

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

МОДУЛЬ 1

Подвижные игры для детей укрепляют физическое здоровье, развивают двигательные способности, совершенствуют умения, обучают жизненным ситуациям, как следует поступать в тех или иных случаях,

развивают мораль, учат ориентироваться в пространстве, помогают ребёнку открывать для себя новый для него мир.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает также комплексное воздействие на совершенствование

координационных и кондиционных способностей. В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений - ходьбы, бега, прыжков, метаний; элементарных игровых умений - ловли мяча, передачи, бросков; технико – тактических взаимодействий - выбор места. Взаимодействия с партнеров, командой и соперников, необходимых при дальнейшем овладении спортивными играми.

Подвижная игра, по словам П.Ф. Лесгафта является подготовкой к жизни нового поколения. Подвижные игры для детей с правилами - это активная и сознательная деятельность маленького человека. Она требует точного и своевременного выполнения заданий, которые вытекают из правил игры, обязательных для всех участников. Играя, ребёнок пополняет свой багаж знаний и представлений об окружающем мире, развивается его мышление сообразительность. Смекалка. Он получает навыки в ловкости и сноровке, учится морали и правилам общения. Каждая игра способствует упражнению и закреплению приобретённых качеств и навыков, формирование и получение новых.

В программе используются игры для развития быстроты, силы, выносливости, пространственной ориентации.

Цель модуля:

- раскрыть потенциальные возможности и творческую инициативу ребёнка, привить детям интерес и любовь к подвижным и к спортивным играм, закрепить двигательные навыки, укрепить здоровье детей, вызвать положительные эмоции у детей (радость, удовольствие, воодушевление),
- Задачи:
- Обучить правилам поведения техники безопасности на спортивных занятиях;
- Способствовать развитию координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями ;
- Обучить правильной последовательности выполнения ОРУ с мячами;
- Обучить подводящим упражнениям к спортивным играм;
- Обучить технике перемещению и стойки игрока;
- Обучить овладению элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и введения мяча;
- Формировать стойки интерес к занятиям;
- Планируемые результаты:

Ребенок должен знать:

- Правила поведения и технику безопасности на спортивных занятиях;

- Технико- тактические взаимодействия;
- Последовательность выполнения ОРУ с мячами;
- Подводящие упражнения к спортивным играм;
- Перемещение и стойки игрока;
- Элементарные умения в ловлях, бросках и передачи мяча;
- Правила соревнований по спортивным играм;
- Нормы контрольных нормативов.

Ребенок должен уметь:

Правильно перестраиваться с колонны по одному, в колонну по два, на месте и в движении;

- Правильно выполнять разученные комплексы ОРУ без подсказки;
- Правильно выполнять правильные исходные положения при перемещениях;
- Правильно бегать челночный бег 4х9 м.;
- Правильно передавать мяч на месте и в парах;
- Правильно принимать мяч;
- Правильно передавать и останавливать мяч;
- Правильно ударять по мячу;
- Правильно преодолевать полосу препятствий с использованием спортивного

инвентаря;

- Правильно выполнять бросок мяча на дальность;

#### УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН I МОДУЛЯ

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1	2	3	4	5	6
1	Обзор развития спортивных игр в РФ	1	1	-	Входной контроль.Наблюдение
2	Техника безопасности на занятиях футболу, подвижным играм.	1	1	-	Входной контроль.Наблюдение

3	Гигиена, врачебный контроль.	2	2		Входной контроль.Наблюдение
4	Инвентарь, оборудование мест занятий.	1	1		Входной контроль.Наблюдение
5	Общая физическая подготовка.	41	-	41	Наблюдение. Упражнения
6	Зачетные мероприятия	2	1	1	Контрольные нормативы.
7	Соревнования	Календарный план			-
8	Культурно-досуговые мероприятия	План мероприятий			-
9	ИТОГО ЧАСОВ:	48	6	42	-

## СОДЕРЖАНИЕ И МОДУЛЯ

### ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ

Правила техники безопасности (режим занятий; основы техники безопасности на занятиях в спортивном зале; правила противопожарной безопасности, дорожного движения, поведения в чрезвычайных ситуациях).

### 2. ОБЗОР РАЗВИТИЯ СПОРТИВНЫХ ИГР В РОССИИ.

Характеристика вида спорта в целом и отдельных её видов. Спортивные и подвижные игры как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

### 3. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ СПОРТИВНЫМИ И ПОДВИЖНЫМИ ИГРАМИ.

Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятия. Дисциплина - основа безопасности во время занятий футболом. Возможные травмы и их предупреждения.

- Футбол
- Подвижные игры

### 4. ГИГИЕНА. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ.

Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

### 5. ОБОРУДОВАНИЕ, ИНВЕНТАРЬ, МЕСТА ЗАНЯТИЙ.

Ознакомление с местами занятий. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий, правила пользования спортивным инвентарем. Практические занятия.

## 6. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Содержание обучения

Упражнения для развития гибкости

- наклоны в различных исходных положениях самостоятельно и в парах;
- махи ногами в различных направлениях с максимальной амплитудой.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- старты из различных положений;
- бег с максимальной скоростью 30, 60 метров;
- прыжки (в длину с места, на одной и двух ногах, через скакалку);
- поднимание туловища из положения лежа;
- сгибания и разгибания рук в упоре лежа;
- подтягивания на высокой перекладине.

Упражнения для развития координации движений:

- общеразвивающие упражнения для мышц рук (поднимание рук в стороны и вперед и опускание вниз, сведение рук вперед и разведение в стороны, круговые вращения); общеразвивающие упражнения для мышц ног (приседания, выпады вперед, назад, в сторону);
- общеразвивающие упражнения для мышц (наклоны туловища вперед и в стороны, круговые движения туловища с различными положениями рук).

Упражнения для развития выносливости:

- равномерный бег до 20 минут;
- непрерывный бег с чередованием скорости передвижения;
- круговая тренировка.

### 1. Подвижные игры, эстафеты.

Теория: Правила подвижных игр и спортивных эстафет.

Практика: Подвижные игры и эстафеты.

### 2. Футбол.

## Техника игры в футбол.

техника передвижений (бег по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом в сторону, с поворотами и остановками выпадом и прыжками на две ноги, прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной с разбега);

- удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема);
- удары по мячу в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после остановки мяча, ведения и рывка на короткое и длинное расстояние, удары по летящему мячу, удары на точность в ноги партнера, ворота, цель, двигающемуся партнеру)

## 3. Соревнования.

Практика: Тренировочные и соревновательные игры по футболу. Товарищеские встречи, районные соревнования.

Практика: участие в игровых и конкурсных программах, праздниках и показательных выступлениях учреждения.

## 4. Культурно-досуговые мероприятия.

## 5. Промежуточная аттестация.

Практика: Педагогическое тестирование, зачетные занятия, соревнования.

## 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.

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1	2	3	4	5	6
1	Техника безопасности на занятиях футболу, подвижным играм.	1	1	-	-
2	Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека на мышечную, нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную системы организма.	1	1	-	Входной контроль. Наблюдение
3	Правила игры в футбол.	2	2	-	
4	Общая физическая подготовка.	36	-	36	Наблюдение. Упражнения
5	Тактика игры в футбол	6	2	4	-
6	Зачетные мероприятия	2	1	1	Контрольные нормативы.
7	Соревнования	Календарный план			-
8	Культурно-досуговые мероприятия	План мероприятий			-
9	ИТОГО ЧАСОВ:	48	7	41	-

Цель модуля: создать условия для дальнейшего развития творческой инициативы ребёнка, интереса к подвижным и спортивным играм. Закрепить двигательные навыки, укрепить здоровье детей, развить координационные способности, гибкость, быстроту.

#### Задачи

##### Обучающие:

- сформировать умения правильно располагаться на футбольном поле при атакующих или оборонительных действиях, выполнять простейшие комбинации в стандартных положениях – начале игры, угловом, штрафном, свободном ударах и вбрасывании мяча;
- научить анализировать действия противника, эффективно применять тактику нападения и защиты в условиях соревнований.

##### Развивающие:

способствовать развитию двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);

научить заботиться о собственном здоровье и физическом совершенствовании, вести здоровый образ жизни;

Воспитательные:

- способствовать развитию взаимопонимания, взаимовыручки, умения подчинить личные интересы интересам коллектива, уважения к сопернику, чувства ответственности и патриотизма;
- способствовать физическому совершенствованию детей для подготовки детей к полноценному труду и защите Родины
- Содержание обучения

## 1. Вводные и теоретические занятия.

Теория: Правила техники безопасности (режим занятий, основы техники безопасности на занятиях в спортивном зале; правила противопожарной безопасности, дорожного движения, поведения в чрезвычайных ситуациях). Правила игры в футбол (разметка поля для игры в футбол, правила игры полевых игроков и вратаря. Здоровый образ жизни (значение здорового образа жизни в жизнедеятельности человека; вред табакокурения для здоровья человека). Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека (влияние на мышечную, нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную системы организма).

## 3. Общая физическая подготовка.

Техника выполнения общеразвивающих упражнений, основные ошибки. Подбор физических упражнений для самостоятельных занятий.

Упражнения для развития гибкости:

- наклоны в различных исходных положениях самостоятельно и в парах;
- махи ногами в различных направлениях с максимальной амплитудой.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- старты из различных положений;
- бег с максимальной скоростью 30, 60 метров;
- прыжки (в длину с места, на одной и двух ногах, через скакалку);
- поднимание туловища из положения лежа;
- сгибания и разгибания рук в упоре лежа;
- подтягивания на высокой перекладине.

Упражнения для развития координации движений:

- общеразвивающие упражнения для мышц рук (поднимание рук в стороны и вперед и опускание вниз, сведение рук вперед и разведение в стороны, круговые вращения);
- общеразвивающие упражнения для мышц ног (приседания, выпады вперед, назад, в сторону);

- общеразвивающие упражнения для мышц (наклоны туловища вперед и в стороны, круговые движения туловища с различными положениями рук).

Упражнения для развития выносливости:

- равномерный бег до 20 минут;
- непрерывный бег с чередованием скорости передвижения;
- круговая тренировка.

### 3. Футбол.

Техника игры в футбол.

Теория: Правила игры в футбол. Профилактика травматизма на занятиях. Основные ошибки в технике выполнения ударов по мячу. Точность удара и траектория полета мяча. Ведение мяча – внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы. Отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча.

Технические приемы игры вратаря – ловли, отбивания кулаком, броски мяча, падения перекатом, выбивания мяча с рук.

Практика:

- остановка мяча ногой (подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, катящегося и опускающегося мяча, грудью, бедром на месте, в движении, с поворотом, с последующим ведением или передачей мяча);
- ведение мяча (внешней и внутренней частью подъема, серединой подъема и носком, внутренней стороной стопы, по прямой, с изменением направления и скорости перемещения, между стоек и движущихся партнеров, увеличивая скорость и закрывая мяч телом);
- обманные движения (после остановки неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная подача мяча назад подошвой, ложный замах ногой для сильного удара по мячу и уход рывком с мячом, имитация передачи партнеру и уход с мячом в сторону, обманные движения в единоборстве);
- отбор мяча (перехват мяча, отбор мяча в единоборстве, выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде, толкая соперника плечом, отбор мяча в подкате);
- вбрасывание мяча из-за боковой линии (с места из положения ноги вместе, с шага, на точность и дальность, под правую и левую ногу партнера, на ход партнеру);
- техника игры вратаря (основная стойка вратаря, передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах, ловля мяча на уровне груди и живота без прыжка и в прыжке, ловля катящегося и летящего низко мяча на выходе из ворот без падения и с падением перекатом, ловля высоко летящего мяча без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, быстрый подъем с мячом на ноги после падения, отбивание мяча кулаком, ладонями, пальцами рук без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, перевод мяча через перекладину ворот ладонями в прыжке, бросок мяча одной рукой из-за плеча, с боковым замахом и снизу на точность, выбивание мяча ногой с земли и с рук на точность и дальность).

Тактика игры в футбол.

Теория: Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий вратаря, защитников, полузащитников, нападающих. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Практика:

Тактика нападения

- индивидуальные действия без мяча (правильное расположение и ориентировка на футбольном поле, выбор момента и способа передвижения на свободное место с целью получения мяча);

#### 4. Соревнования.

Практика: Тренировочные и соревновательные игры по футболу. Товарищеские встречи, районные соревнования.

#### 5. Культурно-досуговые мероприятия.

Практика: участие в игровых и конкурсных программах, праздниках и показательных выступлениях учреждения.

#### 6. 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

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1	2	3	4	5	6
1	История возникновения и развития игры в футбол (международные соревнования и Олимпийские игры)	1	1	-	Входной контроль. Наблюдение
2	Правила игры в футбол.	2	2	-	Входной контроль. Наблюдение
3	Понятие о тактике и тактической комбинации.	4	4	-	Входной контроль. Наблюдение
4	Индивидуальные и групповые тактические действия.	10	2	8	Входной контроль. Наблюдение
5	Общая физическая подготовка.	53	-	53	Наблюдение. Упражнения
6	Зачетные мероприятия	2	1	1	Контрольные нормативы.
7	Соревнования	Согласно календарному плану			-
8	Культурно-досуговые мероприятия	Согласно плану мероприятий			-
9	ИТОГО ЧАСОВ:	78	8	62	-

Цель модуля:

- Создание условия для дальнейшего раскрытия потенциальных возможностей и творческой инициативы ребёнка, закрепления двигательных навыков, укрепить здоровье детей.
- Задачи:
  - Обучить правилам поведения техники безопасности на спортивных занятиях;
  - Способствовать развитию координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями ;
  - Обучить правильной последовательности выполнения ОРУ с мячами;
  - Обучить подводящим упражнениям к спортивным играм;
  - Обучить технике перемещению и стойки игрока;
  - Обучить овладению элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и введения мяча;

## Содержание обучения

### 1. Вводные и теоретические занятия.

Теория: Правила техники безопасности (режим занятий, основы техники безопасности на занятиях в спортивном зале; правила противопожарной безопасности, дорожного движения, поведения в чрезвычайных ситуациях). Правила игры в футбол (разметка поля для игры в футбол, правила игры полевых игроков и вратаря, выполнения штрафных ударов, классификация и терминология технических приемов игры в футбол). История возникновения и развития игры в футбол (международные соревнования и Олимпийские игры, системы розыгрыша – круговая и с выбыванием, судейство соревнований по футболу, обязанности судей, предупреждения и удаления игроков с поля, тактика игры в футбол).

### 3. Общая физическая подготовка.

Теория: Техника выполнения общеразвивающих упражнений, основные ошибки. Подбор физических упражнений для самостоятельных занятий.

Практика:

Упражнения для развития гибкости:

- наклоны в различных исходных положениях самостоятельно и в парах;
- махи ногами в различных направлениях с максимальной амплитудой.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- старты из различных положений;
- бег с максимальной скоростью 30, 60 метров;
- прыжки (в длину с места, на одной и двух ногах, через скакалку);
- поднимание туловища из положения лежа;
- сгибания и разгибания рук в упоре лежа;
- подтягивания на высокой перекладине.

Упражнения для развития координации движений:

- общеразвивающие упражнения для мышц рук (поднимание рук в стороны и вперед и опускание вниз, сведение рук вперед и разведение в стороны, круговые вращения);
- общеразвивающие упражнения для мышц ног (приседания, выпады вперед, назад, в сторону);
- общеразвивающие упражнения для мышц (наклоны туловища вперед и в стороны, круговые движения туловища с различными положениями рук).

Упражнения для развития выносливости:

- равномерный бег до 20 минут;
- непрерывный бег с чередованием скорости передвижения;
- круговая тренировка.

## 7. Футбол.

Техника игры в футбол.

Теория: Правила игры в футбол. Профилактика травматизма на занятиях. Основные ошибки в технике выполнения ударов по мячу. Точность удара и траектория полета мяча. Ведение мяча – внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы. Отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча. Технические приемы игры вратаря – ловли, отбивания кулаком, броски мяча, падения перекатом, выбивания мяча с рук.

Практика:

- остановка мяча ногой (подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, катящегося и опускающегося мяча, грудью, бедром на месте, в движении, с поворотом, с последующим ведением или передачей мяча);
- ведение мяча (внешней и внутренней частью подъема, серединой подъема и носком, внутренней стороной стопы, по прямой, с изменением направления и скорости перемещения, между стоек и движущихся партнеров, увеличивая скорость и закрывая мяч телом);
- обманные движения (после остановки неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная подача мяча назад подошвой, ложный замах ногой для сильного удара по мячу и уход рывком с мячом, имитация передачи партнеру и уход с мячом в сторону, обманные движения в единоборстве);
- отбор мяча (перехват мяча, отбор мяча в единоборстве, выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде, толкая соперника плечом, отбор мяча в подкате);
- вбрасывание мяча из-за боковой линии (с места из положения ноги вместе, с шага, на точность и дальность, под правую и левую ногу партнера, на ход партнеру);
- техника игры вратаря (основная стойка вратаря, передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах, ловля мяча на уровне груди и живота без прыжка и в прыжке, ловля катящегося и летящего низко мяча на выходе из ворот без падения и с падением перекатом, ловля высоко летящего мяча без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, быстрый подъем с мячом на ноги после падения, отбивание мяча кулаком, ладонями, пальцами рук без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, перевод мяча через перекладину ворот ладонями в прыжке, бросок мяча одной рукой из-за плеча, с боковым замахом и снизу на точность, выбивание мяча ногой с земли и с рук на точность и дальность).

Тактика игры в футбол.

Теория: Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий вратаря, защитников, полузащитников, нападающих. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Практика:

#### Тактика нападения

- командные действия (тренировочные и соревновательные игры, применяя технические приемы изученного программного материала, организация нападения по избранной тактической схеме, взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр).

#### Тактика защиты

- индивидуальные действия (выбор позиции относительно опекаемого игрока для противодействия получению мяча, ведению и удару по воротам, отбор мяча изученным способом в зависимости от игровой ситуации);
- групповые действия (взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций, создание искусственного положения «вне игры»);
- тактика вратаря (выбор правильной позиции в воротах при ударах в различных направлениях и угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот);
- командные действия (тренировочные и соревновательные игры, применяя технические приемы изученного программного материала, оборонительные действия согласно избранной тактической схеме в составе команды по принципу персональной, зонной или комбинированной защиты).

#### Оценочные и методические материалы

#### 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-	Научная и специальная литература, плакаты.  Оборудование спортивного зала: футбольные ворота, гимнастические стенки, маты.  Техническое оснащение:	фронтальный опрос, зачетное занятие

			фронтальный.	компьютер, проектор, экран, аудиозаписи, видеозаписи.  Инвентарь:  футбольные мячи, скакалки.	
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, репродуктивный; групповой.	Оборудование спортивного зала: футбольные ворота, гимнастические стенки, маты.  Техническое оснащение: компьютер, проектор, экран, аудиозаписи, видеозаписи.  Инвентарь:  футбольные мячи, скакалки	зачетное занятие, соревнование
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» (Приложение 1), организуемых с помощью и при активном участии родительского сообщества.

#### Информационные источники

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.

## Оценочные материалы

## Диагностическая карта

### педагогического тестирования учащихся Дата

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

Педагог (подпись)

## 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	кол-во	кол-во	кол-во	кол-во	кол-во		

		сек.	баллов	см.	баллов	раз	баллов		
--	--	------	--------	-----	--------	-----	--------	--	--

Педагог (подпись)

#### 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
1	1	4	4	7	7
2	2	5	5	8	8
3	3	6	6	9	9
-	-	-	-	10	10

##### 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
11	1	14	4	17	7
12	2	15	5	18	8
13	3	16	6	19	9
-	-	-	-	20	10

##### 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
1-5	1	16-20	4	27	7
6-10	2	21-23	5	28	8
11-15	3	24-26	6	29	9
-	-	-	-	30	10

--	--	--	--	--	--

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
1-15	1	21-22	4	27	7
16-18	2	23-24	5	28	8
19-20	3	25-26	6	29	9
-	-	-	-	30	10

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
6	1	9	4	12	7
7	2	10	5	13	8
8	3	11	6	14	9
-	-	-	-	15	10

Критерии оценки уровня общей физической подготовки учащихся

Контрольные упражнения	Возраст (лет)	Уровень					
		мальчики			девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Челночный бег 3x10м. (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
Прыжок в длину с места, (см.)	7	100	115-135	155	85	110-130	150
	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 (количество 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

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
1	9	4	6	7	3
2	8	5	5	8	2
3	7	6	4	9	1
				10	0

## 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 учащегося

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 «оффсайд» 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 1

##### Календарный план воспитательной работы

№	Название события, мероприятия	Месяц	Форма работы	Практический результат и информационный продукт
	Школа русской традиционной культуры как система воспитания обучающихся через народное творчество	<i>в течение учебного года</i>	экскурсии в музеи народного творчества	Фотоотчет в ВК
	Мероприятия, посвященные «Дню России»	Июнь	Творческий вечер, флешмоб	Фотоотчет в ВК
	Творческий проект «День Учителя»	Октябрь	Подготовка проекта открытки, распределение заданий, съемка видеоОткрытки	Фотоотчет в ВК
	Память сердца» из цикла мероприятий, посвященных Дням воинской славы:	<i>в течение учебного года</i>	<i>выставки творческих работ обучающихся; ретроспективный показ фильмов о войне</i>	Фотоотчет в ВК

	Творческий проект ко Дню народного единства	Ноябрь	Подготовка сценария, распределение ролей, съемка видеоролика	Фотоотчет в ВК
	Возложение цветов к Вечному огню в День защитников Отечества	Февраль	Сбор и подготовка к мероприятию	Фотоотчет в ВК
	Конкурс рисунка: День Государственного герба РФ	30 ноября	Подготовка проекта открытки, распределение заданий, съемка видеопрограммы	Фотоотчет в ВК
	Мероприятия, посвященные «Дню русского языка»	Июнь	Викторины	Фотоотчет в ВК
	Творческий проект ко Дню защитника Отечества	Февраль	Подготовка проекта открытки, распределение заданий, съемка видеопрограммы	Фотоотчет в ВК
	Творческий проект к Международному женскому дню «Любимым мамочкам и бабушкам»	Март	Подготовка проекта открытки, распределение заданий, съемка видеопрограммы	Фотоотчет в ВК
	Изучение истории, культуры и традиций Российского государства, а также государственных символов РФ	<i>в течение учебного года</i>	Беседы, творческие задания	Фотоотчет в ВК
	Творческий проект «Самара- космическая столица» (ко Дню Космонавтики)	Апрель	Тематические занятия в группах, посещение музея космонавтики в Самаре	Фотоотчет в ВК
	Творческий проект «Наш «Бессмертный полк»	Май	Подготовка проекта ролика, распределение заданий, съемка видеопрограммы	Фотоотчет в ВК

Праздник «Здравствуй, лето!» ко Дню защиты детей	Июнь	Подготовка сценария, распределение заданий, проведение студийного праздника	Фотоотчет в ВК
Всемирный день ребенка	Июнь	Беседа: «Я знаю свои права и обязанности»	Фотоотчет в ВК