

Департамент образования мэрии города Новосибирска  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Новосибирска  
«Средняя общеобразовательная школа № 196»  
(МБОУ СОШ № 196)

Рассмотрена на заседании  
Педагогического совета  
от 29.08.2025 г,  
протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ № 196  
И.А.Тальшинская  
Пр. № 513-ОД от 29 августа 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

**«Футбол»**

Уровень программы: стартовый уровень

Возраст обучающихся: 4-12 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:  
Баранов Е.А., инструктор по физической культуре,  
высшая квалификационная категория

Новосибирск, 2025

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

#### **Актуальность программы**

Актуальность программы обусловлена тем, что поддержание и укрепление здоровья нации, приобщение к занятиям физической культурой и спортом долгое время является одним из приоритетных направлений развития нашей страны. Многочисленные данные научных исследований и официальной статистики свидетельствуют о неблагоприятной динамике основных показателей здоровья обучающихся. На здоровье детей оказывают влияние множество факторов: состояние экологии, образ жизни, качество оказания медицинских услуг, недостаточно развитая система сохранения и укрепления здоровья. Именно школа, где дети проводят значительное количество времени, способна стать важнейшим фактором сохранения и укрепления здоровья. Формой организации физкультурно-спортивной деятельности обучающихся становится школьный спортивный клуб.

Программа направлена на формирование у обучающихся устойчивой мотивации и потребности в бережном отношении к своему здоровью, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлен доступный для учащихся вид спорта, способствующий овладению элементами техники и тактики спортивной игры, развитию физических способностей.

Отличительные особенности программы в том, что она направлена не только на получение детьми знаний, умений и навыков по избранному виду спорта, но и обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в двигательной активности и познавательной деятельности.

Занятия различными видами спорта позволяют обучающимся сформировать волю к победе, способность к командному взаимодействию, получить опыт побед и поражений, закалить характер, воспитать в себе целеустремленность и трудолюбие. Взаимодействуя в команде, дети получают навыки сотрудничества.

Индивидуальный подход позволит обучающимся добиться спортивных результатов в соответствии с их стремлением и возможностями. Соревновательная деятельность в рамках реализации программы выявит способных и одаренных в спортивном отношении детей.

Программа составлена на основе учёта индивидуальных, возрастных, психологических и физиологических особенностей детей.

#### **Целевая аудитория**

Участниками программы являются учащиеся 4-12 лет МБОУ СОШ № 196. Набор обучающихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной

основе, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и проявляющие интерес к занятиям данным видом спорта.

Наполняемость группы – до 20 человек. Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы смешанные: девочки и мальчики обучаются вместе.

### **Объем программы**

<i>Программа</i>	Количество часов
Футбол	68 часов
<b>ВСЕГО:</b>	<b>68 часов</b>

### **Особенности организации образовательного процесса**

Язык реализации программы: русский.

Срок освоения программы: 1 год.

Уровень программы: стартовый, базовый.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются: словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т. д. Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеofilьмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях. Практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: в целом и по частям; игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся сформировались некоторые навыки игры.

**Формы реализации образовательной программы:** очная.

**Организационные формы обучения:**

Основными видами организации занятий являются:

- групповые практические тренировочные занятия;
- групповые теоретические;
- просмотр обучающего видеоконтента;
- контрольные занятия;
- открытые занятия;
- участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях.

Занятия рассчитаны на коллективную, групповую и индивидуальную работу. Они построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим.

Теоретические занятия проводятся в виде: объяснений, бесед, команд, демонстраций иллюстраций, плакатов, таблиц и др.

Практические занятия проводятся в виде: учебных тренировок, выполнения упражнений, подвижных и спортивных игр, эстафет, сдачи контрольных нормативов.

**Режим занятий:** занятия программы проводятся 2 раза в неделю в течение 34 учебных недель.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** укрепление здоровья, развитие физических и личностных качеств обучающихся через занятия избранными видами спорта в рамках школьного спортивного клуба.

### Задачи программы:

#### Личностные:

- воспитывать ответственность, дисциплинированность, упорство, самообладание;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни;
- развивать интерес к физической культуре, избранному виду спорта.

#### Метапредметные:

- формировать умение анализировать свою деятельность, ставить цель, определять пути её достижения, находить и исправлять ошибки;
- формировать навыки поиска информации, умение пользоваться справочной литературой, электронными источниками;
- формировать навыки организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, подвижными играми, различными формами активного отдыха и досуга;
- формировать навыки общения и умение действовать в команде;
- формировать и развивать необходимые физические качества: выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений.

#### Предметные:

- познакомить с техникой безопасности при проведении занятий и соревнований;
- познакомить с историей возникновения и развития избранного вида спорта, знаменитыми и выдающимися спортсменами;
- познакомить с терминологией и правилами спортивных игр;
- обучить тактическим и техническим приемам игры;
- познакомить с правилами проведения соревнований, основами судейства.

## 1.3. Содержание программы

№ п/п	Название	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1	Футбол	68	8	52	8

#### **1.4. Планируемые результаты**

Личностные результаты:

У обучающихся будут развиты:

- ответственность, дисциплинированность, упорство, самообладание;
- потребность к ведению здорового образа жизни;
- интерес к избранному виду спорта.

Метапредметные:

У обучающихся будут сформированы:

- умение анализировать свою деятельность, ставить цель, определять пути её достижения, находить и исправлять ошибки;
- умение находить ошибки при выполнении заданий, анализировать и отбирать способы их исправления;
- навыки поиска информации, умение пользоваться справочной литературой, электронными источниками;
- навыки общения и умение действовать в команде;
- необходимые физические качества: выносливость, быстрота, ловкость, сила, координация движений.

Предметные:

Обучающиеся будут знать:

- технику безопасности при проведении занятий и соревнований;
- историю возникновения и развития избранного вида спорта, знаменитых и выдающихся спортсменов;
- терминологию и правила спортивных игр;
- тактические и технические приемы игры;
- правила проведения соревнований, основы судейства.

### **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

#### **2.1. Календарный учебный график**

Название	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
Футбол	01.09.2025	26.05.2026	34	68	1 ак. час 2 раза в неделю

#### **2.2. Условия реализации программы**

Учебное помещение – спортивный зал.

##### ***Материально-техническое обеспечение***

Футбольные ворота, мячи футбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки.

##### ***Информационное обеспечение***

- Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. <http://school-collection.edu.ru>
- Сайт Всероссийской федерации футбола <https://rfs.ru/>

#### ***Кадровое обеспечение***

Баранов Ю.П., инструктор по физической культуре, высшее образование, высшая квалификационная категория. Стаж: 17 лет.

### **2.3. Форма аттестации**

Для того чтобы оценить уровень освоения программы, в течение года используются следующие методы диагностики: беседа, наблюдение, контрольные испытания (тестирование) по общей физической подготовке учащихся по учебным нормативам, учёт личностных достижений воспитанников на соревнованиях.

По завершению учебного плана оценивание знаний и практических навыков проводится посредством проведения командных и индивидуальных соревнований.

#### **Формы аттестации:**

- беседа;
- наблюдение;
- практическое занятие;
- контрольные испытания по физической подготовке;
- участие в соревнованиях;
- сдача норм ГТО.

В начале учебного года (сентябрь) проводится **входной контроль**, в середине года (январь) проводится **текущий контроль**, это позволит педагогу увидеть имеющиеся недоработки и вовремя скорректировать работу с обучающимися, в конце года (май) проводится **итоговый контроль**, проверяется уровень освоения программы.

### **2.4. Оценочные материалы**

Применяется 3-балльная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего). Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя.

Уровень освоения программы ниже среднего – ребёнок овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, плохо переключаются с одного вида физической деятельности на другой, алгоритм упражнений забывается. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке. Необходимы все виды помощи: значительная – в начале изучения нового физического упражнения, элемента, задания; затем – на каждом этапе работы.

Средний уровень освоения программы – объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50–70%; умения и навыки

сформированы, но недостаточно закреплены на практике. Двигательные упражнения выполняются, но с ошибками. Недостаточно объясняет выполняемые действия. Учащийся способен оценить движения других детей, способен организовать подвижные игры и упражнения с небольшой подгруппой сверстников. Может придумать и выполнить несложные физические упражнения. Нуждается как в активизирующей, так и в организующей помощи педагога.

Уровень освоения программы выше среднего – учащийся овладел на 70–100% предусмотренным программой учебным планом; умения и навыки сформированы, знания не теряются, учащийся может применить их для выполнения аналогичных заданий и двигательных упражнений на практике. Учащийся быстро овладевает движениями, требуется незначительная активизирующая помощь педагога. Проявляет элементы творчества в двигательной активности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.

### Контрольные нормативы

Баллы	Возраст, детей											
	4-5 лет			5-6 лет			6-7 лет					
	1	2	3	1	2	3	1	2	3			
Скорость. Бег на 30 м в сек.	8,6 и более	8,5	8,4 и менее	7,6 и более	7,5	7,4 и менее	6,5 и более	6,5	6,5 и менее			
Скоростная выносливость. Челночный бег на 30м	13 и более	12	11 и менее	12 и более	11	10 и менее	11 и более	10	9 и менее			
Скоростно-силовая. Вбрасывание мяча руками (м).	2 и менее	3	4 и более	3 и менее	4	5 и более	4 и менее	5	6 и более			
Техническая подготовка.												
Правила	-	+	+	-	+	+	-	+	+			
Ведение мяча (м).	3 и менее	4	5 и более	5 и менее	6	7 и более	9 и менее	10	11 и более			
Удары по воротам (раз)	0	1	2 и более	1 и менее	2	3 и более	2 и менее	3	4 и более			
Передача(раз) мяча	3 и менее	4	5 и более	5 и менее	6	7 и более	9 и менее	10	11 и более			
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)											
	Норматив											
	8 лет			9 лет			10 лет					
Быстрота	Бег на 30 м			6,5 с			6,0 с			5.5		
	Бег 60м со старта			12.3			11.8			11.5		

	Челночный бег 3x10 м	10.2	9,5 с	9.3
Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места	110 см	125 см	140
	Тройной прыжок	300 м	330 м	360
	Прыжок вверх со взмахом руками	10см	12см	14
Выносливость	Бег 1000 метров	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив		
		11-12 лет	13-14 лет	15-17 лет
		Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта	3.0
Скоростно- силовые качества	Бег на 15 м с хода	2.8	2.6	2.4
	Бег на 30 м с высокого старта	5.3	5.1	4.9
	Бег на 30 м с хода	4.7	4.6	4.5
	Прыжок в длину с места	1.80	1.85	1.90
Сила	Тройной прыжок	5.80	6.00	6.20
	Прыжок в высоту без взмаха	9	10	12
	Прыжок в высоту со взмахом рук	16	18	20
Техническое мастерство	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы	6	7	8
	Удар по мячу ногой на точность	50%	45%	40%
	Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой)	25	27	30
	Обводка стоек и удар по воротам	6.8	6.7	6.6
	Вбрасывание аута	11	12	13

## 2.5. Методические материалы

Программа основана на педагогических технологиях индивидуализации, игрового и группового обучения.

Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося.

Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении. Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо (лучше всех) и желание достичь успеха.

В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений. Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать результативно.

Групповые технологии на занятиях несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей.

Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рождают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

– словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т. д.

– наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;

– практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами – в целом и по частям; игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся сформировались некоторые навыки игры.

## **2.6. Рабочая программа «Футбол»**

Футбол по праву считается самым массовым и популярным видом спорта. Размеры футбольного поля и особенности игры представляют к её участникам повышенные требования в плане двигательной активности, проявляющейся в различных формах перемещений (ходьба, равномерный бег, ускорения, рывки с изменением направления, прыжки). Специфику футбола определяют действия с мячом, к которым относятся: удары, ведение, остановки, отбор, финты, ввод из-за боковой линии и приёмы техники игры вратаря.

Спортсмен-футболист должен по всем показателям соответствовать требованиям сегодняшнего дня: быть физически подготовленным, в совершенстве владеть техническими приемами, уметь взаимодействовать с партнерами по звеньям, проявлять тактическую смекалку, наносить точные удары по воротам. Именно от этих основных компонентов зависит мастерство игрока.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

**Цель:** укрепление здоровья, развитие физических и личностных качеств обучающихся через занятия футболом.

**Задачи:**

Предметные:

- познакомить с историей возникновения и развития футбола, знаменитыми и выдающимися футболистами;
- познакомить с терминологией и правилами футбола;
- познакомить с правилами проведения соревнований, основами судейства в футболе;

- познакомить с правилами профилактики травматизма во время занятия;
- обучить основным техническим приемам игры в футбол (пас, передача, ведение, удары);
- обучить навыкам пространственной ориентации на площадке;
- обучить основным тактическим действиям нападения и защиты в футболе.

Метапредметные:

- формировать физические навыки: быстроту реакции, силу, координацию движений, гибкость;
- формировать коммуникативные навыки, умение общаться в коллективе, сотрудничать с другими детьми и взрослыми;
- формировать умение анализировать свою деятельность, ставить цель, определять пути её достижения, находить и исправлять ошибки;
- формировать навыки участия в спортивных мероприятиях.

Личностные:

- развивать интерес к физической культуре, футболу;
- воспитывать дисциплину, ответственность, самообладание;
- развивать потребность в ведении здорового образа жизни и укреплении своего здоровья.

### **Результаты подготовки обучающихся:**

Предметные:

В результате освоения программы обучающиеся будут знать:

- историю возникновения и развития футбола, знаменитых и выдающихся футболистов;
- терминологию и правила футбола;
- правила проведения соревнований, основы судейства в футболе;
- правила профилактики травматизма во время занятия.

Обучающиеся будут владеть:

- основными техническими приемами игры в футбол (пас, передача, ведение, удары);
- навыками пространственной ориентации на площадке;
- основными тактическими действиями нападения и защиты в футболе.

Метапредметные:

В результате освоения программы у обучающихся будут сформированы:

- физические навыки: быстрота реакции, сила, координация движений, гибкость;
- коммуникативные навыки, умение общаться в коллективе, сотрудничать с другими детьми и взрослыми;
- умение анализировать свою деятельность, ставить цель, определять пути её достижения, находить и исправлять ошибки;
- навыки участия в спортивных мероприятиях.

Личностные:

В результате освоения программы у обучающихся будут развиты:

- интерес к физической культуре, футболу;
- дисциплина, ответственность, самообладание;
- потребность в ведении здорового образа жизни и укреплении своего здоровья.

### Учебно-тематический план программы «Футбол»

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля / аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Техника безопасности, правила гигиены футболиста	1	0	1	Наблюдение, беседа, тестирование
2	История развития футбола	1	0	1	Наблюдение, беседа, тестирование
3	Особенности организации и проведения соревнований	2	1	3	Наблюдение, беседа, тестирование
4	Правила игры в футболе	1	1	2	Наблюдение, беседа, тестирование
5	Общеразвивающие упражнения	1	4	5	Наблюдение, беседа
6	Упражнения на развитие силы	–	4	4	Наблюдение, беседа
7	Упражнения на развитие координации	–	4	4	Наблюдение, беседа
8	Упражнения на развитие скорости	–	4	4	Наблюдение, беседа
9	Упражнения на развитие выносливости	–	4	4	Наблюдение, беседа
10	Скоростно-силовые упражнения	–	4	4	Наблюдение, беседа
11	Упражнения на скоростную выносливость	–	4	4	Наблюдение, беседа
12	Упражнения на развитие общей выносливости	–	4	4	Наблюдение, беседа
13	Приёмы мячи и передачи мяча	–	2	2	Наблюдение, беседа
14	Удары по мячу	–	2	2	Наблюдение, беседа
15	Техника защиты	–	6	6	Наблюдение, беседа
16	Техника нападения	1	4	5	Наблюдение, беседа

17	Игра вратаря	1	4	5	Наблюдение, беседа
18	Контрольные тесты, соревнования	–	8	8	Командные соревнования по футболу, сдача нормативов
	Итого часов:	8	60	68	

## **Содержание программы «Футбол»**

**Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности на занятии, правила гигиены.**

Теория: знакомство с техникой безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке во время проведения занятий по футболу, с правилами гигиены во время занятий футболом, на тренировках.

**Тема 2. История развития футбола.**

Теория: знакомство с историей возникновения футбола в мире и России, хронология значимых событий в футболе, развитие игры, призёры Олимпийских игр.

**Тема 3. Особенности организации и проведения соревнований.**

Теория: изучение особенностей организации и проведения соревнований по футболу.

Практика: тестирование, беседа.

**Тема 4. Правила игры в футболе.**

Теория: изучение основных правил игры в футбол.

Практика: тестирование, беседа.

**Тема 5. Общеразвивающие упражнения.**

Практика: выполнение комплекса общеразвивающих упражнений, участие в подвижных играх.

**Тема 6. Упражнения на развитие силы.**

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие силы, участие в подвижных играх.

**Тема 7. Упражнения на развитие координации.**

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие координации, участие в подвижных играх.

**Тема 8. Упражнения на развитие скорости.**

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие скорости, участие в подвижных играх.

**Тема 9. Упражнения на развитие выносливости.**

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие выносливости, участие в подвижных играх.

**Тема 10. Скоростно-силовые упражнения.**

Практика: выполнение комплекса скоростно-силовых упражнений, участие в подвижных играх.

**Тема 11. Упражнения на скоростную выносливость.**

Практика: выполнение комплекса упражнений, развивающих скоростную выносливость, участие в подвижных играх.

**Тема 12. Упражнения на развитие общей выносливости.**

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие общей выносливости, участие в подвижных играх.

**Тема 13. Прием мяча и передача мяча**

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники приёма и передачи мяча в футболе.

**Тема 14. Удары по мячу.**

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники удара по мячу в футболе.

**Тема 15. Техника защиты.**

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники защиты в футболе.

**Тема 16. Техника нападения.**

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники нападения в футболе.

**Тема 17. Игра вратаря.**

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание игры вратаря.

**Тема 18. Контрольные тесты, соревнования.**

Практика: командные соревнования по футболу, сдача нормативов.

## **2.9. Рабочая программа воспитания**

**Цель:** развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей, принятых в российском обществе; формирование понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни.

**Задачи:**

1. Формировать основы безопасного поведения.
2. Формировать представление о ценности физической культуры, об эстетике спорта.
3. Формировать культуру самоконтроля своего физического состояния, стремления к соблюдению норм спортивной этики.
4. Формировать стремление к командному взаимодействию, к общей победе.
5. Воспитывать уважение к старшим, наставникам.
6. Воспитывать дисциплинированность, трудолюбие, волю, ответственность.
7. Развивать интерес к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений.

### **Формы и методы воспитания**

Основной формой воспитания и обучения детей является учебное занятие. В ходе учебных занятий обучающиеся: усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются,

проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Получение информации о достижениях в спорте, изучение биографий выдающихся российских спортсменов – источник формирования у детей сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения. Важно, чтобы дети не только получали эти сведения от педагога, но и сами осуществляли работу с информацией: поиск, сбор, обработку, обмен и т. д.

Практические занятия детей (тренировки, подготовка к соревнованиям, участие в дискуссиях, в коллективных творческих делах) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

Участие в проектах и исследованиях способствует формированию умений в области целеполагания, планирования и рефлексии, укрепляет внутреннюю дисциплину, даёт опыт долгосрочной системной деятельности.

В коллективных играх проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи.

Итоговые мероприятия (соревнования, выступления, презентации проектов) способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

### **Планируемые результаты**

В результате освоения программы у обучающихся будут сформированы:

- основы понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;
- основы безопасного поведения;
- представления о ценности физической культуры, эстетики спорта;
- культура самоконтроля своего физического состояния; стремление к соблюдению норм спортивной этики;
- стремление к командному взаимодействию, к общей победе.

У обучающихся будут развиты:

- уважение к старшим, наставникам;
- дисциплинированность, трудолюбие, воля, ответственность;
- интерес к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений.

### **Особенности организуемого воспитательного процесса**

На начальном этапе работы с детьми и подростками важнейшей задачей является формирование спортивного интереса, дисциплины, коммуникативных навыков. Огромную роль играет мотивация учащихся на достижение определенного личностного результата.

С первых дней занятий следует начинать воспитание дисциплинированности и трудолюбия. Ведущее место в формировании нравственного сознания детей принадлежит методам убеждения, поощрения (одобрения, похвалы), наказания (замечание, устный выговор, разбор поступка).

Спортивный коллектив – важный фактор нравственного формирования личности. В решении задач по сплочению коллектива целесообразно включать в работу проведение спортивных и тематических праздников, дней здоровья и другие формы работ.

Не менее важная задача в деятельности педагога – воспитание волевых качеств. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей. Для их преодоления используется необычное для детей волевое напряжение. Поэтому одним из методов воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, также эффективным средством являются систематические занятия.

В воспитании сознательной дисциплины большое влияние оказывают посещаемость, четкое и организованное проведение учебно-тренировочных занятий. Занятия должны начинаться с построения, учета посещаемости и всегда в одно и то же время. Это организует и дисциплинирует занимающихся.

Одна из задач педагога – научить детей организованности. Для этого необходимо не только своевременное посещение занятий, выполнение неукоснительно указаний педагога, но и чтобы учащийся постоянно следил за своей спортивной формой, спортивным инвентарем.

### **Анализ результатов**

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

## **2.7. Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения
----------	-------------------------------	------------------	---------------------

1	Соревнования по мини-футболу (школьный этап)	Соревнования	Сентябрь
2	Соревнования по мини-футболу (районный этап)	Соревнования	Сентябрь
3	Фестиваль ГТО (зимний)	Соревнования	Ноябрь-январь
4	Всероссийская олимпиада школьников (физкультура) школьный этап	Олимпиада	Октябрь-декабрь
5	Игры ШСК (районный этап)	Соревнования	Февраль
6	Игры ШСК (городской этап)	Соревнования	Март
7	Всероссийские спортивные игры школьников «Президентские спортивные игры» (районный этап)	Соревнования	Апрель
8	Всероссийские спортивные соревнования школьников «Президентские состязания» (районный этап)	Соревнования	Апрель
9	Всероссийские спортивные игры школьников «Президентские спортивные игры» (городской этап)	Соревнования	Май
10	Всероссийские спортивные соревнования школьников «Президентские состязания» (городской этап)	Соревнования	Май
11	Фестиваль ГТО (летний)	Соревнования	Март-май
12	Соревнования по мини-футболу (городской этап)	Соревнования	Май

### **3. Список литературы**

#### **3.1. Нормативные документы**

1. Конституция Российской Федерации (от 12.12.1993 с изм. 01.07.2020).
2. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года».
3. Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 № 400 «О Стратегии национальной безопасности РФ».
4. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
5. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
6. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

7. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).

8. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678) (с изм. от 15.05.2023).

9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изм. от 02.02.2021).

12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

14. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Методические рекомендации:

1. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование» (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

2. Актуализированный Перечень приоритетных направлений обновления содержания и технологий дополнительного образования по

направленностям (физкультурно-спортивной, художественной, социально-гуманитарной, технической, естественно-научной, туристско-краеведческой) на 2023 год (утвержден Протоколом заседания Рабочей группы по дополнительному образованию детей Экспертного совета Министерства просвещения Российской Федерации по вопросам дополнительного образования детей и взрослых, воспитания и детского отдыха от 22.03.2023 года № Д06-23/06пр)

(<https://modnso.ru/upload/iblock/76e/76e609d8f29500d268234383ffb85361.pdf>).

3. Методические рекомендации «Об использовании государственных символов Российской Федерации при обучении и воспитании детей и молодежи в образовательных организациях, а также в организациях отдыха детей и их оздоровления» (письмо Министерства просвещения России от 15.04.2022 № СК-295/06).

4. Примерная рабочая программа воспитания для общеобразовательных организаций, разработанная Институтом изучения семьи, детства и воспитания РАО по заданию Министерства просвещения РФ. Одобрена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 23 июня 2022 года (<https://институтвоспитания.пф/programmy-vospitaniya/>).

5. Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Методические рекомендации разработаны ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания» и воспитания» (<https://институтвоспитания.пф/upload/iblock/da2/jnpcgff0oer1hv128kk500zy2z9kv6c.pdf>).

6. Цифровой методический конструктор организатора воспитательной работы в школе ([https://static.edsoo.ru/methodic\\_book/index.html](https://static.edsoo.ru/methodic_book/index.html)).

### Методические рекомендации РМЦ:

1. Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы (включая разноуровневые и модульные): методические рекомендации по разработке и реализации. – 3-е изд., изм. и дополн. – Новосибирск: ГАУ ДО НСО «ОЦРТДиЮ», РМЦ, 2023. – 78 с. (<https://modnso.ru/upload/iblock/822/8222ff54cce8d81ba9252a8b4fd01911.pdf>)

2. Модульные дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы: особенности и структура / Методические рекомендации. – 2-е изд. изм. – Новосибирск: ГАУ ДО НСО «ОЦРТДиЮ», РМЦ, 2023. – 22 с. (<https://modnso.ru/upload/iblock/af9/af9eb6c0756c7a84c86e3686ff658ff0.pdf>)

### **3.2. Литература**

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002.

2. Гладышева А.А. Морфологические основы физического воспитания юных спортсменов. - Сб. докл. II Всес. конф. по проб. юнош. спорта. - М.: 1971.
3. В. Промский, Н. Ковеня, «Футзал» - современный метод подготовки, г.Кострома, 2016 г.
4. Б. Цирик, «Игровые упражнения в тренировке футболистов» 2016 г.
5. С. Андреев, «Мини-футбол», издат. «Физкультура и спорт», 2015 г.
6. В. Варюшкин, «Тренировка юных футболистов» изд. «Физическая культура» РФС, Москва, 2017 г.
7. М. Годик, С. Мосягин, И. Швыков «Поурочная программа подготовки юных футболистов», Москва, 2014 г.
8. «Футбол – обучение базовой техники», Москва 2016 г., Национальная академия футбола «Уроки футбола» час.1,2,3
9. Ф. Иорданская, «Мониторинг физической и функциональной подготовленности футболистов в условиях учебно-тренировочного процесса», изд. «Советский спорт», 2016 г.
10. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общей редакцией Набатниковой М.Я., М.: ФиС, 2012 г.
11. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. Под общей редакцией Лаптева А.П. и Сучилина А.А. М.: ФиС, 2013г.
12. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров спортивных школ. Под общей ред. Буйлина Ю.В. и Курамшина Ю.В. М.: ФиС, 2011 г.
13. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Олимпия; Человек, 2007.

#### **4. Приложения**

*Тест по теоретической подготовке обучающихся*

1. Какая страна является родиной футбола?
  - а) Бразилия;
  - б) Англия;
  - в) Россия.
2. Каким ударом наказывается команда, нарушившая правила в штрафной площади?
  - а) пенальти;
  - б) буллит;
  - в) угловой удар.
3. Игра в футбол начинается...
  - а) спорным броском;
  - б) ударом из-за боковой линии;
  - в) ударом с центра поля.
4. Аут в большом футболе вводится...
  - а) ногой;
  - б) рукой;

в) судьёй.

5. Главным средством передвижения футболиста в игре является...

а) ходьба;

б) спортивная ходьба;

в) бег.

### **Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки**

При проведении тестирования по **физической подготовке** следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

**Подтягивание** (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. *Критерием служит максимальное число подтягиваний за 30 сек.*

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий за 30 сек.*

**Поднимание туловища из положения лежа на спине** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: *фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке.* Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

**Прыжки через скакалку** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков за 1 мин.*

**Бег 60 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*

Для оценки освоения программы обучающимися в части **технической подготовки** используются тестовые упражнения, перечисленные в таблице. Для обучающихся определенных возрастных категорий представлены и нормативы.

№	Упражнение	7-8 лет	9-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
<b>Для полевых игроков</b>											
1.	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	3	6	7	8	6	7	8	6	7	8
2.	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек.)	до 30,0	до 30,0	до 20,0	до 20,0	10,0	9,5	9,0	8,7	8,5	8,3
3.	Жонглирование мячом (количество раз)	4	8	10	12	20	25	более 25	более 25	более 25	более 25
<b>Для вратарей</b>											
1.	Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)					30	34	38	40	43	45
2.	Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)					45	50	55	58	60	62
3.	Бросок мяча на дальность (м)					20	24	26	30	32	34