

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Управление образования Ленинского района города Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Лицей № 109

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
МАОУ Лицей № 109
Протокол №16 от 27.06.2025



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ Лицей №109
(Кудимова Ю.А.)
Приказ от «27» июня 2025 № 273/1-О

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
социально-гуманитарной направленности
«Путь к здоровому образу жизни»**

Возраст обучающихся: 6,5-11 лет

Срок реализации: 1 год

Объем программы: 162 часа

Автор-составитель:

Еремин Евгений Викторович,
педагог дополнительного образования

Екатеринбург
2025 г.

I. Комплекс основных характеристик программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Путь к здоровому образу жизни» (далее – Программа) имеет социально-гуманитарную направленность и разработана в соответствии с основополагающими документами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 05.09.2019 № 470 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30

сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196»;

9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

1.1 Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с программно-методическими материалами, пособие для учителей и методистов, автор Колодницкий Г.А., Москва, просвещение, 2011 г. и нормативно-правовыми документами:

Письмо Министерства образования и науки РФ от 14 декабря 2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 24 декабря 2015 года №81 «О внесении изменений №3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях»;

Федеральным законом от 24 июля 1998 г. №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»;

Нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность МАОУ Лицей 109.

Содержание программы включает в себя пять разделов:

1. Общая физическая подготовка
2. Специальная подготовка

3. Основы знаний
4. Соревнования
5. Тестирование общей физической и специальной подготовки

Направленность программы – социально-гуманитарная.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что футбол является одним из базовых видов спорта рабочих программ физического воспитания обучающихся в 1 - 4 классах. Он оказывает на организм школьника всестороннее влияние: совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, развиваются физические способности. Учитывая популярность футбола у детей и подростков, его необходимо включать в дополнительное образование обучающихся.

Согласно Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р, стратегической направленностью в воспитании ребёнка XXI века становится подготовка человека, обладающего опытом оздоровительной деятельности, а также продуктивно, осмысленно и творчески реализующего знания на практике. Среди важнейших задач следует назвать активизацию оздоровительной деятельности, развитие теоретических и практических умений.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что в пособии представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению отдельными элементами техники и тактики игры в футбол, развитию физических способностей, которые можно реально использовать на занятиях во второй половине дня, в учебно-тренировочных занятиях в спортивной секции по футболу. Кроме того, учащиеся могут использовать эти упражнения в самостоятельных занятиях.

Адресат программы – обучающиеся, в возрасте 6,5-11 лет.

Объём программы – 162 часа.

Виды занятий:

1. занятия по изучению нового материала (технические приёмы и тактические действия);
2. занятия совершенствования и повторения изученного;
3. комплексные (смешанные) занятия;
4. контрольные занятия (занятия проверки усвоения знаний, умений и навыков, физической подготовленности).

Формы обучения:

1. теоретические занятия;
2. практические занятия;

3. игровая

4. соревновательная.

Срок освоения – 1 год.

Режим занятий – 2 раза в неделю, по 2-2,5 часа. Продолжительностью 40 минут.

Схема возрастного и количественного распределения детей по группам, количество занятий в неделю и их продолжительность

Год обучения	Количество детей в группе	Общее количество занятий в неделю	Продолжительность занятий, час.	Общее количество часов в неделю	Общее количество часов в год
1	12-15	2	40 мин.	4.5	162

Цель и задачи курса программы

Цель программы: способствовать овладению отдельными элементами техники и тактики игры в футбол, развитию физических способностей для всестороннего развития организма учащихся.

Задачи программы:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию учащихся;
- популяризация футбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям футболом;
- обучение технике и тактике игры;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

Программа по внеурочной деятельности «Футбол» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «физкультурно-оздоровительная деятельность», «спортивно-оздоровительная деятельность», характеризовать значение соревнований по футболу;
- раскрывать понятия: физическое качество (сила, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость), техника выполнения упражнения, действия;
- ориентироваться в тактических действиях в футболе;
- выявлять связь занятий футболом с досуговой и урочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий футболом в режиме труда и отдыха;
- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о соревнованиях по футболу.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;
- основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с историей физической культуры
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой и соревновательной деятельности;
- знание основных моральных норм во время проведения тренировочных занятий, соревнований и ориентации на их выполнение;

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями в сотрудничестве с учителем;

- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Учитывать школьный прогресс (уроки ФК) и спортивную секцию, как соотношение физического воспитания

Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микро-группам, парам, командной деятельности;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при сдаче нормативов;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения технико- тактических действий в тренировочной, игровой и соревновательной деятельности.

В результате освоения содержания программного материала по мини-футболу обучающиеся по окончании курса должны:

- обосновывать значение занятий футболом в совершенствовании функциональных возможностей организма человека;
- выполнять технические приёмы и тактические действия, игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола;
- классифицировать основные правила соревнований по футболу, наименования разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники, наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- понимать жесты футбольного арбитра;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях футболом;
- играть в футбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты футбольного арбитра;
- проводить судейство по футболу.

1.1. Планируемые результаты 1 года обучения

Тема 1. Вводное занятие. Общие правила техники безопасности на занятиях. Возникновение игры «футбол».

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Теоретические сведения. Физические способности.

Практические занятия. Общеразвивающие упражнения: без предметов на месте, с мячами, в движении. Беговые упражнения: обычный бег, бег с изменением направления движения, челночный бег 3х10м, бег спиной вперед, бег с ускорением 30м, бег с пониманием бедра, захлестыванием голени, прямыми ногами вперед, приставными шагами правым (левым) боком, бег в равномерном темпе 1 км. Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом на 90°, 180°, после двух шагов, с ноги на ногу, прыжки вверх на одной ноге, с продвижением вперед, назад, с ноги на ногу, после двух шагов, многоскоки. Силовые упражнения: броски набивного мяча весом 1,5 кг, отжимание в упоре лежа, приседания с набивным мячом весом 1,5 кг, пресс за 30 сек, подтягивание на турнике, приседания с подниманием бедра, поднимание спины назад из положения лежа на животе.

Тема 3. Специальная подготовка.

Теоретические сведения. Расположение игроков на поле.

Практические занятия. Техника передвижений игрока без мяча (бег, прыжки, остановка, повороты). Техника владения мячом (удар по неподвижному мячу, остановка мяча, ведение мяча, удары по воротам, отбор мяча). Техника игры вратаря (ловля мяча, отбивание мяча). Тактика игры (тактика свободного нападения, нападение в игровых заданиях 1:1, 2:1, двухсторонняя учебная игра).

Тема 4. Основы знаний. Основные правила игры в футбол: игра рукой, удар по ногам, разметка площадки, гол, ворота.

Тема 5. Тестирование. Общая физическая подготовка: бег 30 м, бег 1 км, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, подтягивание на турнике. Специальная подготовка: жонглирование мячом правой, левой ногой; удар по мячу на точность передачи; удар по воротам на точность попадания; ведение

Тема 6. Соревнования

Теоретические сведения. Продолжительность игры.

Практические занятия. Игра по упрощенным правилам.

Учебный (тематический) план

Учебный(тематический) план – 1 года обучения

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Дата	
			План	Факт
1. Вводное занятие				
1.	Возникновение	2		
Общая физическая подготовка				
2.	ОРУ без предметов на месте. Беговые упражнения: обычный бег, бег с изменением направления движения, челночный бег 3х10м, бег спиной вперёд, бег с ускорением 30м.	3,4		
3.	ОРУ без предметов на месте. Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом на 90°, 180°, после двух шагов, многоскоки, с ноги на ногу.	3,4		
Специальная подготовка				
4.	ОРУ с мячом. Техника передвижений игрока без мяча: бег, прыжки, остановка, повороты, рывки. Удар по неподвижному мячу носком стопы.	3,4		
5.	ОРУ с мячом. Техника передвижений игрока без мяча: бег, прыжки, остановка, повороты, рывки. Удар по неподвижному мячу носком стопы.	3,4		
Общая физическая подготовка				
6.	ОРУ без предметов в движении. Беговые упражнения: бег с пониманием бедра, захлестыванием голени, прямыми ногами вперед, приставными шагами правым (левым) боком, бег в равномерном темпе 1 км.	3,4		
7.	ОРУ без предметов в движении. Силовая подготовка: броски набивного мяча весом 1,5 кг, отжимание в упоре лежа, приседания с набивным мячом весом 1,5 кг, пресс за 30 сек.	3,4		
Специальная подготовка				
8.	ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных	3,4		

	элементов техники передвижений. Удар по неподвижному мячу носком стопы. Остановка мяча подошвой.			
9.	ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Удар по неподвижному мячу носком стопы. Остановка мяча подошвой.	3,4		
Общая физическая подготовка				
10.	ОРУ без предметов на месте. Беговые упражнения: обычный бег, бег с изменением направления движения, челночный бег 3х10м, бег спиной вперёд, бег с ускорением 30м.	3,4		
11.	ОРУ без предметов на месте. Прыжковые упражнения: прыжки вверх на одной ноге, с продвижением вперёд, назад, с ноги на ногу, после двух шагов, многоскоки.	3,4		
Специальная подготовка				
12.	ОРУ с мячом. Удар по воротам носком и средней частью подъёма. Техника игры вратаря: отбивание мяча рукой, ногой. Двухсторонняя игра.	3,4		
13.	ОРУ с мячом. Удар по воротам носком и средней частью подъёма. Техника игры вратаря: отбивание мяча рукой, ногой. Двухсторонняя игра.	3,4		
Общая физическая подготовка				
14.	ОРУ без предметов в движении. Беговые упражнения: бег с пониманием бедра, захлестыванием голени, прямыми ногами вперед, приставными шагами правым (левым) боком, бег в равномерном темпе 1 км.	3,4		
15.	ОРУ без предметов в движении. Силовая подготовка: подтягивание на турнике, приседания с подниманием бедра, поднятие спины назад из положения лежа на животе.	3,4		
Специальная подготовка				
16.	ОРУ с мячом. Удар по воротам носком и средней частью подъёма. Техника игры вратаря: отбивание мяча рукой, ногой. Двухсторонняя игра.	3,4		
17.	ОРУ с мячом. Удар по воротам носком и средней частью подъёма. Техника игры вратаря: отбивание	3,4		

	мяча рукой, ногой. Двухсторонняя игра.			
Общая физическая подготовка				
18.	ОРУ без предметов на месте. Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом на 90°, 180°, после двух шагов, многоскоки, с ноги на ногу.	3,4		
19.	ОРУ без предметов на месте. Силовая подготовка: броски набивного мяча весом 1,5 кг, отжимание в упоре лежа, приседания с набивным мячом весом 1,5 кг, пресс за 30 сек.	3,4		
Специальная подготовка				
20.	ОРУ с мячом. Ведение мяча носком стопы. Отбор мяча выбиванием ногой. Игровые задания 1:1, 2:1.	3,4		
21.	ОРУ с мячом. Ведение мяча носком стопы. Отбор мяча выбиванием ногой. Игровые задания 1:1, 2:1.	3,4		
Общая физическая подготовка				
22.	ОРУ без предметов в движении. Прыжковые упражнения: прыжки вверх на одной ноге, с продвижением вперёд, назад, с ноги на ногу, после двух шагов, многоскоки.	3,4		
23.	ОРУ без предметов в движении. Силовая подготовка: броски набивного мяча весом 1,5 кг, отжимание в упоре лежа, приседания с набивным мячом весом 1,5 кг, пресс за 30 сек.	3,4		
Специальная подготовка				
24.	ОРУ с мячом. Ведение мяча носком стопы. Отбор мяча выбиванием ногой. Тактика свободного нападения.	3,4		
25.	ОРУ с мячом. Ведение мяча носком стопы. Отбор мяча выбиванием ногой. Тактика свободного нападения.	3,4		
26.	ОРУ с мячом. Двухсторонняя игра. Тактика свободного нападения.			
Основы знаний				
27.	Основные правила игры	9		
Тестирование				
28.	Общая физическая подготовка: бег 30 м, прыжок в	9		

	длину с места, подтягивание на турнике. Специальная подготовка: жонглирование мячом правой, левой ногой.			
29.	Общая физическая подготовка: бег 1 км, челночный бег 3х10м. Специальная подготовка: удар по мячу на точность передачи.	9		
30.	Специальная подготовка: удар по воротам на точность попадания; ведение мяча по прямой.	9		
Соревнования				
31.	Игра по упрощённым правилам.	6,8		
32.	Игра по упрощённым правилам.	6,8		
33.	Игра по упрощённым правилам.			

Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимы следующие условия:

1. Учебный кабинет
2. Футбольное поле
3. Спортивный зал
4. Футбольные мячи
5. Набивные мячи
6. Конусы, стойки
7. Наглядный материал
8. Учебно-методическая литература

Оценочные материалы

Контроль направлен на выявление сведений о динамике функционального состояния занимающихся в объединении, об их технической и физической подготовленности (общей и специальной).

Основными источниками информации об эффективности учебно-тренировочного процесса являются:

- данные педагогических наблюдений за занимающимися на занятиях и соревнованиях;
- результаты, показанные занимающимися в контрольных упражнениях (двигательных тестах) по технической и физической подготовке.

Контрольные упражнения по физической подготовке для 1 года обучения

№	Показатели	Возраст	Уровень подготовки		
			5	4	3
1	Бег 30 м (с)	6,5-11 лет	5,4	7,0	7,1
2	Челночный бег 3x10 м (с)	6,5-11 лет	9,1	10,0	10,4
3	Бег 1 км	6,5-11 лет	Без учета времени		

3	Прыжок в длину с места (см)	6,5-11 лет	165	125	110
4	Подтягивание на турнике (кол-во раз)	6,5-11 лет	4	2	1

Контрольные упражнения по специальной подготовке для 1 года обучения

№	Показатели	Возраст	Уровень подготовки		
			5	4	3
1	Жонглирование мячом (кол-во раз)	7-11 лет	5	3	2
2	Удар по мячу на точность передачи (кол-во раз)	7-11 лет	4	3	2
3	Удар по воротам на точность попадания (кол-во раз)	7-11 лет	4	3	2
3	Ведение мяча (сек)	7-11 лет	7,0	7,5	8,0

Список литературы

1. Алиев Э. Г., Андреев С. Н., Губа В. П. Мини-футбол (футзал): учебник. М., 2012. 554 с.
2. **Варюшин В. В., Лопачев Р. Ю. Первые шаги в футболе: методическое пособие. М., 2015. 120 с.**
3. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
4. Губа В. П., Лексаков А. В. Теория и методика футбола: учебник / 2-е изд., перераб. и дополн. М., 2018. 624 с.
5. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов». – М. : Просвещение, 2011. – 95 с.
6. **Лапшин О. Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. М., 2010. 176 с.**

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849353

Владелец Чудинова Светлана Сергеевна

Действителен с 27.08.2025 по 27.08.2026