

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 313
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
Протокол №1
от «29» августа 2025г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказ №364
от «29» августа 2025г.
Директор ГБОУ СОШ №313
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ В.Ю. Морозова

**Рабочая программа
1 года обучения
к дополнительной
общеразвивающей программе**

«Футбол»

Возраст обучающихся: 13-17 лет

Разработчик:
Ефремов Никита Андреевич,
педагог дополнительного образования

Задачи:

Обучающие:

- расширение спортивного кругозора детей;
- формирование тактических и технических навыков игры;
- расширение спортивного кругозора детей.

Развивающие:

- развитие внимания, воли, быстроты мышления;
- развитие двигательных навыков у учащихся;
- развитие силы, быстроты, выносливости и ловкости.

Воспитательные:

- формирование у учащихся потребности к систематическим занятиям физической культурой;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимответственности.

Планируемые результаты:

Предметные:

- умение выполнять технические приёмы;
- умение контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений;
- умение соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями, оказывать первую медицинскую помощь при травмах и несчастных случаях.

Метапредметные:

- развитие влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- формирование знаний истории развития игры в футбол;

Личностные:

- включение активности в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Календарно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
	Раздел 1 Вводное занятие. Инструктаж по безопасности.	2	
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	05.09
	Раздел 2. История развития футбола в России.	2	
2	Развитие футбола в России	2	06.09
	Раздел 3. Правила игры в футбол.	4	
3	Врачебный контроль	2	12.09
4	Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу.	2	13.09
	Раздел 4. Техника игры в футбол.	60	
5	Общеразвивающие упражнения без предметов	2	19.09
6	Упражнения с набивным мячом (масса-до 4 кг),	2	20.09
7	Акробатические упражнения	2	26.09
8	Легкоатлетические упражнения	2	27.09
9	Подвижная игра ("Кто сильнее")	2	03.10
10	Спортивные игры (баскетбол, ручной мяч),	2	04.10
11	Специальные упражнения для развития быстроты	2	10.10
12	Специальные упражнения для развития ловкости	2	11.10
13	Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2	17.10
14	Специальные упражнения для развития выносливости	2	18.10
15	Анализ кинограмм выполнения технических приемов в исполнении лучших игроков России	2	24.10
16	Удары по катящемуся и летящему мячу различными способами с поворотом и прыжке	2	25.10
17	Удары по катящемуся и летящему мячу различными способами с поворотом и прыжке	2	31.10
18	Резаные удары по мячу внешней и внутренней частью подъема	2	01.11
19	Резаные удары по мячу внешней и внутренней частью подъема	2	07.11
20	Откидка мяча внешней частью подъема при ведении,	2	08.11
21	Откидка мяча внешней частью подъема при ведении,	2	14.11
22	Удары мячом на точность, силу и дальность	2	15.11
23	Удары мячом на точность, силу и дальность	2	21.11
24	Удары мячом в прыжке с поворотом налево и направо	2	22.11
25	Удары мячом в прыжке с поворотом налево и направо	2	28.11
26	Остановка мяча изученными способами с поворотом	2	29.11
27	Остановка, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий,	2	05.12
28	Остановка, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий,	2	06.12
29	Остановка опускающегося мяча бедром	2	12.12
30	Совершенствование всех способов ведения, увеличивая скорость движения	2	13.12

31	Совершенствование всех способов ведения, увеличивая скорость движения	2	19.12
32	Совершенствование всех способов ведения, выполняя обводку и рывки	2	20.12
33	Совершенствование всех способов ведения, выполняя обводку и рывки	2	26.12
34	Обманные движения (финты).	2	27.12
	Раздел 5. Тактика игры в футбол.	70	
35	Отбор мяча, толкая соперника плечом	2	16.01
36	Вбрасывания мяча изученными способами с разбега	2	17.01
37	Вбрасывание мяча на точность и дальность.	2	23.01
38	Техника игры вратаря: отбивание мяча кулаком в прыжке на выходе из ворот	2	24.01
39	Техника игры вратаря: отбивание мяча кулаком в прыжке на выходе из ворот	2	30.01
40	Действие вратаря против вышедшего на ворота с мячом соперника	2	31.01
41	Совершенствование броска мяча рукой и выбивания мяча ногой с земли и с рук на точность и дальность	2	06.02
42	Совершенствование броска мяча рукой и выбивания мяча ногой с земли и с рук на точность и дальность	2	07.02
43	Характеристика игровых действий футболистов при расстановке по схеме 1-4-4-2	2	13.02
44	Тактика игры в нападении: атака широким фронтом, изменение направления атаки	2	14.02
45	Атакующие действия (комбинации) флангом и по центру, выход футболиста для завершающего удара по воротам	2	20.02
46	Тактика игры в защите: создание численного преимущества в обороне, взаимострахование	2	21.02
47	Установка на игру: тактический план предстоящей игры, задания отдельным звеньям и игрокам.	2	27.02
48	Учебные и тренировочные игры, совершенствуя командные действия при игре по избранной тактической системе	2	28.02
49	Учебные и тренировочные игры, совершенствуя командные действия при игре по избранной тактической системе.	2	06.03
50	Учебные и тренировочные игры, совершенствуя командные действия при игре по избранной тактической системе.	2	07.03
51	Учебные и тренировочные игры, совершенствуя командные действия при игре по избранной тактической системе.	2	13.03
52	Учебные и тренировочные игры, совершенствуя командные действия при игре по избранной тактической системе.	2	14.03
53	Учебные и тренировочные игры, совершенствуя командные действия при игре по избранной тактической системе.	2	20.03
54	Учебные и тренировочные игры, совершенствуя	2	21.03

	командные действия при игре по избранной тактической системе.		
55	Учебные и тренировочные игры, совершенствуя командные действия при игре по избранной тактической системе.	2	27.03
56	Учебные и тренировочные игры, совершенствуя командные действия при игре по избранной тактической системе.	2	28.03
57	Учебные и тренировочные игры, совершенствуя командные действия при игре по избранной тактической системе.	2	03.04
58	Учебные и тренировочные игры, совершенствуя командные действия при игре по избранной тактической системе.	2	04.04
59	Учебные и тренировочные игры, совершенствуя командные действия при игре по избранной тактической системе.	2	10.04
60	Учебные и тренировочные игры, совершенствуя командные действия при игре по избранной тактической системе.	2	11.04
61	Учебные и тренировочные игры, совершенствуя командные действия при игре по избранной тактической системе.	2	17.04
62	Учебные и тренировочные игры, совершенствуя командные действия при игре по избранной тактической системе.	2	18.04
63	Учебные и тренировочные игры, совершенствуя командные действия при игре по избранной тактической системе.	2	24.04
64	Учебные и тренировочные игры, совершенствуя командные действия при игре по избранной тактической системе.	2	25.04
65	Учебные и тренировочные игры, совершенствуя командные действия при игре по избранной тактической системе.	2	01.05
66	Учебные и тренировочные игры, совершенствуя командные действия при игре по избранной тактической системе.	2	08.05
67	Учебные и тренировочные игры, совершенствуя командные действия при игре по избранной тактической системе.	2	15.05
	Раздел 6. Соревнования по футболу.	8	
68	Соревнования по футболу	2	16.05
69	Соревнования по футболу	2	22.05
70	Выполнение контрольных упражнений	2	23.05
71	Выполнение контрольных упражнений	2	29.05
	Раздел 7. Итоговое занятие	2	
72	Заключительное занятие	2	30.05

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 313
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТ

Педагогическим советом
Протокол №1
от «29» августа 2025г.

УТВЕРЖДЕН

Приказ №364
от «29» августа 2025г.
Директор ГБОУ СОШ №313
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
В.Ю. Морозова

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
05.09.2025 г.	30.05.026 г.	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа