

**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 НП»

Возраст обучающихся: 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.

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Теория: Техника безопасности на занятиях по футболу. Соблюдение правил безопасной работы на стадионе и в спортивном зале.

Форма контроля: опрос обучающихся

Тема 2. История развития футбола в России.

Теория: История развития футбола в России. История розыгрыша чемпионата страны и кубка. Достижения российских клубов и сборной на мировых и европейских соревнованиях.

Форма контроля: беседа

Тема 3. Изучение правил игры по футболу.

Теория: Основные правила игры в футболе, которыми руководят судьи (главный и боковые). Положение офсайд, выброс мяча, подача углового, нарушения при отборе мяча и другие. Правила игры по мини-футболу. Особенности игры в зале и на футбольном поле.

Форма контроля: педагогическое наблюдение

Тема 4. Техника игры в футбол.

Теория: Техника удара по мячу ногой

Удар внутренней стороной стопы, удар серединой подъёма, удар носком, удар внутренней частью подъёма, удар пяткой, резаный удар, удар с полулёта, удар с лёта.

Практика: Общая физическая подготовка (ОФП).

Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты. Закрепление техники ударов в усложнённых условиях, в активном сопротивлении партнёра, в подвижных играх с мячом. Различные виды бега, упражнения на координацию движения, челночный бег. Перемещение по футбольному полю, площадке.

Остановка мяча

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, остановка мяча подошвой, остановка опускающегося мяча внутренней стопой, остановка летящего мяча внутренней стороной стопы или серединой подъёма.

Практические занятия: Разучивание техники остановки мяча: остановка катящегося мяча внутренней стопой, остановка мяча подошвой, остановка опускающегося мяча внутренней стопой, остановка летящего мяча внутренней стороной стопы или серединой подъёма.

Удары по мячу головой

Удар головой с места, удар головой в прыжке, удар головой в броске, удар головой боковой частью.

Практические занятия: Разучивание ударов: головой с места, головой в прыжке, головой в броске, головой боковой частью.

Ведение мяча

Ведение мяча по прямой, ведение мяча по кругу, ведение мяча с изменением направления и скорости, обманные движения (финты).

Практические занятия: Ведение, передачи, удары по мячу на месте и в движении, остановка мяча, жонглирование мячом.

Отбор мяча

Отбор мяча перехватом, отбор мяча подкатом.

Практические занятия: Разучивание техники отбора мяча с перехватом, с подкатом.

Техника игры вратаря

Ловля вратарем катящегося и низколетящего мяча, ловля полу высокого мяча, ловля высоко летящего мяча. Отбивание вратарем летящего мяча. Ловля мячей, катящихся в стороне от вратаря, ловля низких, полу высоких мячей, летящих в стороне от вратаря. Вбрасывание мяча.

Практические занятия: Разучивание техники ловли вратарем катящегося и низколетящего мяча, полу высокого и высоко летящего мяча. Отбивание вратарем летящего мяча. Разучивание техники ловли мячей, катящихся в стороне от вратаря, ловля низких, полу высоких, летящих в стороне от вратаря. Разучивание техники вбрасывания мяча.

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения упражнений

5. Тактика игры в футбол.

Теория: Тактические особенности в футболе и мини-футболе

Открывание: игра с партнёром, квадрат, игра в четверо ворот.

Закрывание: двое против одного, один против двух, двое надвое, штурм

ворот. Ведение и отбор мяча: дриблеры, только вперёд, обведи партнёров.

Практика: Разучивание тактических приемов взаимодействия с партнёром, квадрат. Игра в четверо ворот. Разучивание тактических приемов закрывания соперников двое против одного, один против двух, двое надвое. Тактика игры штурм ворот. Разучивание тактических приемов ведения и отбора мяча. Упражнения «только вперед», «обведи партнеров». Ведение, остановка внутренней стороной стопы, подошвой грудью, передача мяча, удары по воротам внутренней частью стопы, внешней частью, удары серединой подъема. Удары по мячу головой, жонглирование мячом.

Удары по воротам

Удары по указанной цели, удар с хода, удар с лёта, борьба в воздухе.

Практические занятия: Разучивание тактических приемов ударов по указанной цели, с хода, с лёта, в борьбе в воздухе.

Передача мяча

Тактика передачи мяча по прямой, на ход партнёру. Тактика диагональных и поперечных передач.

Практические занятия: Разучивание тактических приемов передачи мяча по прямой, на ход партнёру, диагональных и поперечных пасов.

Тактические комбинации

Тактические комбинации в футболе и мини-футболе. Действия на поле двух или нескольких футболистов. Комбинации в игре и при розыгрыше стандартных положений. Основы наступательной игры (быстрота и неожиданность перемещений игрока). Наиболее распространённые комбинации: треугольник, стенка, скрещивание, розыгрыш стандартных положений, быстрый прорыв.

Практические занятия: Разучивание основных тактических приемов игры: треугольник, стенка, скрещивание, розыгрыш стандартных положений, быстрый прорыв.

Отбор мяча посредством согласованных действий

Взаимодействие игроков при защите своих ворот. Отбор мяча при взаимном согласовании действий. Выбор места вратаря. Взаимодействие игроков с защитником.

Практические занятия: Разучивание основных тактических приемов игры: взаимодействия игроков при защите своих ворот, отбора мяча при взаимном согласовании действий, выбора места вратаря, взаимодействия игроков с защитником.

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения упражнений

Тема 6. Соревнования по футболу.

Практика: Проведение или участие в соревнованиях школьных, районных, муниципальных, городских. На втором году обучения отводится большее количество учебного времени на проведение соревнований за счет уменьшения учебных часов по теме «Техника игры в футбол», так как учащиеся овладели первоначальными приемами и навыками владения мячом.

Форма контроля: выполнение контрольно-практических заданий

Тема 7. Итоговое занятие.

Теория: Определение лучших учащихся по результатам сдачи учебных нормативов.
Подведение итогов работы за учебный год.

Форма контроля: опрос обучающихся

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. Инструктаж по технике безопасности	2	03.09
	Раздел 2. История развития футбола в России.	2	
2	История развития футбола в России	2	06.09
	Раздел 3. Правила игры в футбол.	4	
3	Основные правила игры в футболе	2	10.09
4	Игра в зале и на футбольном поле (сходство и различия)	2	13.09
	Раздел 4. Техника игры в футбол.	60	
5	Техника игры в футбол. Теория	2	17.09
6	Основные удары мячом	2	20.09
7	Техника игры вратаря. Теория	2	24.09
8	Удары внутренней стороной стопы	2	27.09
9	Удары серединой подъёма	2	01.10
10	Удары носком стопы	2	04.10
11	Удары внутренней частью подъёма	2	08.10
12	Удары пяткой	2	11.10
13	Резанный удар	2	15.10
14	Удары с полулёта	2	18.10
15	Удары с лёта	2	22.10
16	Техники ударов в усложнённых условиях	2	25.10
17	Техники ударов в активном сопротивлении партнера	2	29.10
18	Техники ударов в подвижных играх с мячом	2	01.11
19	Техники ударов правой и левой ногами	2	05.11
20	Техники остановки мяча	2	08.11
21	Техники остановки мяча	2	12.11
22	Удары в мяч головой с места, головой в прыжке	2	15.11
23	Удары в мяч головой с места, головой в прыжке	2	19.11
24	Техники ведения мяча	2	22.11
25	Техники ведения мяча (финты)	2	26.11
26	Техники отбора мяча	2	29.11
27	Техники ловли мяча вратарём	2	03.12
28	Техники ловли мяча вратарём	2	06.12
29	Отбивание вратарем летящего мяча	2	10.12

30	Ловля мячей вратарём	2	13.12
31	Ловля катящихся мячей в стороне от вратаря	2	17.12
32	Ловля низких, полу высоких летящих мячей	2	20.12
33	Ловля летящих мячей в стороне от вратаря	2	24.12
34	Вбрасывания мяча	2	27.12
	Раздел 5. Тактика игры в футбол.	68	
35	Тактика игры в футбол: открывание и закрывание	2	14.01
36	Ведение и отбор мяча, удары по воротам, передача мяча	2	17.01
37	Тактические комбинации, отбор мяча посредством согласованных действий	2	21.01
38	Тактические приемы взаимодействия с партнёром	2	24.01
39	Тактический прием взаимодействия - квадрат	2	28.01
40	Игра в четверо ворот	2	31.01
41	Игра в четверо ворот	2	04.02
42	Прием – закрывания соперников двое против одного	2	07.02
43	Прием – закрывания соперников один против двух	2	11.02
44	Прием – закрывания соперников двое на двое	2	14.02
45	Тактика игры штурм ворот	2	18.02
46	Тактика игры штурм ворот	2	21.02
47	Тактический прием – ведение и отбор мяча	2	25.02
48	Ведение и отбор мяча	2	28.02
49	Ведение и отбор мяча	2	04.03
50	Упражнение «только вперед»	2	11.03
51	Упражнение «обведи партнеров»	2	14.03
52	Удары мячом по указанной цели	2	18.03
53	Удар мячом с хода	2	21.03
54	Удар мячом с лёта	2	25.03
55	Удар мячом в борьбе в воздухе	2	28.03
56	Передача мяча по прямой	2	01.04
57	Передача мяча на ход партнеру	2	04.04
58	Прием – диагональные пасы	2	08.04
59	Прием – поперечные пасы	2	11.04
60	Тактический прием - треугольник	2	15.04
61	Тактический прием - стенка	2	18.04

62	Тактический прием - скрещивание	2	22.04
63	Тактический прием – розыгрыш стандартных положений	2	25.04
64	Тактический прием – быстрый прорыв	2	29.04
65	Взаимодействия игроков при защите своих ворот	2	02.05
66	Отбор мяча при взаимном согласовании действий	2	06.05
67	Выбор места вратаря	2	13.05
68	Взаимодействия игроков с защитником	2	16.05
	Раздел 6. Соревнования по футболу.	6	
69	Совершенствование игры в футбол	2	20.05
70	Соревнования	2	23.05
71	Сдача учебных нормативов учащимися	2	27.05
	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
03.09.2025г.	30.05.2026г.	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа