

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

**РАССМОТРЕНО**

на педагогическом совете  
ГБОУ СОШ № 313  
протокол № 1  
от «31» августа 2022 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ СОШ № 313

\_\_\_\_\_/В.Ю.Морозова/  
приказ № 376  
от «31» августа 2022 г.

**Рабочая программа дополнительной  
общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Футбол»**

**2-й год обучения**

**Возраст обучающихся: 12-17 лет**

Автор-составитель:  
Ефремов Никита Андреевич,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2022-2023 уч. год

## **I. Пояснительная записка**

### **1. Краткая характеристика программы.**

Занятия футболом развивают основные физические качества: быстроту, ловкость, гибкость, выносливость. Футбол является хорошим физкультурно-оздоровительным средством. Футбол воспитывает личностные качества детей, такие как настойчивость, силу воли, ответственность, оказывает оздоровительное влияние на организм подрастающего поколения, развивает быстроту реакции, скорость принятия решений, силу, ловкость что, несомненно, актуально в сегодняшнее время.

В основу программы заложены основополагающие принципы.

#### **Основополагающие принципы:**

Комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Данная программа реализуется в ГБОУ СОШ №313 в отделении дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности при работе с подростками 12-14 лет: мальчиков - 15, девочек - 1. Форма организации деятельности учащихся - групповая.

Занятия по программе «Футбол» на втором году обучения проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа, всего – 144 часа.

**2. Цель программы:** создание условий для систематических занятий физической культурой, укрепления здоровья и формирование личностных качеств ребенка.

#### **Задачи программы:**

##### Образовательные:

- 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.

### **3. Методы и формы организации учебно-воспитательного процесса**

*Методами для организации учебно-воспитательного процесса являются:*

Различают четыре основных метода: фронтальный, групповой, индивидуальный и круговой.

При фронтальном методе преподаватель дает всем занимающимся одно и то же задание, и оно выполняется сразу всеми под его руководством.

При групповом методе занимающиеся подразделяются на группы, которые получают отдельные задания. Преподаватель работает с одной группой или поочередно переходит от одной группы к другой.

При индивидуальном методе каждый занимающийся получает свое задание и выполняет его индивидуально, но под контролем преподавателя. Для занятия в целом, как правило, типично комплексное использование трех методов: в подготовительной и заключительной частях урока применяют фронтальный метод, в основной части занимающихся делят на группы и работают с ними индивидуально. Немаловажен и порядок выполнения занимающимся заданий во времени: одновременно всеми, поочередно, поточно (слитно) или отдельно.

Способ одновременного выполнения применяется в основном при выполнении общеразвивающих упражнений в подготовительной части урока и в основной части – при условии большого количества мячей в работе над техникой.

Круговой метод, или круговая тренировка, не сводится к какому-либо одному методу. Эта форма организации занятия включает в себя ряд частных методов и рассчитана главным образом на комплексное развитие физических качеств. Основу круговой тренировки составляет серийное (слитное или интервальное) повторение упражнений, подобранных и объединенных в единый комплекс и выполняемых в порядке последовательной смены «станций» (мест). На каждой «станции» (от 8 до 10) один вид

действий повторяется установленное тренером количество раз. Повтор «кругов» – от 1 до 3 раз.

*Формы организации учебно-воспитательного процесса:*

- учебно-тренировочное занятие;
- соревнования;
- открытые уроки.

**4. Количество часов, отводимых на освоение материала данного года обучения согласно учебно-тематическому плану**

**Учебно-тематический план  
2 год обучения**

№	Тема	Всего часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие. Инструктаж по безопасности.	2	-	2
2.	История развития футбола в России.	2	-	2
3.	Правила игры в футбол.	4	-	4
4.	Техника игры в футбол.	4	38	42
5.	Тактика игры в футбол.	6	64	70
6.	Соревнования по футболу.	2	20	22
7.	Заключительное занятие.	1	1	2
<b>Итого:</b>		<b>19</b>	<b>125</b>	<b>144</b>

**II. Календарно-тематическое планирование  
2 год обучения**

№ п/п	Кол-во часов	Тема занятий	Содержание занятий	Планируемая дата	Фактическая дата
1	2	Инструктаж по технике безопасности	Знакомство с коллективом. Техника безопасности на занятиях по футболу		

2	2	История развития футбола в России	История развития футбола в России. Розыгрыш чемпионата России и кубка страны. Личности в футболе.		
3	2	Основные правила игры в футболе	Основные правила игры в футболе, которыми руководят судьи (главный и боковые). Положение офсайд, выброс мяча, подача углового, нарушения при отборе мяча и другие.		
4	2	Игра в зале и на футбольном поле (сходство и различия)	Особенности игры в зале и на футбольном поле.		
5	2	Техника игры в футбол. Теория	Отличительные особенности техники игры в футбол		
6	2	Основные удары мячом	Техника игры в футбол. Основные удары		
7	2	Техника игры вратаря. Теория	Отличительные особенности игры вратаря		
8	2	Удары внутренней стороной стопы	Разучивание ударов: внутренней стороной стопы		
9	2	Удары серединой	Разучивание ударов:		

		подъёма	серединой подъёма		
10	2	Удары носком стопы	Разучивание ударов: носком		
11	2	Удары внутренней частью подъёма	Разучивание ударов: внутренней частью подъёма		
12	2	Удары пяткой	Разучивание ударов: пяткой		
13	2	Резаный удар	Разучивание ударов: резаный удар		
14	2	Удары с полулёта	Разучивание ударов: с полулёта		
15	2	Удары с лёта	Разучивание ударов: с лёта		
16	2	Техники ударов в усложненных условиях	Закрепление техники ударов в усложнённых условиях		
17	2	Техники ударов в активном сопротивлении партнера	Закрепление техники ударов в активном сопротивлени и партнёра		
18	2	Техники ударов в подвижных играх с мячом	Закрепление техники ударов в подвижных играх с мячом		
19	2	Техники ударов правой и левой ногами	Совершенство вание техники ударов правой и левой ногами		
20	2	Техники остановки мяча	Разучивание техники остановки мяча: остановка катящегося мяча		

			внутренней стопой, остановка мяча подошвой		
21	2	Техники остановки мяча	Разучивание техники остановки мяча: остановка опускающегося мяча внутренней стопой, остановка летящего мяча внутренней стороной стопы или серединой подъёма		
22	2	Удары в мяч головой с места, головой в прыжке	Разучивание ударов: головой с места, головой в прыжке		
23	2		Разучивание ударов: головой в броске, головой боковой частью.		
24	2	Техники ведения мяча	Разучивание техники ведения мяча: по прямой, по кругу		
25	2	Техники ведения мяча (финты)	Разучивание техники ведения мяча: с изменением направления и скорости, обманные движения (финты)		
26	2	Техники отбора мяча	Разучивание техники отбора мяча с перехватом, с		

			подкатом		
27	2	Техники ловли мяча вратарём	Разучивание техники ловли мяча вратарем катящегося и низколетящего о мяча		
28	2	Техники ловли мяча вратарём	Разучивание техники ловли вратарем полу высокого и высоко летящего мяча		
29	2	Отбивание вратарем летящего мяча	Технические приемы при отбивании вратарём летящего мяча		
30	2	Ловля мячей вратарём	Разучивание техники: ловля мячей вратарем		
31	2	ловля катящихся мячей в стороне от вратаря	Разучивание техники: ловля катящихся мячей в стороне от вратаря		
32	2	ловля низких, полу высоких летящих мячей	Разучивание техники: ловля низких, полу высоких летящих мячей		
33	2	ловля летящих мячей в стороне от вратаря	Разучивание техники: ловля летящих мячей в стороне от вратаря		
34	2	Вбрасывания мяча	Разучивание техники вбрасывания мяча.		
35	2	Тактика игры в	Разучивание		



		футбол: открывание и закрывание	тактики игры в футбол: открывание и закрывание		
36	2	Ведение и отбор мяча, удары по воротам, передача мяча	Тактика игры в футбол: Ведение и отбор мяча, удары по воротам, передача мяча		
37	2	Тактические комбинации, отбор мяча посредством согласованных действий	Тактика игры в футбол: тактические комбинации, отбор мяча посредством согласованн ых действий		
38	2	Тактические приемы взаимодействия с партнёром	Разучивание тактических приемов взаимодейств ия с партнёром		
39	2	Тактический прием взаимодействия - квадрат	Разучивание тактических приемов взаимодейств ия квадрат		
40	2	Игра в четверо ворот	Особенности игры в четверо ворот,		
41	2	Игра в четверо ворот	Разучивание основных приемов данной игры		
42	2	Прием – закрывания соперников двое против одного	Разучивание тактических приемов закрывания соперников двое против одного		
43	2	Прием – закрывания соперников один против двух	Разучивание тактических приемов закрывания соперников один против		

			двух		
44	2	Прием закрывания соперников двое на двое	– Разучивание тактических приемов закрывания соперников двое на двое		
45	2	Тактика игры штурм ворот	Тактические особенности игры штурм ворот		
46	2	Тактика игры штурм ворот	Разучивание тактических приемов игры штурм ворот		
47	2	Тактический прием ведение и отбор мяча	– и Особенности тактических приемов ведения и отбора мяча		
48	2	Ведение и отбор мяча	Разучивание тактических приемов ведения и отбора мяча		
49	2	Ведение и отбор мяча	Разучивание тактических приемов ведения и отбора мяча		
50	2	Упражнение «только вперед»	Разучивание упражнения «только вперед»		
51	2	Упражнение «обведи партнеров»	Разучивание упражнения «обведи партнеров»		
52	2	Удары мячом по указанной цели	Разучивание тактических приемов ударов по указанной цели		
53	2	Удар мячом с хода	Разучивание тактических приемов ударов с хода		
54	2	Удар мячом с лёта	Разучивание тактических приемов ударов с лёта		

55	2	Удар мячом в борьбе в воздухе	Разучивание тактических приемов ударов в борьбе в воздухе		
56	2	Передача мяча по прямой	Разучивание тактического приема: передачи мяча по прямой		
57	2	Передача мяча на ход партнеру	Разучивание тактического приема: передача мяча на ход партнеру		
58	2	Прием – диагональные пасы	Разучивание тактического приема: диагональных пасов		
59	2	Прием – поперечные пасы	Разучивание тактического приема: поперечных пасов		
60	2	Тактический прием - треугольник	Разучивание основного тактического приема игры: треугольник		
61	2	Тактический прием - стенка	Разучивание основного тактического приема игры: стенка		
62	2	Тактический прием - скрещивание	Разучивание основного тактического приема игры: скрещивание		
63	2	Тактический прием – розыгрыш стандартных положений	Разучивание основного тактического приема игры: розыгрыш стандартных положений		
64	2	Тактический прием –	Разучивание основного		

		быстрый прорыв	тактического приема игры: быстрый прорыв		
65	2	Взаимодействие игроков при защите своих ворот	Разучивание тактического приема – взаимодействия игроков при защите своих ворот		
66	2	Отбор мяча при взаимном согласовании действий	Разучивание тактического приема – отбор мяча при взаимном согласовании действий		
67	2	Выбор места вратаря	Особенности выбора места вратарем		
68	2	Взаимодействие игроков с защитником	Разучивание тактического приема – взаимодействия игроков с защитником		
69	2	Совершенствование игры в футбол	Закрепление техники и тактики игры в футбол		
70	2	Соревнования	Товарищеские встречи с другими ГБОУ СОШ		
71	2	Соревнования	Товарищеские встречи с другими ГБОУ СОШ		
72	2	Заключительное занятие	Сдача учебных нормативов учащимися		

### 3. Ожидаемые результаты

2 год обучения

**ЗНАТЬ:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- историю развития игры в футбол;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- основные правила игры в футбол.

#### **УМЕТЬ:**

- выполнять технические приёмы;
- играть в футбол по основным правилам;
- контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями, оказывать первую медицинскую помощь при травмах и несчастных случаях.

#### **4. Формы подведения итогов учебного года**

- участие в школьных, районных, муниципальных, городских соревнованиях по футболу и ОФП;
- учебные нормативы, показанные учащимися.