

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 188
с углублённым изучением мировой художественной культуры
Красногвардейского района Санкт-Петербурга
имени Героя Советского Союза Л.Г. Белоусова**

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО

на педагогическом совете

протокол № 10 от 16.06. 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 387 от 16.06. 2026 г.

И.о. директора ГБОУ СОШ № 188

Ежкова И.Б.



Рабочая программа объединения «Футбол»

для группы 1 (3 год обучения)

Срок реализации программы: 2026 –2027 учебный год.

Автор-разработчик: педагог ОДОД

Чедаев Владимир Алексеевич

Санкт-Петербург

2026 год

Рабочая программа

Задачи:

Обучающие:

- Получение практических навыков и теоретических знаний в области футбола и его истории.
- Углубление и дополнение знаний, умений и навыки о физическом развитии человека;
- Обучение основам спортивной техники и тактики игры в футбол
- Приобретение навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры в футбол
- Получение начальных знаний по судейству.

Развивающие

- Развитие физических способностей детей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- Развитие сознательного отношения, устойчивого интереса у детей к занятиям футболом;
- Развитие волевых качества: дисциплинированность, терпеливость, смелость, силу воли
- Развитие способности учеников к анализу ситуаций жизнедеятельности, которые наиболее часто встречаются в спортивной командной деятельности;
- Развитие социальной активности и ответственности

Воспитательные

- Воспитание стойкого положительного отношения к физической культуре в целом.
- Воспитание привычки к самостоятельным занятиям спортом в свободное время.
- Воспитание организаторских навыков и умений действовать в коллективе.
- Формирование навыков эмоционального реагирования на «ситуацию успеха» и на «ситуацию неуспеха».
- Формирование дружного, сплоченного коллектива, способного решать поставленные задачи

Содержание программы 3 года обучения

1. Теоретические требования к игре. Охрана труда.

Теория

Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Характеристика техники сильнейших футболистов. Уровень технической подготовки необходимый для игры в профессиональных и любительских соревнованиях. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Характеристика техники сильнейших футболистов. Уровень технической подготовки необходимый для игры в профессиональных и любительских соревнованиях

2. 3. Общая и специальная физическая подготовка

Теория.

Теория. Значение утренней гигиенической гимнастики. Ознакомление с упрощёнными правилами игры в баскетбол, флорбол, пионербол, волейбол. Подготовка к сдаче контрольных испытаний.

Общая физическая подготовка (ОФП) – выполнение различных комплексов ОРУ (общеразвивающих упражнений) на все группы мышц; упражнения из других видов спорта на развитие всех физических качеств с целью гармонического развития обучающихся (гимнастика, легкая атлетика, тяжелая атлетика, баскетбол, волейбол, флорбол, лыжный спорт, и др.).

Практика:

Маховые движения, круговые вращения рук в сочетании с движением ног и туловища; разгибание рук в опоре лёжа

Упражнения с набивным мячом (2-3 кг.); броски набивного мяча одной и двумя руками через голову, поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине

Акробатические упражнения; кувырок вперёд в прыжке; стойка на голове из упора присев толчком двух ног.

Бег 60 метров на скорость, повторный бег 5 по 60м. До 3 по 100, умеренный бег 25 минут.

Подвижные игры

Спортивные игры, баскетбол и ручной мяч

Плавание способом кроль на груди и брасс до 100 метров, стартовый прыжок

Специальные упражнения для развития быстроты (ускорение на 15, 30, 60 метров)

Специальные упражнения для развития ловкости: прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногами, головой

4. Техника и тактика игры в футбол.

Теория:

Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов.

Показатель индивидуальной техники владения мячом.

Анализ кинограмм выполнение технических приёмов в исполнении лучших футболистов России.

Понятие о тактической системе и стиле игры.

Знакомство с тактическими расстановками на поле 1-4-3-3.

Просмотр матчей и обсуждение тактических приёмов.

Тактика игры в нападение.

Тактика игры в защите: организация обороны, «персональная опека».

Практика:

Удары по мячу ногами. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо. Остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону.

Обманные движения (финты): при ведении показать остановку мяча подошвой или удар пяткой назад - неожиданным рывком вперёд уйти с мячом.

Ведение мяча серединой подъёма и носком, ведение мяча всеми изученными способами.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание на точность и дальность.

Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча. Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым запахом и снизу.

Упражнение для развития умения «видеть поле» - игра в пятнашки парами на ограниченной площади

Тактика нападения: индивидуальные действия - уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодные позиции для получения мяча.

Тактика нападения: групповые действия - уметь взаимодействовать с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи.

Выполнять комбинации в парах: «стенка», «скрещивание».

Выполнить комбинации «пропуск мяча».

Тактика нападения: командные действия - уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды.

Тактика защиты: индивидуальные действия – осуществлять «закрытие» и препятствовать сопернику в получении мяча.

Уметь противодействовать передаче, ведению и ударам по воротам.

Тактика защиты: групповые действия – уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении и численном превосходстве соперника, выбирая правильную позицию и страховку партнёров.

Тактика защиты: командные действия – организация обороны по принципу персональной и комбинированной защите.

Тактика вратаря - играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на разной высоте мячей.

5. Соревнования по футболу.

Правила подготовки и психологической настройки к спортивному выступлению.

Правила поведения во время соревнований.

Выступления на традиционных товарищеских соревнованиях.

Выступления на первенство района и города.

Календарно-тематическое планирование 2026-2027 уч. год

1 группа 3 год обучения

	Тема занятия	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1.	Правила поведения обучающихся на занятиях. Простейшие приспособления для тренировки. Правила содержания инвентаря. Инструктаж по охране труда. Понятие - самоконтроль. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение.	2		
2.	Спортивная одежда и обувь. Профилактика травматизма в футболе. Гигиена. Уход за телом. Режим дня для спортсмена.	2		
3.	Оценка обучающимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности. Краткое содержание занятий. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах	2		
4.	Способы контроля и самоконтроля занимающихся на основе нормативов. Площадка для игры в футбол и мини-футбол, их устройство, разметка. Подготовка площадок для занятий и соревнований	2		
5.	Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов. Повороты на месте, замыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления.	2		
6.	Направление движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении. Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений. Подвижные игры	2		
7.	Подвижные игры	2		
8.	Подвижные игры	2		
9.	Эстафеты	2		

10.	Эстафеты	2		
11.	Эстафеты	2		
12.	Эстафеты	2		
13.	Строевые упражнения. Обще развивающие упражнения без предметов и с предметами. Акробатические упражнения	2		
14.	Легкоатлетические упражнения. Гимнастические упражнения	2		
15.	Упражнения для развития силы: приседания на одной ноге; пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног; перенос веса тела с левой ноги на правую; подъем ног за голову из положения лежа на спине	2		
16.	Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями	2		
17.	Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, «полу шпагат»; полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед). Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседания на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх	2		
18.	Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Повторное про бегание коротких отрезков (10-30м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях)	2		
19.	Повторное про бегание коротких отрезков (10-30м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях)	2		
20.	Переменный и повторный бег с мячом	2		
21.	Двусторонние игры	2		
22.	Двусторонние игры	2		
23.	Двусторонние игры	2		
24.	Двусторонние игры	2		
25.	Виды ударов по мячу, техника их выполнения. Особенности ударов	2		
26.	Остановка мяча. Способы остановки мяча. Техника выполнения. Основные правила, способы ведения мяча	2		
27.	Основные правила и виды отбора мяча у противника	2		
28.	Вбрасывание и ввод мяча. Правила и виды вбрасывания и ввода мяча. Техника игры вратаря	2		
29.	Техника игры вратаря. Удары по мячу ногой. Удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней стороной) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу	2		
30.	Удары по мячу ногой. Удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней стороной) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу	2		
31.	Удары пяткой (назад) по катящемуся мячу. Резаные удары внутренней и внешней частью подъема по катящемуся вперед, навстречу и сбоку мячу. Удары с полулета (способами)	2		

32.	Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары вниз и верхом, вперед, в стороны и назад (по ходу полета мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара. Резаные удары боковой частью лба. Удары на точность	2		
33.	Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары вниз и верхом, вперед, в стороны и назад (по ходу полета мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара. Резаные удары боковой частью лба. Удары на точность	2		
34.	Инструктаж по охране труда (повторный). Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом на 90% (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся обстановки)	2		
35.	Остановка грудью летящего мяча с поворотом на 90%. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.	2		
36.	Остановка грудью летящего мяча с поворотом на 90%. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.	2		
37.	Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений: на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком			
38.	Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений: на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком	2		
39.	Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы	2		
40.	Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы	2		
41.	Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы	2		
42.	Ложные движения (финты)	2		
43.	Ложные движения (финты)	2		
44.	При ведении имитировать остановку мяча подошвой или удар пяткой назад (без касания или с касанием мяча подошвой) и рывком уйти с мячом. Быстро отвести мяч подошвой ноги под себя – уйти с мячом вперед. Быстро отвести мяч ногой под себя – повернуться и уйти с мячом в сторону или назад. При ведении неожиданно остановить мяч, оставив его партнеру, находящемуся за спиной, и уйти без мяча вперед, увлекая за собой соперника «скрещивание»). Ложная передача партнеру	2		
45.	При ведении имитировать остановку мяча подошвой или удар пяткой назад (без касания или с касанием мяча подошвой) и рывком уйти с мячом. Быстро отвести мяч подошвой ноги под себя – уйти с мячом вперед. Быстро отвести мяч ногой под себя – повернуться и уйти с мячом в сторону или назад. При ведении неожиданно остановить мяч, оставив его партнеру, находящемуся за спиной, и уйти без мяча вперед, увлекая за собой соперника «скрещивание»). Ложная передача партнеру	2		
46.	Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом с целью его отбора	2		
47.	Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом с целью его отбора	2		

48.	Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом с целью его отбора	2		
49.	Вбрасывание из-за боковой линии с места – из положения, параллельного расположению ступней ног. Вбрасывание мяча изученными способами с разбега: на точность и дальность (по коридору 2-3м). А также введение мяча в игру по мини-футбольным правилам	2		
50.	Вбрасывание из-за боковой линии с места – из положения, параллельного расположению ступней ног. Вбрасывание мяча изученными способами с разбега: на точность и дальность (по коридору 2-3м). А также введение мяча в игру по мини-футбольным правилам	2		
51.	Тактическая подготовка. Индивидуальные действия. Первоначальное обучение. Индивидуальные действия с мячом: целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.	2		
52.	Тактическая подготовка. Индивидуальные действия. Первоначальное обучение. Индивидуальные действия с мячом: целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.	2		
53.	Тактическая подготовка. Индивидуальные действия. Первоначальное обучение. Индивидуальные действия с мячом: целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.	2		
54.	Упражнения для развития умения видеть поле: ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом	2		
55.	Упражнения для развития умения видеть поле: ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.	2		
56.	Групповые действия. Первоначальное обучение. Групповые действия: взаимодействие двух и более игроков. Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча.	2		
57.	Групповые действия. Первоначальное обучение. Групповые действия: взаимодействие двух и более игроков. Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча.	2		
58.	Групповые действия. Первоначальное обучение. Групповые действия: взаимодействие двух и более игроков. Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча.	2		
59.	Групповые действия. Первоначальное обучение. Групповые действия: взаимодействие двух и более игроков. Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча.	2		
60.	Подвижные игры, спортивные игры с элементами ручного мяча, баскетбола по упрощенным правилам. Эстафеты: с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.	2		

61.	Подвижные игры, спортивные игры с элементами ручного мяча, баскетбола по упрощенным правилам. Эстафеты: с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.	2		
62.	Подвижные игры, спортивные игры с элементами ручного мяча, баскетбола по упрощенным правилам. Эстафеты: с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.	2		
63.	Учебные и контрольные игры. Участие в турнирах	2		
64.	Учебные и контрольные игры. Участие в турнирах	2		
65.	Учебные и контрольные игры. Участие в турнирах	2		
66.	Учебные и контрольные игры. Участие в турнирах	2		
67.	Учебные и контрольные игры. Участие в турнирах	2		
68.	Учебные и контрольные игры. Участие в турнирах	2		
69.	Учебные и контрольные игры. Участие в турнирах	2		
70.	Учебные и контрольные игры. Участие в турнирах	2		
71.	Учебные и контрольные игры. Участие в турнирах	2		
72.	Учебные и контрольные игры. Участие в турнирах	2		
	ИТОГО	144		