

**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 июня 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 387 от 16.06. 2026 г.

И.о. директора ГБОУ СОШ № 188

Ежкова И.Б.



Рабочая программа объединения «Кожаный мяч»

для группы 1 (2 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 навыков 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 качеств: 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 второго 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:

Выполнение упражнений, направленных на развитие всех групп мышц: упражнения с предметами и без предметов, подвижные игры, спортивные игры оказывающие общее воздействие на организм обучающихся. Постепенное повышение нагрузки на детей, с учётом возрастных особенностей и подготовленности обучающихся.

Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

Упражнения на снарядах и тренажерах.

Упражнения с набивным мячом. (масса 1 – 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя. Лёгкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 x 30 м. и 4 x 50 м. Бег 300 м.

Прыжки с разбега в длину (310 – 340 см.) и в высоту (95 – 105 см.). Прыжки с места в длину.

Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).

Подвижные игры и эстафеты: «Пионербол», «Перестрелка» «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

Спортивные игры: баскетбол, флорбол, волейбол по упрощённым правилам.

4. Техника и тактика игры

Теория:

Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов.

Показатель индивидуальной техники владения мячом.

Анализ кинограмм выполнение технических приёмов в исполнении лучших футболистов России.

Анализ тактических действий сильнейших футбольных команд.

Уровень тактической подготовки необходимый для игры в профессиональных и любительских соревнованиях

Практика:

Удары по мячу ногой. 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.

Групповые действия в атаке. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловым, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Групповые действия в защите. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

5. Соревнования

Правила подготовки и психологической настройки к спортивному выступлению.

Правила поведения во время соревнований.

Выступления на традиционных товарищеских соревнованиях.

Выступления на первенство района и города.

Планируемые результаты

личностные:

-проявление чувства гордости за спортивную державу - Россию через достижения Национальной сборной команды страны по футболу на Чемпионатах мира, Чемпионатах Европы, Олимпийских играх;

-проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

-проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

-проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

-способность принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, стремление к познанию и творчеству, эстетическим потребностям;

-оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;

-понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

метапредметные:

-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств и способов её осуществления;

-умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-умение характеризовать действия и поступки, давать им анализ и объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

-понимание причин успеха/неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

-определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности; адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих;

-обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

-организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий по футболу;

-способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях; оценивать красоту телосложения и осанки.

предметные:

-формирование представлений о роли и значении занятий футболом как средством укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;

-формирование знаний по истории возникновения игры в футбол, достижениях сборной СССР и Национальной сборной команды страны по футболу на Чемпионатах мира, Чемпионатах Европы, Олимпийских играх, о легендарных отечественных и зарубежных футболистах, тренерах;

-формирование представлений о спортивных дисциплинах футбола и основных правилах игры в футбол; составе футбольной команды, роли капитана и функциях игроков в команде;

-формирование навыков безопасного поведения во время занятий футболом, посещений соревнований по футболу; правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий футболом;

-формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития и основных физических качеств;

-формирование основ организации самостоятельных занятий футболом со сверстниками; организация и проведение со сверстниками подвижных игр специальной направленности с элементами футбола;

-знание, составление и освоение упражнений и комплексов утренней гигиенической гимнастики, дыхательной гимнастики, упражнений для глаз, для формирования осанки, профилактики плоскостопия;

-способность характеризовать, составлять и выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений; упражнений на развитие быстроты, ловкости, гибкости; упражнений для укрепления голеностопных суставов; специальных упражнений для формирования технических действий футболиста, методики их выполнения;

-способность выполнять различные виды передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты с изменением скорости, темпа и дистанции в учебной, игровой и соревновательной деятельности;

-способность выполнять индивидуальные технические приемы владения мячом: ведение, удары, остановки, финты, отбор мяча; технические приемы владения мячом игры вратаря: ловли мяча, отбивание мяча, переводы мяча, броски мяча;

-способность выполнять элементарные тактические комбинации: в парах, в тройках; забегания, смещения; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде;

-умение излагать правила и условия подвижных игр, игровых заданий, эстафет, моделировать игровые ситуации в атаке и защите;

-способность анализировать выполнение технических приемов в футболе и находить способы устранения ошибок;

-участие в учебных играх в уменьшенных составах, на уменьшенной площадке, по упрощенным правилам;

-выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке и оценка показателей физической подготовленности футболиста;

-демонстрация во время учебной и игровой деятельности волевых, социальных качества личности, организованности, ответственности;

-проявление уважительного отношения к одноклассникам, проявление культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей в учебной и игровой деятельности на занятиях футболом.

Календарно-тематическое планирование
2026-2027уч. год
1 группа 2 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1.	Введение. История футбола. Охрана труда. Инструктаж.	2		
2.	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений	2		
3.	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений	2		
4.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	2		
5.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	2		
6.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	2		
7.	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема	2		
8.	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема	2		
9.	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема	2		
10.	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема	2		
11.	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком	2		
12.	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком	2		
13.	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы	2		
14.	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы	2		
15.	Удары по летящему мячу серединой подъема	2		
16.	Удары по летящему мячу серединой лба	2		
17.	Удары по летящему мячу боковой частью лба	2		
18.	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	2		
19.	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	2		
20.	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь	2		
21.	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь	2		
22.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	2		
23.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	2		
24.	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	2		
25.	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	2		
26.	Остановка мяча грудью	2		
27.	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	2		
28.	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы			
29.	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	2		
30.	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	2		
31.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	2		
32.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	2		
33.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	2		
34.	Охрана труда. Повторный инструктаж. Ведение мяча с активным	2		

	сопротивлением защитника			
35.	Обводка с помощью обманных движений (финтов)	2		
36.	Обводка с помощью обманных движений (финтов)	2		
37.	Охрана труда. Повторный инструктаж. Выбивание мяча ударом ногой	2		
38.	Охрана труда. Повторный инструктаж. Выбивание мяча ударом ногой	2		
39.	Отбор мяча перехватом	2		
40.	Отбор мяча перехватом	2		
41.	Отбор мяча толчком плеча в плечо	2		
42.	Отбор мяча толчком плеча в плечо	2		
43.	Отбор мяча в подкате	2		
44.	Отбор мяча в подкате	2		
45.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	2		
46.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	2		
47.	Ловля катящегося мяча	2		
48.	Ловля мяча, летящего навстречу	2		
49.	Ловля мяча сверху в прыжке	2		
50.	Отбивание мяча кулаком в прыжке	2		
51.	Ловля мяча в падении (без фазы полёта)	2		
52.	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом	2		
53.	Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам)	2		
54.	Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам)	2		
55.	Тактика свободного нападения	2		
56.	Тактика свободного нападения	2		
57.	Позиционные нападения без изменения позиций	2		
58.	Позиционные нападения с изменением позиций	2		
59.	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот	2		
60.	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот	2		
61.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	2		
62.	Двусторонняя учебная игра	2		
63.	Двусторонняя учебная игра	2		
64.	Двусторонняя учебная игра	2		
65.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	2		
66.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	2		
67.	Игры, развивающие физические способности	2		
68.	Игры, развивающие физические способности	2		
69.	Игры, развивающие физические способности	2		
70.	Игры, развивающие физические способности	2		
71.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	2		
72.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	2		
	Итого 144 часа.			