

Министерство образования и науки Республики Татарстан  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детский оздоровительно-образовательный (профильный) центр «Батыр»  
Кукморского муниципального района Республики Татарстан

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол №1  
от «01» сентября 2025 г

Утверждаю:  
Директор МБУДО ДООПЦ «Батыр»  
\_\_\_\_\_/Н.С.Зиятдинов/  
Приказ №61  
от «01» сентября 2025 г.



**Рабочая программа объединения**

**«Футбол»**

Возраст обучающихся: 14 – 16 лет

Автор-составитель:  
педагог дополнительного  
образования  
Равилова Миляуша Мияссаровна

с.Каркаусь

Кукморский муниципальный район Республики Татарстан, 2025 год

Данная рабочая программа рассчитана для группы СФП -4 года обучения. Запланировано в неделю 6 часов, в год 228 занятия.

**Цель:** обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством игры в футбол. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

**Задачи:**

- ☐ формирование интереса к систематическим занятиям футболом;
- ☐ укрепление здоровья детей средствами физической культуры;
- ☐ обеспечение общефизической подготовки;
- ☐ овладение основами игры в футбол;
- ☐ формирование навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;
- ☐ развитие навыков общения и коммуникации в детском коллективе;
- ☐ выявление перспективных детей для последующего совершенствования их спортивного мастерства в спортивных школах.

#### Учебный план СФП-4 года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1	Техника безопасности.	2	2	-	опрос
2	ОФП	45		45	практическая работа
	СФП	98		98	
	ТТП	65		65	
3	теория	2	2		зачет
4	Контрольные нормативы	6		6	срез знаний
5	Учебные, контрольные игры	10		10	тестирование
	Итого	228	4	224	

#### Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемому виду спорта;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;

- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ- это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

#### Календарный учебный график

№ занятия	Тема занятий	Кол-во часов	Дата проведения по плану	Дата проведения фактически	форма контроля
1-2	Техника безопасности на занятиях по мини-футболу. Различные способы перемещения. Обучение технике ударов по мячу ногой. Подвижные игры с элементами мини-футбола.	2	03.09		опрос, зачет
3-4	Контрольные нормативы. Двухсторонняя игра.	2	04.09		зачет, практическая работа
5-6	Упражнения для развития силы. Двухсторонняя игра.	2	06.09		практическая работа
7-8 9-10	Упражнения для развития быстроты. Двухсторонняя игра. Обучение технике ударов по мячу ногой. Подвижные игры с элементами мини-футбола.	2 2	10.09 11.09		практическая работа
11-12 13-14	Обучение технике ударов по мячу ногой. Подвижные игры с элементами мини-футбола.	2 2	13.09 17.09		практическая работа
15-16 17-18	Прием (остановка) мячей. Обучение технике ударов по мячу ногой. Подвижные игры с элементами мини-футбола.	2 2	18.09 20.09		практическая работа
19-20 21-22	Ведение мяча. Обучение технике ударов по мячу головой. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.	2 2	24.09 25.09		практическая работа
23-24 25-26	Беговые упражнения. Удары носком и пяткой. Двухсторонняя игра. Ведение мяча внешней частью подъема.	2 2	27.09 01.10		практическая работа
27-28	Акробатические упражнения. Удары внутренней, средней и внешней частями подъема, внутренней стопы по летящему	2	02.10		практическая работа

	мячу.				
29-30	Упражнения для развития силы. Двухсторонняя игра.	2	04.10		практическая работа
31-32 33-34	Беговые упражнения. Удары носком и пяткой. Двухсторонняя игра.	2 2	08.10 09.10		практическая работа
35-36 37-38	Спортивные игры. Удары правой и левой ногой. Двухсторонняя игра.	2 2	11.10 15.10		практическая работа
39-40	Подвижные игры и эстафеты. Удары по мячу ногой в единоборстве. Двухсторонняя игра.	2	16.10		практическая работа
41-42	Удары по мячу ногой в единоборстве. Двухсторонняя игра.	2	18.10		практическая работа
43-44 45-46	Удары по мячу ногой с пассивным и активным сопротивлением.	2 2	22.10 23.10		практическая работа
47-48 49-50	Удары по мячу головой. Удары средней и боковой частью лба без прыжка по летящему с различной скоростью и траекторией полета.	2 2	25.10 29.10		практическая работа
51-52 53-54	Ведение мяча. Ведение внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы.	2 2	30.10 01.11		практическая работа
55-56 57-58	Удары на точность вниз и верхом на короткое и среднее расстояние.	2	05.11 06.11		практическая работа
59-60 61-62	Удар - откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъема.	2 2	08.11 12.11		практическая работа
63-64	Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением. Ведение мяча внутренней частью подъема. Удар пяткой.	2	13.11		практическая работа
65-66 67-68	Упражнения для развития силы. Двухсторонняя игра. Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъема. Совершенствование удара пяткой	2 2	15.11 19.11		практическая работа
69-70 71-72	Остановка мяча. Остановка подошвой катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад ( в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Учебные, контрольные игры.	2 2	20.11 22.11		практическая работа, тестирование
73-74 75-76	Остановка внутренней стороны стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад ( в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой	2 2	26.11 27.11		практическая работа

	обстановки).				
77-78 79-80	Беговые упражнения. Удары носком и пяткой. Двухсторонняя игра.	2 2	29.11 03.12		практическая работа
81-82 83-84	Остановка грудью летящего мяча с переводом.	2 2	04.12 06.12		практическая работа
85-86 87-88	Спортивные игры. Удары правой и левой ногой. Двухсторонняя игра.	2 2	10.12 11.12		практическая работа
89-90 91-92	Ведение мяча. Ведение внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы. Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.	2 2	13.12 17.12		практическая работа
93-94	Упражнения для развития силы. Двухсторонняя игра.	2	18.12		практическая работа
95-96 97-98	Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч.	2 2	20.12 24.12		практическая работа
99-100 101-102	Обманные движения. Обманные движения, уход выпадам и переносом ноги через мяч.	2 2	25.12 27.12		практическая работа
103-104 105-106	Обманные движения «остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», после передачи мяча партнером с пропуском мяча».	2 2	08.01 10.01		практическая работа
107-108 109-110	Остановка грудью летящего мяча с переводом. Двухсторонняя игра.	2 2	14.01 15.01		практическая работа
111-112 113-114	Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением. Вбрасывание мяча. Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега.	2 2	17.01 21.01		практическая работа
115-116	Упражнения для развития быстроты. Удары по мячу ногой. Двухсторонняя игра.	2	22.01		практическая работа
117-118 119-120	Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полу шпагат и шпагат) и в подкате.	2 2	24.01 28.01		практическая работа
121-122 123-124	Удары по мячу ногой в единоборстве. Двухсторонняя игра.	2 2	29.01 31.01		практическая работа
125-126	Техника вратаря. Ловля двумя руками	2	04.02		практическая

127-128	снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Удары по воротам. Двухсторонняя игра.	2	05.02		работа
129-130	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	2	07.02		практическая работа
131-132 133-134	Удары по воротам. Двухсторонняя игра. Подвижные игры и эстафеты.	2 2	11.02 12.02		практическая работа
135-136 137-138	Удары по воротам. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке. Перевод мяча через перекладину. Двухсторонняя игра.	2 2	14.02 18.02		практическая работа
139-140 141-142 143-144	Удары по воротам. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. Двухсторонняя игра.	2 2 2	19.02 21.02 25.02		практическая работа
145-146	Подвижные игры и эстафеты. Двухсторонняя игра.	2	26.02		практическая работа
147-148	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	2	28.02		практическая работа
149-150	Удары по воротам. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и на дальность. Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	2	04.03		практическая работа
151-152	Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.	2	05.03		практическая работа
153-154	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	2	07.03		практическая работа
155-156 157-158	Удары по воротам. Отбивание мяча ладонями в падении и без падения. Двухсторонняя игра.	2 2	11.03 12.03		практическая работа
159-160 161-162	Подвижные игры и эстафеты. Удары по мячу ногой в единоборстве. Двухсторонняя игра.	2 2	14.03 18.03		практическая работа
163-164 165-166	Тактика нападения. Индивидуальные действия. Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча.	2 2	19.03 21.03		практическая работа
167-168 169-170	Упражнения для развития быстроты. Удары по мячу ногой. Двухсторонняя игра.	2 2	25.03 26.03		практическая работа
171-172	Групповые действия. Комбинация в парах:	2	28.03		практическая

173-174	«стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Учебные, контрольные игры.	2	01.04		работа
175-176	Удары по мячу ногой в единоборстве. Ввод мяча вратарем ударом ноги. Двухсторонняя игра.	2	02.04		практическая работа
177-178	Удары по воротам. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. Двухсторонняя игра.	2	04.04		практическая работа
179-180	Упражнения в парах: передачи и остановки мяча со всеми изученными способами. Двухсторонняя игра.	2	08.04		практическая работа
181-182	Упражнения для развития быстроты	2	09.04		практическая работа
183-184	Упражнения для развития ловкости. Двухсторонняя игра.	2	11.04		практическая работа
185-186 187-188	Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полу шпагат и шпагат) и в подкате.	2 2	15.04 16.04		практическая работа
189-190	Упражнения в парах: передачи и остановки мяча со всеми изученными способами. Двухсторонняя игра.	2	18.04		практическая работа
191-192 193-194	Обманные движения, уход выпадом и переносом ноги через мяч.	2 2	22.04 23.04		практическая работа
195-196 197-198	Игра на опережение, старты из различных положений. Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	2 2	25.04 29.04		практическая работа
199-200 201-202	Тактика нападения. Индивидуальные действия. Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча.	2 2	30.04 02.05		практическая работа
203-204 205-206	Упражнения для развития быстроты. Игра на опережение, старты из различных положений.	2 2	06.05 07.05		практическая работа
207-208 209-210	Подвижные игры и эстафеты. Удары по мячу ногой в единоборстве. Двухсторонняя игра.	2 2	09.05 13.05		практическая работа
211-212 213-214	Удары по воротам. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и на дальность. Двухсторонняя игра.	2 2	14.05 16.05		практическая работа
215-216 217-218	Тактика нападения. Индивидуальные действия. Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча.	2 2	20.05 21.05		практическая работа

219-220 221-222	Ведение мяча (в первых повторениях прямо - линейно, в последующих – зигзагообразно), передача мяча вперед на ход самому себе, рывок и удар по воротам.	2 2	23.05 27.05		практическая работа
223-224	Выполнение контрольных нормативов.	2	28.05		практическая работа, тестирование, зачет
225-226	Упражнения для развития ловкости. Двухсторонняя игра.	2	30.05		практическая работа
227-228	Учебные, контрольные игры	2	31.05		практическая работа