

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 МБУ ДО ЦОЮП «Батыр»
Н.С.Зиятдинов/
Приказ № 78
от «01» сентября 2025 г.



Рабочая программа объединения

«Футбол»

Возраст обучающихся: 12-13 лет

Автор-составитель:
педагог дополнительного
образования
Накипов Рафис Габделхайевич

с. Манзарас

Кукморский муниципальный район Республики Татарстан, 2025 год

Пояснительная записка

Данная рабочая программа рассчитана для СФП 3 года обучения футболу. Запланировано в неделю 6, в год 228 занятий.

Цель программы - обеспечить всестороннюю физическую подготовку ребёнка, отбор спортивно одарённых детей для подготовки футболистов высокого класса, привитие ценностей здорового образа жизни.

Задачи:

- сохранение у детей стойкого интереса к футболу и спорту;
- выявление детей, талантливых по отношению к футболу;
- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей, укрепление здоровья;
- опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, скоростных проявлений взрывной силы, гибкости;
- освоение технических приемов игры и их применение в играх;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1	Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий	2	2	-	опрос
2	ОФП	64		64	практическая работа
3	СФП	48		48	зачет
4	Техническая подготовка	72		72	срез знаний
5	Тактическая подготовка	14	2	12	тестирование
6	Контрольные испытания	4		4	зачет
7	Учебные, контрольные игры	24		24	практическая работа
		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.

Календарный учебный график

№ за ня- тия	Цели и задачи занятия	Кол- во часов	Дата провед ения по плану	Дата пров- я	фор ма онт рол я
1-2	Техника безопасности во время занятий и соревнования	2	2.09		О
3-4	развитие быстроты и ловкости, выносливости	2	4.09		ПР
5-6	развитие быстроты и ловкости, выносливости	2	6.09		ПР
7-8	развитие силы, развитие гибкости	2	9.09		ПР
9-10	выполнение контрольных нормативов	2	11.09		З
11-12	повторение ведение мяча: ведение мяча ударами по нему, внутренней и внешней частями подъема стопы»	2	13.09		ПР
13-14	ведение мяча с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений	2	16.09		ПР
15-16	ведение мяча с обводкой стоек	2	18.09.		ПР
17-18	ведение мяча с применением обманных движений	2	20.09		ПР
19-20	ведение мяча с последующим ударом в цель	2	23.09		ПР
21-22	Повторение жонглирования одной ногой и двумя ногами (стойкой)	2	25.09		ПР
23-24	Повторение жонглирования двумя бедрами	2	27.09		ПР
25-26	Повторение жонглирования с чередованием «стопа-бедро» одной ногой	2	30.09		ПР
27-28	Разучивание жонглирования с чередованием «стопа-бедро» двумя ногами	2	2.10		ПР
29-30	Совершенствование жонглирования с чередованием «стопа-бедро» двумя ногами	2	4.10		ПР
31-32	Повторение жонглирования с чередованием «стопа-бедро» двумя ногами	2	7.10		ПР
33-34	Разучивание жонглирования мячом головой	2	9.10		ПР
35-36	Совершенствование жонглирования головой	2	11.10		ПР
37-38	Повторение жонглирования головой	2	14.10		ПР
39-40	развитие быстроты и ловкости, выносливости	2	16.10		ПР

41-42	развитие быстроты и ловкости, выносливости	2	18.10		ПР
43-44	развитие быстроты и ловкости, выносливости	2	21.10		ПР
45-46	развитие быстроты и ловкости, выносливости	2	23.10		ПР
47-48	повторение остановки мяча катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку – подошвой и разными частями стопы;	2	25.10		ПР
49-50	повторение остановки мяча летящего по воздуху стопой,	2	28.10		ПР
51-52	повторение остановки мяча летящего по воздуху бедром	2	30.10		ПР
53-54	Разучивание остановки мяча грудью	2	1.11.		ПР
55-56	Совершенствование остановки мяча грудью	2	4.11		ПР
57-58	повторение остановки мяча грудью	2	6.11		ПР
59-60	Повторение передачи мяча на короткие , средние и длинные дистанции	2	8.11		ПР
61-62	повторение передачи мяча выполняемые разными частями стопы	2	11.11		ПР
63-64	повторение передачи мяча головой	2	13.11		ПР
65-66	повторение передачи мяча движущегося по траве	2	15.11		ПР
67-68	Разучивание передачи мяча летящего по воздуху после его остановки	2	18.11		ПР
69-70	Совершенствование передачи мяча летящего по воздуху после его остановки	2	20.11		ПР
71-72	повторение передачи мяча летящего по воздуху после его остановки	2	22.11		ПР
73-74	повторение техники удара по мячу после прямолинейного разбега	2	25.11		ПР
75-76	повторение техники удара по мячу после зигзагообразного бега	2	27.11		ПР
77-78	повторение техники удара по мячу после зигзагообразного бега (стойки, барьеры)	2	29.11		ПР
79-80	повторение техники удара по мячу после имитации сопротивления партнера	2	2.12		ПР
81-82	Разучивание техники ударов– после реального сопротивления партнера (игра 1х1)	2	4.12		ПР
83-84	Совершенствование техники ударов после реального сопротивления партнера (игра 1х1)	2	6.12.		ПР
85-86	повторение техники ударов после реального сопротивления партнера (игра 1х1)	2	9.12		ПР
87-88	повторение ударов по движущемуся мячу после прямолинейного ведения	2	11.12		ПР
89-90	повторение ударов по движущемуся мячу после обводки стоек	2	13.12		ПР

91-92	Разучивание техники ударов после обводки партера	2	16.12		ПР
93-94	Разучивание техники ударов после обводки партера	2	18.12		ПР
95-96	Совершенствование техники ударов после обводки партера	2	20.12		ПР
97-98	Совершенствование техники ударов после обводки партера	2	23.12		ПР
99-100	Повторение техники ударов после обводки партера	2	25.12		ПР
101-102	Повторение техники ударов после обводки партера	2	27.12		ПР
103-104	разучивание ударов по прыгающему мячу	2	30.12		ПР
105-106	Совершенствование ударов по прыгающему мячу	2	8.01		ПР
107-108	повторение ударов по прыгающему мячу	2	10.01		ПР
109-110	разучивание ударов по летящему мячу	2	13.01		ПР
111-112	Совершенствование ударов по летящему мячу	2	15.01		ПР
113-114	Совершенствование ударов по летящему мячу	2	17.01		ПР
115-116	-совершенствование техники ударов по летящему мячу	2	20.01		ПР
117-118	повторение техники ударов по летящему мячу	2	22.01		ПР
119-120	повторение техники ударов по летящему мячу	2	24.01		ПР
121-122	разучивание ударов головой без прыжка	2	27.01		ПР
123-124	Совершенствование ударов головой без прыжка	2	29.01		ПР
125-126	Совершенствование ударов головой без прыжка	2	31.01		ПР
127-128	повторение ударов головой без прыжка	2	3.02		ПР
129-130	повторение ударов головой без прыжка	2	5.02		ПР
131-132	разучивание ударов головой в прыжка	2	7.02		ПР
133-134	Совершенствование ударов головой в прыжка	2	10.02		ПР
135-136	совершенствование ударов головой в прыжка	2	12.02		ПР
137-138	-совершенствование повторение с ударов головой в прыжке	2	14.02		ПР
139-140	разучивание ударов головой с разбега	2	17.02		ПР
141-142	Совершенствование ударов головой в прыжка	2	19.02		ПР

143-144	совершенствование ударов головой с разбега	2	21.02		ПР
145-146	повторение ударов головой с разбега	2	24.02		ПР
147-148	разучивание техники ударов головой по летящему на встречу мячу	2	26.02		ПР
149-150	совершенствование техники ударов головой по летящему навстречу мячу	2	28.02		ПР
151-152	совершенствование техники ударов головой по летящему навстречу мячу	2	3.03		ПР
153-154	повторение техники ударов головой по летящему навстречу мячу	2	5.03		ПР
155-156	повторение техники ударов головой по летящему навстречу мячу	2	7.03		ПР
157-158	Разучивание обманного движения – «уход» выпадом	2	10.03		ПР
159-160	совершенствование обманного движения – «уход» выпадом	2	12.03		ПР
161-162	совершенствование обманного движения – «уход» выпадом	2	14.03		ПР
163-164	повторение – обманного движения «уход» выпадом	2	17.03		ПР
165-166	разучивание финт «остановкой» мяча подошвой	2	19.03		ПР
167-168	совершенствование финт «остановкой» мяча подошвой	2	21.03		ПР
169-170	совершенствование финт «остановкой» мяча подошвой	2	24.03		ПР
171-172	повторение – финт «остановкой» мяча подошвой	2	26.03		ПР
173-174	разучивание с обманного движения «ударом» по мячу	2	28.03		ПР
175-176	совершенствование обманного движения «ударом» по мячу	2	31.03		ПР
177-178	- совершенствование с обманного движения «ударом» по мячу	2	2.04		ПР
179-180	повторение обманного движения «ударом» по мячу	2	4.04		ПР
181-182	Разучивание индивидуальных действий в защите	2	7.04		ПР
183-184	Разучивание индивидуальных действий в защите	2	9.04		ПР
185-186	Разучивание индивидуальных действий в защите	2	11.04		ПР
187-188	Разучивание индивидуальных действий в защите	2	14.04		ПР
189-190	совершенствование индивидуальных действий в защите	2	16.04		ПР
191-192	совершенствование индивидуальных действий в защите	2	18.04		ПР
193-194	совершенствование индивидуальных действий в защите	2	21.04		ПР

195-196	повторение индивидуальных действий в защите	2	23.04		ПР
197-198	повторение индивидуальных действий в защите	2	25.04		ПР
199-200	Повторение индивидуальных действий в защите	2	28.04		ПР
201-202	Разучивание взаимодействие двух и более игроков в защите	2	30.04		ПР
203-204	Разучивание взаимодействие двух и более игроков в защите	2	2.05		ПР
205-206	совершенствование взаимодействие двух и более игроков в защите	2	5.05		ПР
207-208	совершенствование взаимодействие двух и более игроков в защите	2	7.05		ПР
209-210	Повторение взаимодействие двух и более игроков в защите	2	9.05		ПР
211-212	Повторение взаимодействие двух и более игроков в защите	2	12.05		ПР
213-214	Разучивание взаимодействие двух и более игроков а контратаке	2	14.05		ПР
215-216	Разучивание взаимодействие двух и более игроков в контратаке	2	16.05.		ПР
217-218	совершенствование взаимодействие двух и более игроков в контратаке	2	19.05		ПР
219-220	Повторение взаимодействие двух и более игроков в контратаке	2	21.05		ПР
221-222	Выполнение контрольных нормативов	2	23.05		3
223-224	Разучивание командных действия игроков	2	26.05		ПР
225-226	совершенствование командных действия игроков	2	28.05		ПР
227-228	повторение командных действия игроков	2	30.05		ПР