

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 2025г.

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



**Рабочая программа объединения**

**«Футбол»**

Возраст обучающихся: 12-14 лет

Автор-составитель:  
педагоги дополнительного  
образования  
Равилова Миляуша Мияссаровна

с.Каркаусь

Кукморский муниципальный район Республики Татарстан, 2025

## Пояснительная записка

Данная рабочая программа рассчитана для группы СФП -3 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-3 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       | Физическая культура и спорт в России. Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий. Двухсторонняя игра. | 2            | 1.09                     |                            | опрос, зачет               |
| 3-4       | Контрольные нормативы. Двухсторонняя игра.  | 2            | 2.09                     |                            | зачет, практическая работа |
| 5-6       | Упражнения для развития силы. Двухсторонняя игра.   | 2            | 5.09                     |                            | практическая работа        |
| 7-8       | Упражнения для развития быстроты. Удары по мячу ногой. Двухсторонняя игра.  | 2            | 8.09                     |                            | практическая работа        |
| 9-10      | Упражнения для развития быстроты. Удары по мячу ногой. Двухсторонняя игра.  | 2            | 9.09                     |                            | практическая работа        |
| 11-12     | Удары внутренней, средней и внешней частями подъема внутренней стопы по неподвижному мячу.                            | 2            | 12.09                    |                            | практическая работа        |

|       |  |   |       |  |                     |
|-------|--|---|-------|--|---------------------|
| 13-14 | Удары внутренней, средней и внешней частями подъема внутренней стопы по неподвижному мячу.   | 2 | 15.09 |  | практическая работа |
| 15-16 | Упражнения для развития гибкости. Удары внутренней, средней и внешней частями подъема внутренней стопы по катящемуся мячу. Двухсторонняя игра. | 2 | 16.09 |  | практическая работа |
| 17-18 | Упражнения для развития гибкости. Удары внутренней, средней и внешней частями подъема внутренней стопы по катящемуся мячу. Двухсторонняя игра. | 2 | 19.09 |  | практическая работа |
| 19-20 | Упражнения для развития ловкости. Удары внутренней, средней и внешней частями подъема, внутренней стопы по прыгающему мячу.                    | 2 | 22.09 |  | практическая работа |
| 21-22 | Упражнения для развития ловкости. Удары внутренней, средней и внешней частями подъема, внутренней стопы по прыгающему мячу.                    | 2 | 23.09 |  | практическая работа |
| 23-24 | Беговые упражнения. Удары носком и пяткой. Двухсторонняя игра.   | 2 | 26.09 |  | практическая работа |
| 25-26 | Акробатические упражнения. Удары внутренней, средней и внешней частями подъема, внутренней стопы по летящему мячу.                             | 2 | 29.09 |  | практическая работа |
| 27-28 | Акробатические упражнения. Удары внутренней, средней и внешней частями подъема, внутренней стопы по летящему мячу.                             | 2 | 30.09 |  | практическая работа |
| 29-30 | Упражнения для развития силы. Двухсторонняя игра.  | 2 | 03.10 |  | практическая работа |
| 31-32 | Беговые упражнения. Удары носком и пяткой. Двухсторонняя игра.   | 2 | 06.10 |  | практическая работа |
| 33-34 | Беговые упражнения. Удары носком и пяткой. Двухсторонняя игра.   | 2 | 7.10  |  | практическая работа |
| 35-36 | Спортивные игры. Удары правой и левой  | 2 | 10.10 |  | практическая        |

|       |   |   |       |  |                                   |
|-------|---|---|-------|--|-----------------------------------|
|       | ногой. Двухсторонняя игра.  |   |       |  | работа                            |
| 37-38 | Спортивные игры. Удары правой и левой ногой. Двухсторонняя игра.  | 2 | 13.10 |  | практическая работа               |
| 39-40 | Подвижные игры и эстафеты. Удары по мячу ногой в единоборстве. Двухсторонняя игра.  | 2 | 14.10 |  | практическая работа               |
| 41-42 | Удары по мячу ногой в единоборстве. Двухсторонняя игра.   | 2 | 17.10 |  | практическая работа               |
| 43-44 | Удары по мячу ногой с пассивным и активным сопротивлением.  | 2 | 20.10 |  | практическая работа               |
| 45-46 | Удары по мячу ногой с пассивным и активным сопротивлением.  | 2 | 21.10 |  | практическая работа               |
| 47-48 | Удары по мячу головой. Удары средней и боковой частью лба без прыжка по летящему с различной скоростью и траекторией полета.  | 2 | 24.10 |  | практическая работа               |
| 49-50 | Удары по мячу головой. Удары средней и боковой частью лба без прыжка по летящему с различной скоростью и траекторией полета.  | 2 | 27.10 |  | практическая работа               |
| 51-52 | Ведение мяча. Ведение внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы.  | 2 | 28.10 |  | практическая работа               |
| 53-54 | Ведение мяча. Ведение внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы.  | 2 | 31.10 |  | практическая работа               |
| 55-56 | Удары на точность вниз и верхом на короткое и среднее расстояние.   | 2 | 03.11 |  | практическая работа               |
| 57-58 | Удары на точность вниз и верхом на короткое и среднее расстояние.   | 2 | 04.11 |  | практическая работа               |
| 59-60 | Удары вперед и в стороны на короткое и среднее расстояние.  | 2 | 07.11 |  | практическая работа               |
| 61-62 | Удары вперед и в стороны на короткое и среднее расстояние.  | 2 | 10.11 |  | практическая работа               |
| 63-64 | Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.   | 2 | 11.11 |  | практическая работа               |
| 65-66 | Упражнения для развития силы. Двухсторонняя игра.   | 2 | 14.11 |  | практическая работа               |
| 67-68 | Упражнения для развития силы. Двухсторонняя игра.   | 2 | 17.11 |  | практическая работа               |
| 69-70 | 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 | 18.11 |  | практическая работа, тестирование |

|                         |   |             |                         |  |                                   |
|-------------------------|---|-------------|-------------------------|--|-----------------------------------|
| 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           | 21.11                   |  | практическая работа, тестирование |
| 73-74                   | Остановка внутренней стороны стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад ( в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки).                            | 2           | 24.11                   |  | практическая работа               |
| 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 обстановки).                            | 2           | 25.11                   |  | практическая работа               |
| 77-78                   | Беговые упражнения. Удары носком и пяткой. Двухсторонняя игра.  | 2           | 28.11                   |  | практическая работа               |
| 79-80                   | Беговые упражнения. Удары носком и пяткой. Двухсторонняя игра.  | 2           | 01.12                   |  | практическая работа               |
| 81-82                   | Остановка грудью летящего мяча с переводом.   | 2           | 02.12                   |  | практическая работа               |
| 83-84                   | Остановка грудью летящего мяча с переводом.   | 2           | 05.12                   |  | практическая работа               |
| 85-86                   | Спортивные игры.<br>Удары правой и левой ногой.<br>Двухсторонняя игра.  | 2           | 08.12                   |  | практическая работа               |
| 87-88                   | Спортивные игры.<br>Удары правой и левой ногой.<br>Двухсторонняя игра.  | 2           | 09.12                   |  | практическая работа               |
| 89-90                   | Ведение мяча. Ведение внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы.  | 2           | 12.12                   |  | практическая работа               |
| 91-92                   | Упражнения для развития силы.<br>Двухсторонняя игра.  | 2           | 15.12                   |  | практическая работа               |
| 93-94<br>95-96<br>97-98 | Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч.   | 2<br>2<br>2 | 16.12<br>19.12<br>22.12 |  | практическая работа               |
| 99-100<br>101-102       | Обманные движения. Обманные движения, уход выпадам и переносом ноги через мяч.  | 2<br>2      | 23.12<br>26.12          |  | практическая работа               |
| 103-104<br>105-106      | Обманные движения «остановкой во время ведения с наступанием и без  | 2<br>2      | 29.12<br>30.12          |  | практическая работа               |

|                               |   |             |                         |  |                     |
|-------------------------------|---|-------------|-------------------------|--|---------------------|
|                               | наступления на мяч подошвой», после передачи мяча партнером с пропуском мяча».  |             |                         |  |                     |
| 107-108<br>109-110            | Остановка грудью летящего мяча с переводом. Двухсторонняя игра.   | 2<br>2      | 09.01<br>12.01          |  | практическая работа |
| 111-112<br>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<br>2      | 13.01<br>16.01          |  | практическая работа |
| 115-116                       | Упражнения для развития быстроты. Удары по мячу ногой. Двухсторонняя игра.  | 2           | 19.01                   |  | практическая работа |
| 117-118<br>119-120            | Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.                                   | 2<br>2      | 20.01<br>23.01          |  | практическая работа |
| 121-122<br>123-124            | Удары по мячу ногой в единоборстве. Двухсторонняя игра.   | 2<br>2      | 26.01<br>27.01          |  | практическая работа |
| 125-126<br>127-128            | Техника вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Удары по воротам. Двухсторонняя игра.      | 2<br>2      | 30.01<br>02.02          |  | практическая работа |
| 129-130                       | Подвижные игры и эстафеты. Удары по мячу ногой в единоборстве. Двухсторонняя игра.  | 2           | 03.02                   |  | практическая работа |
| 131-132                       | Удары по воротам. Двухсторонняя игра.   | 2           | 06.02                   |  | практическая работа |
| 133-134<br>135-136<br>137-138 | Удары по воротам. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке. Перевод мяча через перекладину. Двухсторонняя игра.  | 2<br>2<br>2 | 09.02<br>10.02<br>13.02 |  | практическая работа |
| 139-140<br>141-142<br>143-144 | Удары по воротам. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. Двухсторонняя игра.  | 2<br>2<br>2 | 16.02<br>17.02<br>20.02 |  | практическая работа |
| 145-146                       | Подвижные игры и эстафеты. Двухсторонняя игра.  | 2           | 23.02                   |  | практическая работа |
| 147-148<br>149-150            | Удары по воротам. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и на дальность. Двухсторонняя игра   | 2<br>2      | 24.02<br>27.02          |  | практическая работа |
| 151-152                       | Удары головой в единоборстве с  | 2           | 02.03                   |  | практическая        |

|         |  |   |       |  |                        |
|---------|--|---|-------|--|------------------------|
| 153-154 | пассивным и активным сопротивлением.   | 2 | 03.03 |  | работа                 |
| 155-156 | Удары по воротам. Отбивание мяча   | 2 | 06.03 |  | практическая<br>работа |
| 157-158 | ладонями в падении и без падения.<br>Двухсторонняя игра.   | 2 | 09.03 |  |                        |
| 159-160 | Подвижные игры и эстафеты. Удары по  | 2 | 10.03 |  | практическая<br>работа |
| 161-162 | мячу ногой в единоборстве.<br>Двухсторонняя игра.  | 2 | 13.03 |  |                        |
| 163-164 | Тактика нападения. Индивидуальные  | 2 | 16.03 |  | практическая<br>работа |
| 165-166 | действия. Оценивание целесообразности<br>той или иной позиции, своевременное<br>занятие наиболее выгодной позиции для<br>получения мяча. | 2 | 17.03 |  |                        |
| 167-168 | Упражнения для развития быстроты.  | 2 | 20.03 |  | практическая<br>работа |
| 169-170 | Удары по мячу ногой.<br>Двухсторонняя игра.  | 2 | 23.03 |  |                        |
| 171-172 | Групповые действия. Комбинация в парах:  | 2 | 24.03 |  | практическая<br>работа |
| 173-174 | «стенка», «скрещивание». Комбинация<br>«пропуск мяча». Учебные, контрольные<br>игры.   | 2 | 27.03 |  |                        |
| 175-176 | Удары по мячу ногой в единоборстве.<br>Двухсторонняя игра.   | 2 | 30.03 |  | практическая<br>работа |
| 177-178 | Удары по воротам. Броски мяча одной<br>рукой сверху, снизу на точность и<br>дальность. Двухсторонняя игра.                               | 2 | 31.03 |  | практическая<br>работа |
| 179-180 | Упражнения в парах: передачи и<br>остановки мяча со всеми изученными<br>способами. Двухсторонняя игра.                                   | 2 | 03.04 |  | практическая<br>работа |
| 181-182 | Упражнения для развития быстроты   | 2 | 06.04 |  | практическая<br>работа |
| 183-184 | Упражнения для развития ловкости.<br>Двухсторонняя игра.   | 2 | 07.04 |  | практическая<br>работа |
| 185-186 | Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве  | 2 | 10.04 |  | практическая<br>работа |
| 187-188 | с соперником ударом и остановкой мяча<br>ногой в широком выпаде (полушпагат и<br>шпагат) и в подкате.                                    | 2 | 13.04 |  |                        |
| 189-190 | Упражнения в парах: передачи и   | 2 | 14.04 |  | практическая<br>работа |
| 191-192 | остановки мяча со всеми изученными<br>способами. Двухсторонняя игра.   | 2 | 17.04 |  |                        |
| 193-194 | Обманные движения, уход выпадом и  | 2 | 20.04 |  | практическая<br>работа |
| 195-196 | переносом ноги через мяч.  | 2 | 21.04 |  |                        |
| 197-198 | Тактика нападения. Индивидуальные  | 2 | 24.04 |  | практическая<br>работа |
| 199-200 | действия. Оценивание целесообразности  | 2 | 27.04 |  |                        |
| 201-202 | той или иной позиции, своевременное  | 2 | 28.04 |  |                        |



|                    |   |        |                |  |   |
|--------------------|---|--------|----------------|--|---|
|                    | занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча.   |        |                |  |   |
| 203-204<br>205-206 | Упражнения для развития быстроты  | 2<br>2 | 01.05<br>04.05 |  | практическая<br>работа                            |
| 207-208<br>209-210 | Подвижные игры и эстафеты. Удары по мячу ногой в единоборстве.<br>Двухсторонняя игра.   | 2<br>2 | 05.05<br>08.05 |  | практическая<br>работа                            |
| 211-212<br>213-214 | Удары по воротам. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и на дальность.<br>Двухсторонняя игра.   | 2<br>2 | 11.05<br>12.05 |  | практическая<br>работа                            |
| 215-216<br>217-218 | Тактика нападения. Индивидуальные действия. Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. | 2<br>2 | 15.05<br>18.05 |  | практическая<br>работа                            |
| 219-220<br>221-222 | Ведение мяча (в первых повторениях прямо - линейно, в последующих – зигзагообразно), передача мяча вперед на ход самому себе, рывок и удар по воротам.<br>.       | 2<br>2 | 19.05<br>22.05 |  | практическая<br>работа                            |
| 223-224            | Выполнение контрольных нормативов.  | 2      | 25.05          |  | практическая<br>работа,<br>тестирование,<br>зачет |
| 225-226            | Упражнения для развития ловкости.<br>Двухсторонняя игра.  | 2      | 26.05          |  | практическая<br>работа                            |
| 227-228            | Учебные, контрольные игры   | 2      | 29.05          |  | практическая<br>работа                            |