

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 МБУ ДО ДОО(П)Ц
_____/Н.С.Зиятдинов/
Приказ №64
от «01» сентября 2025г.



Рабочая программа объединения
«Футбол»
Возраст обучающихся: 7-10 лет
ОФП 3 год обучения

Автор-составитель:
педагог дополнительного
образования
Туктаев Виталий Леонидович

с.Манзарас
Кукморский муниципальный район Республики Татарстан, 2025

Пояснительная записка

Данная рабочая программа рассчитана для группы ОФП-3 года обучения по футболу. Запланировано в неделю 4, в год 150 занятий.

Цели:

- Повысить уровень физического развития детей
- Воспитать интерес занятиям физической культурой
- Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Задачи– укрепление здоровья;

- формирование у детей стойкого интереса к футболу и спорту;
- выявление детей, талантливых по отношению к спортивным играм и к волейболу;
- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей;
- опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, гибкости;
- освоение базовых технических приемов игры;
- обучение умению тренироваться.

Учебное планирование

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1	Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий	1	1	-	опрос
2	ОФП СФП ТТП	60 40 41	 2	60 40 39	практическая работа
3	теория	4	4		зачет
4	Контрольные нормативы	4		4	тестирование
5	Учебные, контрольные игры				
		150	7	143	

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 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 для группы ОФП-3 года обучения

№ занятия	Тема занятий	Кол-во часов	Дата проведения по плану	Дата проведения фактически	форма контроля
1-2	Техника безопасности на спортивной площадке. Спортивная форма для занятий на улице	2	03.09		Опрос
3-4	Передвижения по площадке. Старты из различных исходных положений. История зарождения футбола	2	06.09		Опрос
5-6	Совершенствование правила игры в футболе Передвижения по площадке. Старты из различных исходных положений.	2	10.09		Пр
7-8	Совершенствование санитарно-гигиенические требований. Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	2	13.09		Пр
9-10	Совершенствование передвижением боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Подвижная игра «Вызов номеров».	2	17.09		Пр
11-12	Совершенствование удара по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	2	20.09		Пр
13-14	Совершенствование удара по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	2	24.09		Пр
15-16	Совершенствование ведения мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Подвижная игра «Поймай палку».	2	27.09		Пр
17-18	Совершенствование ведения мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Игра в футбол 2х2, 3х3.	2	01.10		Пр
19-20	Совершенствование упражнения с набивными мячами. Упражнения с партнером.	2	04.10		Пр
21-22	Совершенствование остановки катящегося мяча внешней стороной стопы. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъёма	2	08.10		Пр
23-24	Совершенствование выбивания мяча. Совершенствование отбор мяча перехватом. Подвижная игра «Поймай мяч».	2	11.10		Пр
25-26	Сгибания и разгибание рук в упоре лежа.	2	15.10		Пр

	Поднимание туловища из положения, лежа на спине.				
27-28	Совершенствование бега с отягощением. Поднимание прямых ног в висе.	2	18.10		Пр
29-30	Совершенствование прыжков на одной ноге. Бег в равномерном темпе умеренной интенсивности.	2	22.10		Пр
31-32	Совершенствование бега в равномерном темпе, чередуемый с ускорениями. Подвижная игра «Салки».	2	25.10		Пр
33-34	Совершенствование стойки и передвижения в футболе. Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	2	29.10		Пр
35-36	Совершенствование вбрасывания мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Игра в футбол 2х2, 3х3.	2	01.11		Пр
37-38	Совершенствование переменного бега с варьированием скорости. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	2	05.11		Пр
39-40	Совершенствование ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия.	2	08.11		Пр
41-42	Совершенствование прыжков со скакалкой. Бег по лабиринту.	2	12.11		Пр
43-44	Подвижная игра «Сумей догнать». Совершенствование ведение, удара (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.)	2	15.11		Пр
45-46	Совершенствование тактики свободного нападения. Быстрые перемещения приставными шагами.	2	19.11		Пр
47-48	Совершенствование тактики свободного нападения. Бег с высокой скоростью и остановками по внезапному сигналу.	2	22.11		Пр
49-50	Совершенствование позиционного нападения без изменения позиций игроков. Бег по пересеченной местности.	2	26.11		Пр
51-52	Совершенствование старта по зрительному (звуковому) сигналу из различных исходных положений.	2	29.11		Пр
53-54	Совершенствование подвижной игры «Гонка с выбыванием». Игра в футбол 2х2, 3х3.	2	03.12		Пр
55-56	Совершенствование ловли катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке. Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу.	2	06.12		Пр
57-58	Совершенствование отбивания мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта). Индивидуальные тактические действия в 2нападении.	2	10.12		Пр
59-60	Совершенствование отбора мяча толчком плеча в плечо. Совершенствование отбора мяча в подкате. Индивидуальные	2	13.12		Пр

	тактические действия в защите.				
61-62	Эстафетного бега. Совершенствование ударов мяча ногой в быстром темпе в стену	2	17.12		Пр
63-64	Совершенствование прыжков на одной и двух ногах с набивными мячами. Ведение ногой набивного мяча. Броски набивного мяча	2	20.12		Пр
65-66	Совершенствование техники безопасности в зале. Игра в футбол 2х2, 3х3.	2	24.12		Пр
67-68	Совершенствование Техники безопасности в тренажерном зале. Стойки и передвижения в футболе.	2	27.12		Пр
69-70	Спортивная форма для занятия в спортивном зале. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъёма.	2	10.01		Пр
71-72	Совершенствование ударов по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. Совершенствование ведения мяча с активным сопротивлением защитника.	2	14.01		Пр
73-74	Совершенствование остановки мяча грудью. Нападение в игровых заданиях 3: 1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.	2	17.01		Пр
75-76	Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.	2	21.01		Пр
77-78	Истории чемпионатов Мира и Европы. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.	2	24.01		Пр
79-80	Совершенствование ударов по летящему мячу серединой лба. Совершенствование остановки летящего мяча внутренней стороной стопы.	2	28.01		Пр
81-82	Совершенствование обводки с помощью обманных движений (финтов). Игра в футбол 2х2, 3х3.	2	31.01		Пр
83-84	Подвижной игра «Охотники и утки». Бег в медленном темпе с выполнением скоростных рывков.	2	04.02		Пр
85-86	Активных упражнений на гибкость. Бег «Змейкой».	2	07.02		Пр
87-88	Совершенствование бега спиной вперед с поворотами. Подвижная игра «Всадники».	2	11.02		Пр
89-90	Бега в сочетании с внезапными остановками и скоростными рывками. Подвижная игра «Перехвати мяч».	2	14.02		Пр
91-92	Совершенствование позиционного нападение без изменения позиций игроков. Игра в футбол 2х2, 3х3.	2	18.02		Пр
93-94	Совершенствование нападения в игровых заданиях 3: 1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Игра в футбол 2х2, 3х3.	2	21.02		Пр
85-96	Активных упражнения на гибкость. Бег с внезапным поворотом кругом.	2	25.02		Пр
97-98	Челночного перемещение. Подвижная игра «День и ночь».	2	28.02		Пр

99-100	Совершенствование кувырка вперед – прыжок через вертикальное препятствие. Упражнения на гибкость с помощью партнера.	2	04.03		Пр
101-102	Совершенствование повторений всех видов отбора мяча. Бег с максимальной частотой шагов.	2	07.03		Пр
103-104	Совершенствование индивидуальной тактических действий в нападении. Игра в футбол 5х5, 6х6.	2	11.03		Пр
105-106	Участия в соревнованиях. Участие в соревнованиях	2	14.03		Пр
107-108	Совершенствование ударов по летящему мячу серединой подъёма. Повторение всех видов отбора мяча	2	18.03		Пр
109-110	Совершенствование групповых тактических действия в нападении. Бег с внезапными остановками и изменением направления движения.	2	21.03		Пр
111-112	Переменного бега. Совершенствование командных тактические действия в нападении.	2	25.03		Пр
113-114	Совершенствование удара по летящему мячу боковой частью лба. Упражнения на гибкость с отягощением.	2	28.03		Пр
115-116	Подвижной игры «Салки в парах». Современный футбол	2	01.04		Пр
117-118	Совершенствование ударов по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель Совершенствование обводки с помощью обманных движений (финтов).	2	04.04		Пр
119-120	Совершенствование групповых тактические действия в защите. Игра в футбол 5х5, 6х6.	2	08.04		Пр
121-122	Совершенствование командных тактические действия в защите. Игра в футбол 5х5, 6х6.	2	11.04		Пр
123-124	Челночного бега. Совершенствование ударов по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	2	15.04		Пр
125-126	Совершенствование углового удара. Подача мяча в штрафную площадь. Двусторонняя учебная игра	2	18.04		Пр
127-128	Подвижной игры «Бег-преследование». Правила игры в футболе.	2	22.04		Пр
129-130	Подвижной игры «Встречная эстафета в четверках». Двусторонняя учебная игра.	2	25.04		Пр
131-132	Подвижной игры «Быстрые передачи». Игра в футбол 5х5, 6х6.	2	29.04		Пр
133-134	Подвижной игры «Быстрые передачи». Игра в футбол 5х5, 6х6.	2	02.05		Пр
135-136	Игры в футбол 5х5, 6х6. Жесты судей	2	06.05		Пр
137-138	Игры в футбол 5х5, 6х6. Жесты судей	2	09.05		Пр
139-140	Участия в соревнованиях. Участие в соревнованиях	2	13.05		Пр

141-142	Участия в соревнованиях. Участие в соревнованиях	2	16.05		Пр
143-144	Участия в соревнованиях. Участие в соревнованиях	2	20.05		Пр
145-146	Контрольных испытаний. Игра в футбол 5х5, 6х6.	2	23.05		Пр
147-148	Контрольных испытаний. Игра в футбол 5х5, 6х6.	2	27.05		Пр
149-150	Выполнение контрольных нормативов	2	30.05		Пр-тест