

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 ДОО(П)Ц «Батыр»  
/Н.С.Зиятдинов/  
Приказ №61  
от «01» сентября 2025 г.



**Рабочая программа объединения**

**«Футбол»**

Возраст обучающихся: 8 – 17 лет

Автор-составитель:  
педагог дополнительного  
образования  
Фаттахов Динар Зуфарович

с.Манзарас

Кукморский муниципальный район Республики Татарстан, 2025 год

### **Пояснительная записка**

Футбол - самый массовый, самый зрелищный, самый игровой из всех игровых видов спорта. Футбол можно использовать в общеобразовательной школе, как часть программы по физической культуре, футбол преподаётся в спортивных школах, где готовят технически, тактически грамотных игроков. В футбол играют в командах мастеров, где футбол - это профессия человека. Есть футбол мужской и женский, это говорит о том, что футбол интересен всем!

В футбол начинают играть дети с 6 лет и можно играть до зрелого возраста.

Модифицированная образовательная программа по футболу составлена на основе типовой программы Госкомспорта России «Футбол: примерная программа спортивной подготовки для детско – юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва. 2006г.», согласно Положению о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих и рабочих программах, реализуемых в муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования детей «Детский оздоровительно-образовательный (профильный) центр» Кукморского муниципального района Республики Татарстан.

Программа по своей направленности является физкультурно-спортивной и по содержанию отличается от примерных и типовых программ тем, что на этапе отбора детей формируются спортивно-оздоровительные группы, где дети занимаются общеразвивающими, беговыми упражнениями, изучают приёмы владения мячом и элементы футбольной игры. В группы начальной подготовки зачисляются дети, которые показали определённые успехи в обучении в спортивно-оздоровительных группах. На этапе начальной подготовке ещё раз проводится отбор талантливых детей, показавших успехи в обучении, в группы учебно-тренировочного этапа для многолетней спортивной тренировки.

Данная рабочая программа рассчитана для группы ОФП -1 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 ОФП-1 года обучения

| № п/п | Наименование раздела, темы                           | Количество часов |        |           | Форма аттестации    |
|-------|--|------------------|--------|-----------|---------------------|
|       |  | всего            | теория | практика  |                     |
| 1     | Техника безопасности во время занятий и соревнований | 2                | 2      | -         | опрос               |
| 2     | ОФП<br>СФП<br>ТТП                                    | 90<br>132        | <br>4  | 90<br>128 | практическая работа |
| 3     | теория   | 2                | 2      |           | срез знаний         |
| 4     | Коитрольные нормативы                                | 2                |        | 2         | тестирование        |
|       | Итого  | 228              | 8      | 220       |                     |

### 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 безопасностиво время учебно-тренировочных занятий. Двухсторонняя игра.   | 2            | 02.09                    |                            | опрос, зачет                      |
| 3-4       | Контрольные нормативы. Правила поведения в зале и на стадионе. Требования к экипировке спортсмена. Двухсторонняя игра. | 2            | 04.09                    |                            | опрос, зачет, практическая работа |
| 5-6       | История развития футбола в России  | 2            | 06.09                    |                            | опрос                             |
| 7-8       | Правила игры в футбол. Двухсторонняя игра.   | 2            | 09.09                    |                            | практическая работа               |
| 9-10      | Техника игры в футбол. Теория. Техника удара по мячу ногой.  | 2            | 11.09                    |                            | практическая работа               |
| 11-12     | Техника игры в футбол. Теория. Техника удара по мячу ногой.  | 2            | 13.09                    |                            | практическая работа               |
| 13-14     | Техника игры в футбол. Остановка мяча.   | 2            | 16.09                    |                            | практическая работа               |
| 15-16     | Спортивные игры. Удары правой и левой ногой. Двухсторонняя игра.   | 2            | 18.09                    |                            | практическая работа               |
| 17-18     | Беговые упражнения. Удары носком и пяткой. Двухсторонняя игра.   | 2            | 20.09                    |                            | практическая работа               |
| 19-20     | Упражнения для развития силы. Двухсторонняя игра.  | 2            | 23.09                    |                            | практическая работа               |
| 21-22     | Ведение мяча внешней и внутренней частями подъема.   | 2            | 25.09                    |                            | практическая работа               |
| 23-24     | Передачи мяча внутренней стороной стопы.   | 2            | 27.09                    |                            | практическая работа               |
| 25-26     | Акробатические упражнения. Удары внутренней, средней и внешней частями подъема, внутренней стопы по летящему мячу.     | 2            | 30.09                    |                            | практическая работа               |
| 27-28     | Беговые упражнения. Удары носком и пяткой. Двухсторонняя игра.   | 2            | 02.10                    |                            | практическая работа               |
| 29-30     | Упражнения для развития силы. Двухсторонняя игра.  | 2            | 04.10                    |                            | практическая работа               |

|       |   |   |       |  |                     |
|-------|---|---|-------|--|---------------------|
| 31-32 | Остановка подошвой и передачи мяча после остановки  | 2 | 07.10 |  | практическая работа |
| 33-34 | Ведение мяча с изменением направление движения.   | 2 | 09.10 |  | практическая работа |
| 35-36 | Ведение мяча. Ведение внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы.  | 2 | 11.10 |  | практическая работа |
| 37-38 | Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.  | 2 | 14.10 |  | практическая работа |
| 39-40 | Тактика игры вратаря: вбрасывание мяча партнеру.  | 2 | 16.10 |  | практическая работа |
| 41-42 | Остановка опускающегося мяча бедром, грудью, лбом.  | 2 | 18.10 |  | практическая работа |
| 43-44 | Правила игры в мини-футбол. Удары на точность в ворота внутренней стороной стопы.   | 2 | 21.10 |  | практическая работа |
| 45-46 | Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом.   | 2 | 23.10 |  | практическая работа |
| 47-48 | Удары по мячу головой. Удары средней и боковой частью лба без прыжка по летящему с различной скоростью и траекторией полета.ры вперед и в стороны на короткое и среднее расстояние.                               | 2 | 25.10 |  | практическая работа |
| 49-50 | Ведение мяча по прямой, выполняя ускорения и остановку.   | 2 | 28.10 |  | практическая работа |
| 51-52 | Спортивные игры. Удары правой и левой ногой. Двухсторонняя игра.  | 2 | 30.10 |  | практическая работа |
| 53-54 | Удары по мячу ногой в единоборстве. Двухсторонняя игра.   | 2 | 01.11 |  | практическая работа |
| 55-56 | Удары по мячу ногой с пассивным и активным сопротивлением.  | 2 | 04.11 |  | практическая работа |
| 57-58 | Удары на точность вниз и верхом на короткое и среднее расстояние.   |   | 06.11 |  | практическая работа |
| 59-60 | Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.   | 2 | 08.11 |  | практическая работа |
| 61-62 | Упражнения для развития силы. Двухсторонняя игра.   | 2 | 11.11 |  | практическая работа |
| 63-64 | 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 | 13.11 |  | практическая работа |
| 65-66 | 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 | 15.11 |  | практическая работа |

|       |   |   |       |  |                                   |
|-------|---|---|-------|--|-----------------------------------|
| 67-68 | Беговые упражнения. Удары носком и пяткой. Двухсторонняя игра.  | 2 | 18.11 |  | практическая работа               |
| 69-70 | Скоростно -силовая подготовка футболиста. Челночный бег.  | 2 | 20.11 |  | практическая работа, тестирование |
| 71-72 | Спортивные игры. Удары правой и левой ногой. Двухсторонняя игра.  | 2 | 22.11 |  | практическая работа               |
| 73-74 | Остановка грудью летящего мяча с переводом.   | 2 | 25.11 |  | практическая работа               |
| 75-76 | Ведение мяча. Ведение внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы.  | 2 | 27.11 |  | практическая работа               |
| 77-78 | Ведение мяча. Ведение внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы.  | 2 | 29.11 |  | практическая работа               |
| 79-80 | Упражнения для развития силы. Двухсторонняя игра  | 2 | 02.12 |  | практическая работа               |
| 81-82 | Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч.   | 2 | 04.12 |  | практическая работа               |
| 83-84 | Обманные движения. Обманные движения, уход выпадам и переносом ноги через мяч.  | 2 | 06.12 |  | практическая работа               |
| 85-86 | Обманные движения «остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», после передачи мяча партнером с пропуском мяча».                          | 2 | 09.12 |  | практическая работа               |
| 87-88 | Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением. Вбрасывание мяча. Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега. | 2 | 11.12 |  | практическая работа               |
| 89-90 | Остановка грудью летящего мяча с переводом. Двухсторонняя игра.   | 2 | 13.12 |  | практическая работа               |
| 91-92 | Упражнения для развития быстроты. Удары по мячу ногой. Двухсторонняя игра.  | 2 | 16.12 |  | практическая работа               |
| 93-94 | Упражнения для развития быстроты. Удары по мячу ногой. Двухсторонняя игра.  | 2 | 18.12 |  | практическая работа               |
| 95-96 | Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча   | 2 | 20.12 |  | практическая работа               |

|         |   |   |       |  |                        |
|---------|---|---|-------|--|------------------------|
|         | ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.   |   |       |  |                        |
| 97-98   | Личная защита игрока.<br>Двухсторонняя игра.  | 2 | 23.12 |  | практическая<br>работа |
| 99-100  | Подвижные игры и эстафеты.<br>Удары по мячу ногой в единоборстве.<br>Двухсторонняя игра.  | 2 | 25.12 |  | практическая<br>работа |
| 101-102 | Обманные движения (финты).<br>Совершенствование навыков удара мяча головой. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП  | 2 | 27.12 |  | практическая<br>работа |
| 103-104 | Обманные движения (финты). Отбор мяча у соперника. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.  | 2 | 30.12 |  | практическая<br>работа |
| 105-106 | Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной). Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.  | 2 | 08.01 |  | практическая<br>работа |
| 107-108 | Совершенствование ударов мяча по воротам. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФ   | 2 | 10.01 |  | практическая<br>работа |
| 109-110 | Упражнения для развития быстроты.<br>Удары по мячу ногой.<br>Двухсторонняя игра.  | 2 | 13.01 |  | практическая<br>работа |
| 111-112 | Удары по мячу ногой в единоборстве.<br>Двухсторонняя игра.  | 2 | 15.01 |  | Практическая<br>работа |
| 113-114 | Обманные движения. Обманные движения, уход выпадам и переносом ноги через мяч.  | 2 | 17.01 |  | практическая<br>работа |
| 115-116 | Ведение мяча. Ведение внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы.  | 2 | 20.01 |  | практическая<br>работа |
| 117-118 | Ведение мяча. Ведение внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы.  | 2 | 22.01 |  | практическая<br>работа |
| 119-120 | Удары по воротам. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке. Перевод мяча через перекладину.<br>Двухсторонняя игра.                                       | 2 | 24.01 |  | практическая<br>работа |
| 121-122 | Техника вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Удары по воротам.<br>Двухсторонняя игра. | 2 | 27.01 |  | практическая<br>работа |
| 123-124 | Удары по воротам. Двухсторонняя игра.   | 2 | 29.01 |  | практическая<br>работа |
| 125-126 | Удары по воротам. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке. Перевод мяча через перекладину.<br>Двухсторонняя игра.                                       | 2 | 31.01 |  | практическая<br>работа |

|         |   |   |       |  |                     |
|---------|---|---|-------|--|---------------------|
| 127-128 | Удары по воротам. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. Двухсторонняя игра.        | 2 | 03.02 |  | практическая работа |
| 129-130 | Подвижные игры и эстафеты. Удары по мячу ногой в единоборстве. Двухсторонняя игра.                          | 2 | 05.02 |  | практическая работа |
| 131-132 | Беговые упражнения. Удары носком и пяткой. Двухсторонняя игра.  | 2 | 07.02 |  | практическая работа |
| 133-134 | Скоростно -силовая подготовка футболиста. Челночный бег.  | 2 | 10.02 |  | практическая работа |
| 135-136 | Ведение мяча с изменением направление движения.   | 2 | 12.02 |  | практическая работа |
| 137-138 | Ведение мяча. Ведение внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы.                | 2 | 14.02 |  | практическая работа |
| 139-140 | Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.  | 2 | 17.02 |  | практическая работа |
| 141-142 | Подвижные игры и эстафеты. Двухсторонняя игра.  | 2 | 19.02 |  | практическая работа |
| 143-144 | Упражнения в парах: передачи и остановки мяча со всеми изученными способами. Двухсторонняя игра.            | 2 | 21.02 |  | практическая работа |
| 145-146 | Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.   | 2 | 24.02 |  | практическая работа |
| 147-148 | Удары по воротам. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и на дальность. Двухсторонняя игра             | 2 | 26.02 |  | практическая работа |
| 149-150 | Удары по воротам. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и на дальность. Двухсторонняя игра             | 2 | 28.02 |  | практическая работа |
| 151-152 | Удары по воротам. Отбивание мяча ладонями в падении и без падения. Двухсторонняя игра.                      | 2 | 03.03 |  | практическая работа |
| 153-154 | Удары по мячу ногой в единоборстве. Двухсторонняя игра.   | 2 | 05.03 |  | практическая работа |
| 155-156 | Удары по мячу ногой с пассивным и активным сопротивлением.  | 2 | 07.03 |  | практическая работа |
| 157-158 | Удары на точность вниз и верхом на короткое и среднее расстояние.   | 2 | 10.03 |  | практическая работа |
| 159-160 | Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.   | 2 | 12.03 |  | практическая работа |
| 161-162 | Подвижные игры и эстафеты. Удары по мячу ногой в единоборстве. Двухсторонняя игра.                          | 2 | 14.03 |  | практическая работа |
| 163-164 | Тактика нападения. Индивидуальные действия. Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное | 2 | 17.03 |  | практическая работа |



|         |   |   |       |  |                        |
|---------|---|---|-------|--|------------------------|
|         | занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча.   |   |       |  |                        |
| 165-166 | Упражнения для развития быстроты.<br>Удары по мячу ногой.<br>Двухсторонняя игра.  | 2 | 19.03 |  | практическая<br>работа |
| 167-168 | Групповые действия. Комбинация в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Учебные, контрольные игры.  | 2 | 21.03 |  | практическая<br>работа |
| 169-170 | Удары по мячу ногой в единоборстве.<br>Двухсторонняя игра.  | 2 | 24.03 |  | практическая<br>работа |
| 171-172 | Удары по воротам. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. Двухсторонняя игра.  | 2 | 26.03 |  | практическая<br>работа |
| 173-174 | Удары по воротам. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. Двухсторонняя игра.  | 2 | 28.03 |  | практическая<br>работ  |
| 175-176 | Упражнения в парах: передачи и остановки мяча со всеми изученными способами. Двухсторонняя игра.  | 2 | 31.03 |  | практическая<br>работа |
| 177-178 | Упражнения в парах: передачи и остановки мяча со всеми изученными способами. Двухсторонняя игра.  | 2 | 02.04 |  | практическая<br>работа |
| 179-180 | Упражнения в парах: передачи и остановки мяча со всеми изученными способами. Двухсторонняя игра.  | 2 | 04.04 |  | практическая<br>работа |
| 181-182 | Упражнения для развития быстроты  | 2 | 07.04 |  | практическая<br>работа |
| 183-184 | Упражнения для развития быстроты  | 2 | 09.04 |  | практическая<br>работа |
| 185-186 | Упражнения для развития быстроты  | 2 | 11.04 |  | практическая<br>работа |
| 187-188 | Упражнения для развития ловкости.<br>Двухсторонняя игра.  | 2 | 14.04 |  | практическая<br>работа |
| 189-190 | Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.                           | 2 | 16.04 |  | практическая<br>работа |
| 191-192 | Обманные движения, уход выпадом и переносом ноги через мяч.   | 2 | 18.04 |  | практическая<br>работа |
| 193-194 | Тактика нападения. Индивидуальные действия. Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. | 2 | 21.04 |  | практическая<br>работа |
| 195-196 | Подвижные игры и эстафеты. Удары по мячу ногой в единоборстве.<br>Двухсторонняя игра.   | 2 | 23.04 |  | практическая<br>работа |

|         |   |   |       |  |  |
|---------|---|---|-------|--|--|
| 197-198 | Подвижные игры и эстафеты. Удары по мячу ногой в единоборстве.<br>Двухсторонняя игра.   | 2 | 25.04 |  | практическая работа                      |
| 199-200 | Удары по воротам. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и на дальность.<br>Двухсторонняя игра.   | 2 | 28.04 |  | практическая работа                      |
| 201-202 | Скоростно -силовая подготовка футболиста. Челночный бег.  | 2 | 30.04 |  | практическая работа                      |
| 203-204 | Ведение мяча с изменением направление движения.   | 2 | 02.05 |  | практическая работа                      |
| 205-206 | Ведение мяча. Ведение внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы.  | 2 | 05.05 |  | практическая работа                      |
| 207-208 | Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.  | 2 | 07.05 |  | практическая работа                      |
| 209-210 | Ведение мяча (в первых повторениях прямо - линейно, в последующих – зигзагообразно), передача мяча вперед на ход самому себе, рывок и удар по воротам.            | 2 | 09.05 |  | практическая работа                      |
| 211-212 | Беговые упражнения. Удары носком и пяткой. Двухсторонняя игра.  | 2 | 12.05 |  | практическая работа                      |
| 213-214 | Тактика нападения. Индивидуальные действия. Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. | 2 | 14.05 |  | практическая работа                      |
| 215-216 | Удары по воротам. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и на дальность.<br>Двухсторонняя игра  | 2 | 16.05 |  | практическая работа                      |
| 217-218 | Упражнения в парах: передачи и остановки мяча со всеми изученными способами. Двухсторонняя игра.  | 2 | 19.05 |  | практическая работа                      |
| 219-220 | Упражнения в парах: передачи и остановки мяча со всеми изученными способами. Двухсторонняя игра.  | 2 | 21.05 |  | практическая работа                      |
| 221-222 | Ведение мяча с изменением направление движения.   | 2 | 23.05 |  | практическая работа                      |
| 223-224 | Выполнение контрольных нормативов.<br>Подведение итогов учебного года.  | 2 | 26.05 |  | практическая работа, тестирование, зачет |
| 225-226 | Упражнения для развития ловкости.<br>Двухсторонняя игра.  | 2 | 28.05 |  | практическая работа                      |
| 227-228 | Учебные, контрольные игры   | 2 | 30.05 |  | практическая работа                      |