



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ГУМАНИТАРНО-ЮРИДИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ №86»**

**РАССМОТРЕНО**

Центром досуга и развития

Протокол № 1

от «\_\_» августа 20\_\_ г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ «ГЮЛ №86»

\_\_\_\_\_ Н.А.Заварзина

Приказ № \_\_\_\_\_

от «\_\_» августа 20\_\_ г.

**ПРИНЯТО**

на заседании педагогического

совета, протокол № \_\_\_\_\_

от «\_\_» августа 20\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ФУТБОЛ  
на 2022– 2023 учебный год**

Возраст обучающихся: 12-14лет

Год обучения: 3

Группа: № 1

Составители:

**Кузнецов Сергей Сергеевич**

педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

Рабочая программа (далее Программа) составлена на основе дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Футбол» сроком освоения 5 лет.

Особенность освоения Программы определяется тем, что Программа предусматривает формирование интереса к физической культуре и спорту, культуре здорового образа жизни обучающихся, посредством игры в футбол.

### **Задачи 3 года обучения:**

#### Личностные

- формировать культуру здорового образа жизни;
- развивать ценностные и коммуникативные способности обучающихся;
- развивать волевые качества;
- воспитывать нравственные качества.

#### Метапредметные

- обучать анализу собственных достижений;
- обучать навыкам оздоровления организма, улучшения самочувствия и самоконтроля;
- воспитывать дисциплинированность.

#### Образовательные (предметные)

- формировать систему знаний о спортивном режиме и гигиенических аспектах;
- обучать основам техники атакующих и защитных действий;
- обучать основным правилам игры в футбол;
- развивать специальные физические качества;
- обучать навыкам самостоятельных тренировок.

### **Режим занятий, специфика и особенности формирования учебной группы:**

Адресат программы - Программа предназначена для обучающихся 9-14 лет, количество человек в группе – не более 15 человек.

Объём программы -3 год обучения – 216 часа

Формы обучения- очная

Формы и виды занятий - Занятия проводятся в групповой форме.

Режим занятий – 3 раза в неделю по 2 часа

### **Планируемые результаты 3 года обучения:**

#### Личностные

- культура здорового образа жизни;
- навыки ценностных и коммуникативных способностей обучающихся;
- волевые качества;
- нравственные качества.

#### Метапредметные

- навыки анализа собственных достижений;
- навыки оздоровления организма, улучшения самочувствия и самоконтроля;
- дисциплинированность.

#### Образовательные (предметные)

- система знаний о спортивном режиме и гигиенических аспектах;
- основы техники атакующих и защитных действий;
- знания основных правил игры в футбол;
- специальные физические качества;
- навыки самостоятельных тренировок.

### **Формы контроля**

Текущий контроль осуществляется по итогам I полугодия в форме наблюдений, бесед, устных опросов, а также сдачи контрольных нормативов.

Промежуточный контроль осуществляется по итогам учебного года. Проверяется физическая, специальная и техническая подготовка по контрольным нормативам. Теоретическая подготовка обучающихся проверяется в процессе беседы, устного опроса.

Итоговый контроль проводится по итогам освоения Программы в форме открытого занятия. Также проверяется общая, специальная и техническая подготовленность обучающихся по контрольным нормативам. Теоретическая подготовка обучающихся проверяется в процессе устного опроса.

Оценочные материалы

Оценочные материалы, позволяющие определить достижение обучающимися планируемых результатов, включают таблицы оценки данных контрольных упражнений по общей физической подготовке (бег 10м., 30м., 60м. (с высокого старта); челночный бег; бег 300м и 400м.; бег 6мин. и 12 мин.; выпрыгивание вверх с места; прыжок в длину с места; тройной прыжок с места; подтягивание на перекладине); специальной физической подготовке (бег 30м. с ведением мяча; бег 5×30м. с ведением мяча; вбрасывание мяча руками на дальность; удар по мячу на дальность) технической подготовке (удары по поворотам на точность; ведение мяча; жонглирование мячом; доставание подвешенного мяча; удар по мячу ногой; вбрасывание мяча)

**Учебно-тематический план  
3 год обучения**

№ п/п	Наименование раздела	Наименование тем	Количество часов		
			Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие.	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения	1		-
	Теоретическая психологическая подготовка	Правила соревнований. Основные правила футбола, мини-футбола.	1		-
2.	Теоретическая и психологическая подготовка ОФП	Гигиена. ЗОЖ.	1	1	-
		Ловкость и координация движений	1	0,5	0,5
3.	Контрольные испытания	Контрольные нормативы	2	0,5	1,5
4.	СФП	Скоростно-силовые качества	1	-	1
	ТкП	Тактика вратаря	1	0,5	0,5
5.	Теоретическая и психологическая подготовка ОФП	Врачебный контроль Функциональная диагностика	1	1	-
		Быстрота	1	-	1
6.	ОФП	Сила	1	0,5	0,5
		Гибкость	1	-	1
7.	ТхП СФП	Техника передвижений	1	-	1
		Акробатическая и прыжковая ловкость	1	0,5	0,5
8.	ОФП	Выносливость	1	0,5	0,5
		Сила	1	-	1
9.	ТхП	Техника передвижений	1	-	1
		Техника владения мячом	1	0,5	0,5
10.	Теоретическая и	Развитие футбола в УР, РФ,	1	1	-

	психологическая подготовка СФП	мире Взрывная сила	1	-	1
11.	Игровая подготовка ТкП	Двусторонняя игра Тактика защиты	1 1	- 0,5	1 0,5
12.	Игровая подготовка	Двусторонняя игра	2	0,5	1,5
13.	ТкП СФП	Тактика игры вратаря Скоростно – силовые качества	1 1	0,5 -	0,5 1
14.	ОФП ТкП	Выносливость Тактика нападения	1 1	0,5 -	0,5 1
15.	ОФП СФП	Сила Акробатическая и прыжковая ловкость	1 1	0,5 -	0,5 1
16.	СФП ТхП	Силовая выносливость Техника владения мячом	1 1	- 0,5	1 0,5
17.	Теоретическая и психологическая подготовка ОФП	Врачебный контроль. Функциональная диагностика Быстрота	1 1	1 -	- 1
18.	ТхП	Техника передвижений. Техника владения мячом	1 1	0,5 0,5	0,5 0,5
19.	СФП  ТхП	Скоростно – силовые качества  Техника вратаря	1  1	-  -	1  1
20.	ОФП ТхП	Быстрота Техника передвижений	1 1	0,5 0,5	0,5 0,5
21.	ОФП	Сила Гибкость	1 1	- 0,5	1 0,5
22.	ТхП СФП	Техника владения мячом Взрывная сила	1 1	- -	1 1
23.	ТкП	Тактика защиты Тактика нападения	1 1	- -	1 1
24.	СФП ТкП	Скоростная выносливость Тактика вратаря	1 1	0,5 -	0,5 1
25.	ОФП  ТТП	Ловкость и координация движений Тактика защиты	1  1	-  -	1  1
26.	ОФП ТкП	Сила Тактика защиты и нападения	1 1	0,5 -	0,5 1
27.	ОФП ТкП	Гибкость Тактика защиты и нападения	1 1	- -	1 1
28.	ОФП ТхП	Сила Техника владения мячом	1 1	- -	1 1
29.	Интегральная подготовка	Двусторонняя игра	2	-	2
30.	ОФП ТкП	Выносливость Тактика нападения	1 1	0,5 -	0,5 1

31.	Теоретическая и психологическая подготовка ТкП	Психология коллективной деятельности	1	1	-
		Тактика защиты и нападения	1	-	1
32.	ОФП ТкП	Ловкость и координация движений	1	-	1
		Тактика защиты и нападения	1	0,5	0,5
33.	Интегральная подготовка	Двусторонняя игра	2	-	2
34.	ОФП ТхП	Быстрота	1	0,5	0,5
		Техника владения мячом	1	-	1
35.	Интегральная подготовка	Двусторонняя игра	2	0,5	1,5
36.	ОФП СФП	Сила	1	-	1
		Скоростная выносливость	1	-	1
37.	ТхП ТкП	Техника передвижений	1	-	1
		Тактика защиты	1	-	1
38.	СФП ТхП	Акробатическая и прыжковая ловкость	1	0,5	0,5
		Техника вратаря	1	-	1
39.	ОФП	Выносливость	1	0,5	0,5
		Гибкость	1	-	1
40.	ОФП СФП	Быстрота	1	0,5	0,5
		Взрывная сила	1	-	1
41.	СФП ТхП	Скоростная выносливость	1	0,5	0,5
		Техника владения мячом	1	-	1
42.	ОФП ТхП	Ловкость и координация движения	1	-	1
		Техника владения мячом	1	0,5	0,5
43.	Интегральная подготовка	Двусторонняя игра	2	-	2
44.	ОФП СФП	Ловкость и координация движений	1	0,5	0,5
		Чувство мяча	1	-	1
45.	ОФП ТхП	Выносливость	1	0,5	0,5
		Техника владения мячом	1	-	1
46.	ОФП Игровая подготовка	Быстрота	1	-	1
		Двусторонняя игра	1	-	1
47.	СФП Интегральная подготовка	Скоростно – силовые качества	1	0,5	0,5
		Двусторонняя игра	1	-	1
48.	СФП ТхП	Акробатическая и прыжковая ловкость	1	-	1
		Техника владения мячом	1	0,5	1
49.	СФП ТкП	Силовая выносливость	1	-	1
		Тактика игры в нападении	1	-	1
50.	Контрольные	Итоговое занятие	2	0,5	1,5

	испытания			-	
51.	ОФП СФП	Быстрота Взрывная сила	1 1	- 0,5	1 0,5
52.	Теоретическая и психологическая подготовка ТхП	Повторный инструктаж по технике безопасности и правила поведения Психология коллективной деятельности Тактика защиты и нападения	1 1	1 -	- 1
53.	СФП ТхП	Скоростно – силовые качества Техника владения мячом	1 1	0,5 -	0,5 1
54.	ОФП ТхП	Ловкость и координация движений Техника владения мячом	1 1	- 0,5	1 0,5
55.	ОФП ТхП	Быстрота Техника владения мячом	1 1	- 0,5	1 0,5
56.	Интегральная подготовка	Двусторонняя игра	2	-	2
57.	Интегральная подготовка	Двусторонняя игра	2	-	2
58.	ТхП	Техника владения мячом Техника вратаря	1	0,5 -	0,5 1
59.	Интегральная подготовка	Двусторонняя игра	2	-	2
60.	ТхП Интегральная подготовка	Техника владения мячом Двусторонняя игра	1 1	- -	1 1
61.	СФП ТТП	Скоростная выносливость Техника владения мячом	1 1	- 0,5	1 0,5
62.	ОФП ТхП	Быстрота Техника вратаря	1 1	- -	1 1
63.	Интегральная подготовка	Двусторонняя игра	2	-	2
64.	ТхП	Техника владения мячом Техника вратаря	1 1	- -	1 1
65.	Интегральная подготовка ТхП	Двусторонняя игра Техника владения мячом	1 1	- 0,5	1 1
66.	СФП ТхП	Скоростная выносливость Техника вратаря	1 1	- -	1 1
67.	ТхП	Техника вратаря Техника владения мячом	1 1	0,5 -	1 1
68.	Интегральная подготовка СФП	Двусторонняя игра Скоростно-силовые качества	1 1	- -	1 1
69.	Интегральная подготовка СФП	Двусторонняя игра Скоростно-силовые	1 1	- -	1 1

		качества			
70.	Интегральная подготовка	Двусторонняя игра	2	0,5	1,5
71.	СФП	Скоростно-силовые качества	1	-	1
	ТхП	Техника вратаря.	1	0,5	0,5
72.	ТкП	Тактика вратаря	1	-	1
	ТкП	Тактика нападения	1	0,5	0,5
73.	Контрольные испытания	Контрольные нормативы	2	0,5	1,5
74.	СФП	Скоростно-силовые качества	1	-	1
	ТкП	Тактика вратаря	1	0,5	0,5
75.	Теоретическая и психологическая подготовка	Врачебный контроль	1	1	-
	ОФП	Функциональная диагностика			
		Быстрота	1	-	1
76.	ОФП	Сила	1	0,5	0,5
		Гибкость	1	-	1
77.	ТхП	Техника передвижений	1	-	1
	СФП	Акробатическая и прыжковая ловкость	1	0,5	0,5
78.	ОФП	Выносливость	1	0,5	0,5
		Сила	1	-	1
79.	ТхП	Техника передвижений	1	-	1
		Техника владения мячом	1	0,5	0,5
80.	Теоретическая и психологическая подготовка	Развитие футбола в УР, РФ, мире	1	1	-
	СФП	Взрывная сила	1	-	1
81.	Игровая подготовка	Двусторонняя игра	1	-	1
	ТкП	Тактика защиты	1	0,5	0,5
82.	Игровая подготовка	Двусторонняя игра	2	0,5	1,5
83.	ТкП	Тактика игры вратаря	1	0,5	0,5
	СФП	Скоростно – силовые качества	1	-	1
84.	ОФП	Выносливость	1	0,5	0,5
	ТкП	Тактика нападения	1	-	1
85.	ОФП	Сила	1	0,5	0,5
	СФП	Акробатическая и прыжковая ловкость	1	-	1
86.	СФП	Силовая выносливость	1	-	1
	ТхП	Техника владения мячом	1	0,5	0,5
87.	Теоретическая и психологическая подготовка	Врачебный контроль.	1	1	-
	ОФП	Функциональная диагностика			
		Быстрота	1	-	1
88.	ТхП	Техника передвижений.	1	0,5	0,5
		Техника владения мячом	1	0,5	0,5
89.	СФП	Скоростно – силовые	1	-	1

	ТхП	качества Техника вратаря	1	-	1
90.	ОФП	Быстрота	1	0,5	0,5
	ТхП	Техника передвижений	1	0,5	0,5
91.	ОФП	Сила	1	-	1
		Гибкость	1	0,5	0,5
92.	ТхП	Техника владения мячом	1	-	1
	СФП	Взрывная сила	1	-	1
93.	ТкП	Тактика защиты	1	-	1
		Тактика нападения	1	-	1
94.	СФП	Скоростная выносливость	1	0,5	0,5
	ТкП	Тактика вратаря	1	-	1
95.	ОФП	Ловкость и координация движений	1	-	1
	ТТП	Тактика защиты	1	-	1
96.	ОФП	Сила	1	0,5	0,5
	ТкП	Тактика защиты и нападения	1	-	1
97.	ОФП	Гибкость	1	-	1
	ТкП	Тактика защиты и нападения	1	-	1
98.	ОФП	Сила	1	-	1
	ТхП	Техника владения мячом	1	-	1
99.	Игровая подготовка	Двусторонняя игра	2	-	2
100.	ОФП	Выносливость	1	0,5	0,5
	ТкП	Тактика нападения	1	-	1
101.	Теоретическая и психологическая подготовка	Психология коллективной деятельности	1	1	-
	ТкП	Тактика защиты и нападения	1	-	1
102.	ОФП	Ловкость и координация движений	1	-	1
	ТкП	Тактика защиты и нападения	1	0,5	0,5
103.	Игровая подготовка	Двусторонняя игра	1	-	1
	ТкП	Тактика защиты	1	0,5	0,5
104.	Игровая подготовка	Двусторонняя игра	2	-	2
105.	СФП	Скоростная выносливость	1	0,5	0,5
	ТкП	Тактика вратаря	1	-	1
106.	Контрольные испытания	Итоговое занятие	2	0,5	1,5
107.	ОФП	Сила	1	-	1
	ТкП	Техника владения мячом	1	-	1
108.	Игровая подготовка	Двусторонняя игра	2	-	2
	<b>ИТОГО:</b>		<b>216</b>	<b>44,5</b>	<b>171,5</b>

## Список литературы

### для педагога:

1. Авдюхов В.М. «Правила игры в футбол». Москва. 2001.
2. Адашкявичене Э.Й. «Методика обучения спортивным играм». Москва. 1992.
3. Арнис В.Р. Развитие мощности у человека при тренировке силы «Физиология человека» - М., 1994 г. с.80-87.
4. Барышева И.В., Виноградов П.А., Жолдак В.И. «Физическая культура издоровый образ жизни» / учебное пособие - Самара, 1997 г.
5. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Москва, «ФиС», 1991.
6. Буйлова Л. Н., Кочнева С.В. организация методической службы учреждений дополнительного образования детей, Москва, «Владос», 2001.
7. Гагаева Г.М. Психология футбола. М., ФиС. 1999.
8. Гриндлер К. и др. Техника и тактика подготовки футболистов. М., ФиС, 1996.
9. Змановский Ю.Ф. К здоровью без лекарств, Москва, «Советский спорт», 1994.
10. Знцо Сассо. Футбольный тренер. М., Олимпия Пресс, 2003.
11. Казаков П.Н. Футбол, Москва, «ФиС», 1999.
12. Козловский В. И., Москва, «ФиС», 1994.
13. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. М., ФиС, 1991.
14. Лысова И.А. « Физическая культура». Москва. 2002.
15. Лысова И.А. «Тесты по физической культуре». Москва. 2002.
16. Филин В.П., Фомин Р.А. Основы юношеского спорта. М., ФиС, 1990.
17. Фурсова В.Н. «Методические рекомендации по руководству и контролю за физическим воспитанием учащихся общеобразовательных школ». Тамбов. 1995.
18. Чанади А.. Тактика, техника, стратегия, психологическая подготовка. М., ФиС, 1992.
19. Швыков И.А. Футбол. Спорт в школе. М., Terra спорт, 2002.

### для обучающихся и родителей:

1. Алиева М.А., Гришанович Т.В., Лобанова Л.В., Травникова Н.Г. «Я сам строю свою жизнь» -СПб.:Речь, 2001 г.
2. Бароненко В.А., Люберцев В.Н., Рапопорт Л.А. «Основы здорового образа жизни» /учебное пособие - Екатеринбург: УГТУ, 1999 г.
3. Блохин В.В. «Футбол». Учебное пособие. Москва. 2005.
4. Власов А.А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте. М.: Советский спорт, 2001.
5. Грудин Н.М. «Самостоятельные занятия по футболу». Москва. 2001.
6. Друзь Е.Н.« Хочу стать футболистом». Москва. 2000.
7. Клусов Н.П., Цуркан А.А. Стадионы во дворе. М.: Просвещение, 1994.
8. Кропотнев Е.Б., Черединова И.И. Лучший друг- мяч. М.: ФиС, 1998.
9. Лаптев А.П.. Режим футболиста. М., ФиС,1991.
10. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. - Ставрополь:Изд-во СГУ. – 2001г. - 224 с.
11. Мейксона Г.Б. Физическая культура: Учебник для начинающих футболистов - М.: Просвещение, 1996.
12. Миронов А.Ф. «Быть первым» М.: ФиС, 1996.
13. Пеле Э. Моя жизнь и прекрасная игра. М., Планета, 1990.
14. Преображенский В.С. «Доктор ФиС: советы детям и родителям» / 2-издание - М.: Физкультура и спорт, 1994.
15. Рубинштейн С.Я. «О воспитании привычек у детей» / учебное пособие для студентов - М.: Институт практической психологии, 1996.
16. Соскин А. Всё о футболе. М., ФиС, 1998.