

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №35  
с углубленным изучением отдельных предметов»

РАССМОТРЕНО  
на школьном методическом совете  
Протокол № 1  
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СОШ №35»  
\_\_\_\_\_ Е.Р. Питиримова  
«01» сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ФУТБОЛ  
на 2023 – 2024 учебный год

Возраст обучающихся: 7-8 лет  
Год обучения: 1  
Группа № 1

Составитель:  
Кузнецов Дмитрий Анатольевич,  
учитель физичекой культуры 1 категории

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа (далее Программа) составлена на основе дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Футбол» сроком освоения 4 года.

Особенность реализации Программы заключается в том, что она направлена на формирование интереса к физической культуре и спорту, культуре здорового образа жизни обучающихся посредством игры в футбол.

### **Задачи:**

#### Личностные

- формировать культуру здорового образа жизни;
- развивать нравственно - волевые качества (дисциплинированность, целеустремленность, смелость, терпеливость, чувство товарищества).

#### Метапредметные

- поддерживать активный интерес к занятиям спортом, в частности футболом.

#### Образовательные (предметные)

- формировать систему знаний о режиме спортивной деятельности;
- обучать основным правилам футбола;
- обучать элементарным навыкам футбольной подготовки;
- развивать основные физические качества.

Режим занятий, специфика и особенности формирования учебной группы

Программа предназначена для обучающихся 8 – 11 лет, количество групп – 1, количество обучающихся в группе – не менее 12 – 15 человек одного пола. Занятия проводятся два раза в неделю по два часа, итого в год – 144 часа.

Форма организации обучения – очная.

Формы учебной деятельности – теоретические и практические занятия.

Формы организации текущей работы обучаемых групп – групповая.

### **Планируемые результаты:**

#### Личностные

- формирование культуры здорового образа жизни;
- выработка устойчивых нравственных убеждений и идеалов.

#### Метапредметные

- активный интерес к занятиям спортом, в частности футболом.

#### Образовательные (предметные)

- система знаний о режиме спортивной деятельности;
- знание основных правил футбола;
- приобретение элементарных навыков футбольной подготовки;
- улучшение физических качеств.

#### **Формы контроля.**

Текущий контроль осуществляется по итогам I полугодия в форме сдачи контрольных нормативов. Теоретическая подготовка проверяется в форме беседы, устного опроса.

Промежуточный контроль осуществляется по итогам учебного года в форме сдачи контрольно-переводных нормативов. Теоретическая подготовка проверяется в форме беседы, устного опроса.

**Учебно-тематический план  
первого года обучения**

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема	Всего часов	Тео рия	Прак тика
1	Вводное занятие	Инструктаж по технике безопасности	1	1	-
2	Теоретическая подготовка	Распорядок дня юного футболиста	1	1	
3	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения без предметов	2	-	2
4	Общая физическая подготовка	Упражнения в висах и упорах	2	-	2
5	Специальная физическая подготовка	Специальные упражнения для развития быстроты	2	-	2
6	Техника игры в футбол	Передвижение	2	-	2
7		Остановка мяча	2	-	2
8		Отбор мяча	2	-	2
9	Тактика игры в футбол	Упражнения для развития умения «видеть поле»	2		2
10		Тактика вратаря	2	-	2
11	Теоретическая подготовка	Спорт и здоровье. Правила игры в футбол	1	1	-
12		Соблюдение гигиены спортсменом	1	1	-
13	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения без предметов	2	-	2
14		Упражнения в висах и упорах	2	-	2
15	Специальная физическая подготовка	Специальные упражнения для развития быстроты	2	-	2
16	Техника игры в футбол	Передвижение	2	-	2
17		Остановка мяча	2	-	2
18		Отбор мяча	2	-	2
19	Тактика игры в футбол	Упражнения для развития умения «видеть поле»	2	-	2
20		Тактика вратаря	2	-	2
21	Двухсторонние игры		6	-	6
22	Соревнования		4	-	4
23	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения без предметов	2	-	2
24		Упражнения в висах и упорах	2	-	2
25	Специальная физическая подготовка	Специальные упражнения для развития быстроты	2	-	2
26	Тактика игры в футбол	Упражнения для развития умения «видеть поле»	2	-	2
27		Тактика защиты	2	-	2
28		Тактика вратаря	2	-	2
29	Соревнования		2	-	2
30	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом	2	-	2
31	Техника игры в футбол	Удары по мячу ногой	1	-	1
32	Контрольные проверки физической и технической подготовки		1	-	1

33	Вводное занятие (повторение)	Инструктаж по технике безопасности	1	1	-
34	Техника игры в футбол	Удары по мячу ногой	1	-	1
35		Ведение мяча	2	-	2
36	Тактика игры в футбол	Упражнения для развития умения «видеть поле»	2	-	2
37		Тактика нападения	2	-	2
38		Тактика защиты	2	-	2
39		Тактика вратаря	2	-	2
40	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом	2	-	2
41		Легкоатлетические упражнения	2	-	2
42	Специальная физическая подготовка	Специальные упражнения для развития ловкости	2	-	2
43	Техника игры в футбол	Удары по мячу ногой	2	-	2
44		Ведение мяча	2	-	2
45		Вбрасывание мяча	2	-	2
46	Тактика игры в футбол	Тактика нападения	2	-	2
47		Тактика защиты	2	-	2
48		Тактика вратаря	2	-	2
49	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом	2	-	2
50		Акробатические упражнения	2	-	2
51		Легкоатлетические упражнения	2	-	2
52	Специальная физическая подготовка	Специальные упражнения для развития ловкости	2	-	2
53		Вбрасывание мяча	2	-	2
54	Техника игры в футбол	Техника игры вратаря	2	-	2
55	Тактика игры в футбол	Тактика нападения	2	-	2
56		Тактика защиты	2	-	2
57	Теоретическая подготовка	Спорт и здоровье. Правила игры в футбол	1	1	-
58	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом	2	-	2
59		Акробатические упражнения	2	-	2
60		Легкоатлетические упражнения	2	-	2
61	Специальная физическая подготовка	Специальные упражнения для развития ловкости	2	-	2
62	Техника игры в футбол	Удары по мячу головой	2	-	2
63		Техника игры вратаря	2	-	2
64	Тактика игры в футбол	Тактика нападения	2	-	2
65	Двухсторонние игры		4	-	4
66	Общая физическая подготовка	Акробатические упражнения	2	-	2
67	Техника игры в футбол	Удары по мячу головой	2	-	2
68		Ложные движения	2	-	2
69		Техника игры вратаря	2	-	2
70	Соревнования		6	-	6
71	Контрольные проверки физической и технической подготовки		1	-	1
	Итого		144	6	138

## Список литературы

### для педагога:

1. Авдюхов В.М. «Правила игры в футбол». Москва. 2001.
2. Адашквичене Э.И. «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 и здоровый 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., Терра 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.