

МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования «Российский университет транспорта»
(РУТ (МИИТ))
Гимназия РУТ (МИИТ)

СОГЛАСОВАНО

научно-методическим советом
Гимназии РУТ (МИИТ)
Протокол от «22» августа 2025 г. № 1



УТВЕРЖДАЮ

Директор  О.И. Мирушина

Приказ от «11» сентября 2025 г. № 279

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ФУТБОЛ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст обучающихся: 8-11 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:

Емельянов Андрей Валерьевич,
педагог дополнительного образования

I. Общие положения

1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке футбол с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 № 1000 (далее – ФССП).

2. Данная Программа составлена на основе нормативно-правовых документов и материалов:

— Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в редакции от 30.12.2021.

— Успех каждого ребёнка: Федеральный проект Национального проекта «Образование». Утверждён Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 3.09.2018 № 10.

— Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года.

— Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Утверждён Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629.

— Примерная программа воспитания, одобренная решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 02.06.2020 № 2/20).

— Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Футбол».

— Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20), утвержденные постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.

— Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2.

— Методические рекомендации по каждому структурному элементу дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы Городского методического центра Департамента образования и науки г. Москвы.

— Программа воспитания Гимназии РУТ (МИИТ).

— Положение о блоке дополнительного образования детей Гимназии РУТ (МИИТ).

— Положение о дополнительной общеобразовательной программе Гимназии РУТ (МИИТ).

— Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Футбол».

3. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-

тренировочном процессе в условиях круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

4. Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

5. Уровень Программы: ознакомительный.

6. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки:

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	1	8	14

7. Объем Программы: 108 часов в год (3 часа в неделю).

8. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- учебно-тренировочные занятия (групповые);
- учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период (не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год);
- спортивные соревнования (3 контрольных матча в течение года).

9. Годовой учебно-тренировочный план – см. приложение № 1.

10. Календарный план воспитательной работы – см. приложение № 2.

11. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним – см. приложение № 3.

III. Система контроля

12. По итогам освоения Программы на этапе начальной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «футбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

13. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой педагогом, реализующим Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях.

14. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки:

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка						
1	Челночный бег 3/10 м	с	-	-	9.3	10.3
2	Бег на 10 м	с	2.35	2.5	2.3	2.4
3	Бег на 30 м	с	-	-	6.0	6.5
4	Прыжок в длину	см	100	90	120	110
Техническая подготовка						
5	Ведение мяча 10 м	с	3.2	3.4	3.0	3.2
6	Ведение мяча с изменением направления 10м	с	-	-	8.6	8.8
7	Ведение мяча 3/10м	с	-	-	11.6	11.8
8	Удар на точность по воротам (10 ударов)	с	-	-	5	4

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

15. Программный материал для учебно-тренировочных занятий:

- формирование у детей устойчивого интереса к занятиям спортом;
- улучшение всесторонней физической подготовленности и укрепление здоровья занимающихся;
- воспитание специальных физических качеств для успешного овладения техническими действиями;
- обучение основным техническим действиям и тактическим комбинациям;
- формирование свойств личности и структуры мотивов, необходимых для достижения высоких результатов в футболе;
- обучение ведению соревновательной борьбы в тренировочных матчах и турнирах.

16. Учебно-тематический план – см. приложение № 4.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

17. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» относятся:

Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям занимающиеся футболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

18. Материально-технические условия реализации Программы:

Количество учебного оборудования приведено исходя из его необходимого минимума.

Объекты и средства	Количество	Примечание
Футбольное поле	1	
Спортивный зал	1	8/16 м.
Футбольные ворота	1	2/3 м.
Малые ворота	1	1.2/0.8 м.
Стойки для обводки	4	
Скакалки	15	
Мячи набивные	2	1 кг.
Мячи футбольные	10	№4
Комплект фишек	40	
Конусы тренировочные	8	
Тренировочные манишки	30	двух цветов
Игровая форма	15	

19. Кадровые условия реализации Программы:

Программу реализует педагог дополнительного образования в соответствии с требованиями, установленными профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования» (Приказ Минтруда России от 22.09.2021 №652н), обеспечивающий непрерывность своего профессионального развития.

20. Информационно-методические условия реализации программы:

Литература

1) Вайн Х. Как научиться играть в футбол. Школа технического мастерства для молодых. Перевод с итальянского М. Терра - Спорт, Олимпия пресс.2004.

2) Грибачева М.А., Круглыхин В.А. Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола. М.2011.

3) Жан-Люк Чесно, Жерар Дюрэ. Футбол. Обучение базовой технике. М.ТВТ Дивизион. 200

4) Краснощеков В.В., Бауэр В.Г., Литвинчук Е.М., Круглыхин В.А. Система контроля и оценки подготовленности воспитанников отделения футбола СДЮШОР города Бронницы (Методические рекомендации). 2004г.

5) Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. М.;2010.

6) Футбол в школе. Практическое пособие по организации и проведению в средних общеобразовательных школах уроков по футболу. М. Терра – Спорт, Олимпия пресс. 2002.

7) Футбол. Учебник для институтов физической культуры. Под общ.ред. М.С. Полишкиса, В.А.Выжгина М. Физкультура, образование и наука. 1999.

8) Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М. изд. Центр «Академия». 2000.

Электронные образовательные ресурсы

1) <https://voenpatriot.mskobr.ru> Московский центр «Патриот.Спорт.»

2) <https://uchebnik.mos.ru> Московская электронная школа

- 3) <https://resh.edu.ru/> Российская электронная школа
- 4) <http://fizkultura-na5.ru/> «физкультура на 5» сайт учителей физкультуры.
- 5) <http://fizkulturavshkole.ru/> физкультура в школе, в помощь учителям и тренерам.
- 6) <https://tst.sportedu.ru/> Технология спортивной тренировки.
- 7) <https://www.sportmedicine.ru/> информационный интернет-портал

Спортивная медицина.

- 8) <http://sportspravka.com/> информационный портал «спортсправка»
- 9) <http://zdorovosport.ru/> популярные виды спорта «здоровоспорт».

Приложение № 1
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе спортивной
подготовки по виду спорта «футбол»

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		3	3				
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		1.5	1.5				
		Наполняемость групп (человек)					
		14					
		1.	Общая физическая подготовка	В процессе занятий			
2.	Участие в спортивных соревнованиях	31	31				
3.	Техническая подготовка	66	66				
4.	Тактическая подготовка	7	7				
5.	Теоретическая подготовка	В процессе занятий					
6.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4				
7.	Инструкторская практика	В процессе занятий					
8.	Судейская практика	В процессе занятий					
Общее количество часов в год		108	108				

Приложение № 2
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе спортивной
подготовки по виду спорта «футбол»

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по	В течение года

		формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и	В течение года

		их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	
--	--	--	--

Приложение № 3
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе спортивной подготовки
по виду спорта «футбол»

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Беседы о вредных привычках.	В течение года	...

Приложение № 4
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы начальной подготовки	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки (теоретическая подготовка)	Всего на этапе начальной подготовки	6480		
	Всего на этапе начальной (теоретической) подготовки	120		
	История возникновения вида спорта и его развитие	13	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	13	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	13	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	13	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	13	февраль	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства.	14	март	Понятийность. Классификация спортивных соревнований.

	Правила вида спорта			Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	14	апрель	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14	май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Этап начальной подготовки (практическая подготовка)	Всего на этапе начальной (практической) подготовки	6360		
	Физическая подготовка	1080	В течение года	Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости.
	Вводное занятие	120	сентябрь	Тестирование общей и специальной подготовленности.
	Техническая подготовка	2760	В течение года	Техника владения мячом Техника полевого игрока Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.
	Тактическая подготовка	420	В течение года	Индивидуальные действия с мячом. Групповые действия: взаимодействие двух и более игроков. Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча.
	Тренировочные игры	1500	В течение года	Учебные и тренировочные игры 3х3, 4х4, 5х5, используя полученные умения по заданию тренера
	Соревновательная подготовка	360	Ноябрь Февраль май	Рекомендуется проводить соревнования по физической, технической (контрольные нормативы) и игровой подготовке по упрощенным правилам.
	Итоговое занятие	120	май	Участие во внутри школьных соревнованиях по физической, технической подготовке (контрольные нормативы).