ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМП»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ ДО ПО
«СШ «Олимп»
_____А.А.Акавов
Приказ от 30.12.2025 № 671

Принята на заседании
Тренерского совета
протокол от 29.12.2025 № 2

Рабочая программа по виду спорта «футбол»

(составлена на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол»)

Этап спортивной подготовки:
Этап начальной подготовки третий год обучения
Возраст обучающихся: 12 – 17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:
тренер-преподаватель А.П. Хренов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол» Государственного автономного учреждения дополнительного образования Псковской области «Спортивная школа «Олимп», разработанной в соответствии с:

- Федеральным законом от 30.04.2021 №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорту в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 №70223);
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (зарегистрирован 26.08.2022 № 69795);
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 10.10.2023 №723 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (зарегистрирован Минюстом России 20.11.2023, регистрационный №76008);
- Приказом Минспорта России от 16.11.2022 №1000 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

Футбол (от англ. foot — нога, ball — мяч) — командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире.

Рабочая программа разработана с учетом возраста, пола обучающихся, особенностей вида спорта «футбол».

Цели рабочей программы: физическое воспитание личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в избранном виде спорта.

Основные задачи выявлять наиболее одаренных детей и подростков, развивать у обучающихся физические качества, способности, формировать двигательные умения и навыки в избранном виде спорта, укреплять здоровье, формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, формировать

навыки коллективного взаимодействия, навыки и привычки этических норм поведения.

Реализация рабочей программы на этапе начальной подготовке

Рабочая программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие.

Реализация рабочей программы осуществляется с учетом этапа начальной подготовки. Для зачисления на этап начальной подготовки третьего года обучения лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления.

Структура системы многолетней подготовки

Рабочая программа по виду спорта «футбол» является нормативным документом для эффективного построения работы с обучающимися на этапе начальной подготовки. Возраст обучающихся группы этапа начальной подготовки третьего года обучения 12-17 лет. Срок реализации рабочей программы один год.

При формировании группы учитывается специфика вида спорта и определяются следующие особенности: возрастные и гендерные особенности развития обучающихся; условия материально-технической базы при проведении учебно-тренировочных занятий, обязательное соблюдение техники безопасности при организации образовательного процесса.

Численный состав учебно-тренировочной группы, срок реализации программы, возраст обучающихся группы этапа начальной подготовки третьего года обучения

Этап спортивной подготовки	Срок реализации программы (лет)	Возраст обучающихся (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	1	12-17	14

Режим занятий

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации рабочей программы устанавливается в часах (60 минут) и не превышает на этапе начальной подготовки — двух часов. Недельная учебная нагрузка – 6 часов, общее количество часов в год – 312.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия.

Объемы учебной нагрузки по видам спортивной подготовки для группы этапа начальной подготовки третьего года обучения

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество часов
1.	Общая физическая подготовка	47
2.	Специальная физическая подготовка	-

3.	Спортивные соревнования	-
4.	Техническая подготовка	141
5.	Тактическая подготовка	2
6	Теоретическая подготовка	3
7.	Психологическая подготовка	1
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4
9.	Инструкторская практика	-
10.	Судейская практика	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4
12.	Восстановительные мероприятия	4
13.	Интегральная подготовка	106
Общее количество часов в год		312

Для зачисления в группу этапа начальной подготовки, при наличии вакантных мест, с 15 по 25 декабря проводится индивидуальный отбор. Индивидуальный отбор проводится в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения программы способности в области физической культуры и спорта. Дополнительный индивидуальный отбор обучающихся может быть проведен в течение учебного года, при условии выполнения обучающимся необходимых контрольных нормативов, соответствующих этапу начальной подготовки, при наличии вакантных мест.

Зачисление обучающихся на обучение по программе осуществляется при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом спорта и в результате успешно пройденного индивидуального отбора.

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы:

- форма обучения – очная;
- учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные;
- работа по индивидуальным планам.

Учебный план

Рабочая программа рассчитана на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план для групп этапа начальной подготовки (третий год)

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь

Общая физическая подготовка	47	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Техническая подготовка	141	12	12	12	12	11	11	12	12	12	12	12	11
Тактическая подготовка	2	20'	-	10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'
Теоретическая подготовка	3	26'	-	3'	3'	22'	20'	-	20'	20'	20'	23'	23'
Психологическая подготовка	1	4'	-	7'	7'	8'	'	'	'	10'	10'	7'	7'
Контрольные мероприятия	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	10'	-	20'	20'	10'	20'	20'	20'	40'	40'	40'	-
Восстановительные мероприятия	4	-	-	20'	20'	10'	10'	30'	10'	40'	40'	40'	20'
Интегральная подготовка	106	9	9	9	9	8	8	9	11	8	10	8	8
ВСЕГО	312	26	24	26	26	24	24	26	28	26	28	26	28

Расписание учебно-тренировочных занятий на 2026 год

Наименование группы, недельная нагрузка	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
НП-3 6 час/нед.	18.00-20.00	18.00-20.00	выходной	18.00-20.00	выходной	выходной	выходной

План воспитательной работы на 2026 учебный год

Цель – воспитание гармонично развитой, социально активной, ответственной личности. В центре воспитательного процесса находится личностное развитие обучающихся, их индивидуальных способностей, поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья, создание благоприятных условий для формирования у обучающихся отношения к

здоровому образу жизни как одному из главных путей в достижении успехов.

План воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Здоровьесбережение**		
1.1.	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 формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
1.2.	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
1.3	Гигиена спортсмена	Беседа на тему: «Гигиена при занятиях спортом»	январь, май, сентябрь
1.4	Закаливание организма	Беседа на тему: «Закаливание организма круглый год». «Профилактика простудных заболеваний»	февраль, май, ноябрь
2.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
2.1.	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,	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

	культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, 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
2.3.	Спортивно-патриотическое воспитание	Беседа на тему: «Проявление патриотизма»	март, октябрь
3.	**Развитие творческого мышления**		
3.1.	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 их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

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

Основная цель проведения антидопинговых мероприятий - повышение уровня знаний обучающихся в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга. План направлен на формирование нетерпимости к допингу среди обучающихся.

План мероприятий, направленный 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	1. Онлайнобучение на сайте РУСАДА	январь	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования (обучающиеся, тренер-преподаватель). Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Предоставить в учебно-спортивный отдел сертификаты.

	2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отдел
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить обучающихся и их законных представителей проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет обучающемуся 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	4. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	ноябрь	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отдел
	5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	декабрь	Тренеру-преподаватею включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»:http://list.rusada.ru/ Собрание можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное представление протокола проведения родительского собрания (с подписями законных представителей).

Система контроля и зачетные требования

По итогам обучения по программе обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения программы.

На этапе начальной подготовки:

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;

ежегодно выполнять контрольные мероприятия по видам спортивной подготовки.

Контрольные мероприятия и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки разработаны с учетом возраста, пола обучающихся, особенностей вида спорта «футбол».

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «футбол»

№п/п	Упражнения	Единица измерения	норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1	Бег на10 м с высокого старта	с	Не более	
			2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	Не более	
			8,70	9,00
1.3	Бег на 30 м	с	Не более	
			5,40	5,60
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			160	140
2.Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1	Ведение мяча 10м	с	Не более	
			2,60	2,80
2.2	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	Не более	
			7,80	8,00
2.3	Ведение мяча 3х10 м	с	Не более	
			10,00	10,30
2.4	Удар на точность по воротам (10 ударов)	Количество попаданий	Не менее	
			5	4
2.5	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	Количество попаданий	Не менее	
			5	4
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)			Не устанавливается

Методические указания по организации сдачи контрольных нормативов

Целью проведения приема контрольных нормативов является определение уровня освоения Программы, оценка умений и навыков, уровень общей физической и специальной физической подготовки обучающихся.

Комплекс упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовки на этапе.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данного вида спорта физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Результатом сдачи контрольных нормативов является контроль за уровнем общей физической и специальной физической подготовки обучающегося, перевод обучающихся на следующий этап обучения.

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	1
2.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные уменьшенных размеров с сеткой2х5м)	штук	2
3.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные уменьшенных размеров с сеткой2х3м)	штук	2
4.	Гантели массивные (от0,5до5кг)	комплект	3
5.	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	штук	4
6.	Сетка для переноски мячей	штук	1/на группу
7.	Стойка для обводки	штук	20
8.	Секундомер	штук	1/на тренера-преподавателя
9.	Свисток	штук	1/на тренера-преподавателя
10.	Тренажер «лесенка»	штук	1/на группу
11.	Мяч футбольный	штук	4