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

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ ДО ПО
«СШОР «Олимп»
_____ А.А.Акавов
Приказ от 31.08.2026 № 132.3

Принята на заседании
Тренерского совета
протокол от 28.08.2026 № 3

Рабочая программа
по виду спорта «футбол»

(составлена на основании дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «футбол»)

Этап спортивной подготовки:
Спортивно-оздоровительный этап первый год обучения
Возраст обучающихся: 8-12 лет
Срок реализации программы: 1 год и 4 месяца

Разработчик:
тренер-преподаватель А.П.Хренов

2026 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основании дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «футбол» Государственного автономного учреждения дополнительного образования Псковской области «Спортивная школа олимпийского резерва «Олимп». Разработана в соответствии с федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании 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».

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.

Цель программы - создание условий для удовлетворения потребности обучающегося в двигательной активности через занятия футболом, воспитание потребности в здоровом образе жизни, содействие развитию основных физических качеств обучающихся.

В период учебных занятий решаются следующие задачи:

– формирование и развитие физических способностей обучающегося;

– удовлетворение индивидуальных потребностей обучающегося в занятиях физической культурой и спортом;

– формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

– обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;

– формирование у детей интереса к спорту и футболу;

– укрепление здоровья, закаливание организма;

– воспитание личностных качеств;

– освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств;

– овладение основами техники и тактики игры в футбол.

Процесс обучения в группе спортивно-оздоровительного этапа направлен на усвоение нового материала. В процессе учебно-тренировочных занятий разучивают новый материал и закрепляют пройденный ранее, уделяют большое внимание повышению общей и специальной работоспособности.

Реализация рабочей программы на спортивно-оздоровительном этапе.

Рабочая программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку, на овладение основами техники футбола, участия в спортивно-оздоровительных мероприятиях.

Реализация рабочей программы осуществляется с учетом спортивно-оздоровительного этапа. Для зачисления на спортивно-оздоровительный этап

лицо, желающее пройти обучение, 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 спортивно-оздоровительном этапе. Возраст обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе от 8 до 12 лет. Срок реализации рабочей программы на спортивно-оздоровительном этапе первого года обучения один год и четыре месяца.

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.

Таблица № 1

Минимальный численный состав спортивно-оздоровительной группы, срок реализации этапа, минимальный возраст обучающихся для зачисления на спортивно-оздоровительный этап

Год обучения	Количество занятий в неделю	Возрастные границы обучающихся	Наполняемость группы (человек)
1-й год	3	8-12	16

Режим занятий

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации рабочей программы устанавливается в академических часах (45 минут) и не превышает на спортивно-оздоровительном этапе — двух часов. Недельная учебная нагрузка – 6 часов, общее количество часов в год – 384.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, контрольные нормативы.

Таблица №2

Объемы учебной нагрузки
на спортивно-оздоровительном этапе первого года обучения

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество часов
1.	Общая физическая подготовка	94
2.	Специальная физическая подготовка	94
3.	Технико-тактическая подготовка	119
4.	Теоретическая подготовка	15
5.	Учебно-тренировочные игры	52
6.	Контрольные игры и соревнования	8
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2
8.		384

Для зачисления в спортивно-оздоровительную группу, при наличии вакантных мест, 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 спортивно-оздоровительному этапу.

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, смешанные;

Учебный план

Рабочая программа рассчитана на 64 недели. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

Таблица № 3

Годовой учебно-тренировочный план для группы спортивно-оздоровительного этапа первого года обучения

Виды подготовки	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Теоретическая подготовка	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1
Общая физическая подготовка (ОФП)	94	7	6	6	6	6	6	7	7	6	7	-	5	7	6	6	6
Специальная физическая подготовка (СФП)	94	7	6	6	6	6	6	7	6	6	8	-	5	7	6	6	6
Технико-тактическая подготовка	119	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	-	7	8	8	8	8
Учебно-тренировочные игры	52	5	5	5	5	-	3	5	4	-	4	-	-	5	3	5	3

Контрольные игры и соревнования	8	-	-	-	-	3	-	-	-	3	-	-	-	-	2	-	-
Контрольные мероприятия	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Всего часов:	384	28	26	26	26	24	24	28	26	24	28	-	18	28	26	26	26

Таблица № 4

Расписание учебно-тренировочных занятий на 2026 год

Наименование группы, недельная нагрузка	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
СОГ-1 6 ак.час/нед.	16.20-17.50	16.20-17.50	Выходной	16.20-17.50	Выходной	Выходной	Выходной

План воспитательной работы на 2026 учебный год

На протяжении спортивно-оздоровительного этапа тренер-преподаватель формирует прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, терпимость, ответственность, справедливость, трудолюбие) в сочетании с волевыми (решительность, самообладание, инициативность, дисциплинированность).

Главной функцией воспитания является обучение правилам жизни. В эту функцию входит и передача опыта социального профессионального поведения, и формирование необходимых (с позиций уровня общественной культуры) качеств, свойств, привычек личности и развитие ее способностей (нравственных умений различать добро и зло; творческих умений проявлять свои задатки и способности) и решение частных воспитательных задач.

Таблица № 5

План теоретической подготовки

№	Тема раздела подготовки	Краткое содержание темы раздела	Период обучения
1	Техника безопасности.	Основы безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортплощадке, в специализированных закрытых помещениях и на стадионах, в лесопарковой местности и т д.. Правила поведения на улице во время движения к месту занятий. Правила дорожного движения. Правила пожарной безопасности. Меры личной безопасности детей в криминальной ситуации.	Весь период обучения

2	История возникновения и развития футбола.	Исторические сведения о зарождении футбола как вида спорта. Советские и Российские спортсмены на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских игра	Весь период обучения
3	Личная и общественная гигиена. Питание обучающихся.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Закаливание организма обучающегося. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.	Весь период обучения
4	Цель и задачи разминки, основной и заключительной части.	Основные сведения о функциональном состоянии организма в период начала учебно-тренировочного процесса, основной и заключительной её частей. Роль общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений.	Весь период обучения
5	Сущность учебной тренировки.	Понятие об учебной тренировке обучающихся.	Весь период обучения
6	Основные виды подготовки обучающегося.	Понятие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и методы развития этих качеств. Физическая подготовка, её содержание и виды. Нравственное формирование личности обучающего. Роль подвижных игр в учебно-тренировочном процессе.	Весь период обучения
7	Контроль пульса во время учебно-тренировочного процесса.	Частота сердечных сокращений – показатель функционального состояния организма обучающегося. Методы подсчета частоты сердечных сокращений.	Весь период обучения
8	Спортивные соревнования.	Значение спортивных соревнований. Основные правила соревнований по футболу. Спортивная форма участников соревнований.	Весь период обучения
9	Врачебный контроль и самоконтроль. Восстановительные мероприятия в спорте.	Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий футболом. (объективные данные: вес, пульс, динамометрия, спирометрия; субъективные: самочувствие, аппетит, настроение, работоспособность).	Весь период обучения

Система контроля и зачетные требования

По итогам освоения программы применительно к первому году обучения, обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения программы:

На спортивно-оздоровительном этапе:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта " футбол ";

получить общие знания об антидопинговых правилах;

выполнить контрольные нормативы

Таблица № 6

Нормативы общей физической подготовки для перевода на спортивно-оздоровительный этап второго года обучения по виду спорта «футбол».

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив первый год обучения	
			мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1	Челночный бег3х10м	с	не более 11,2	11,7
1.2	Бег на10м с высокого старта	с	не более 2,8	3,0
1.3	Бег на30 м	с	не более 7,4	7,6
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 100	90

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.

Материально-техническое обеспечение

Для реализации обучения предусматриваются требования к материально-техническим условиям: наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых.

Таблица №7

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения обучения на спортивно-оздоровительном этапе

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Свисток	штук	1
2.	Игла для накачивания мячей	штук	1
3.	Насос универсальный (для накачивания мячей)	штук	1
4.	Тренажер «лесенка»	штук	1
5.	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	2
6.	Мяч футбольный	штук	2
7.	Секундомер электронный	штук	3