

**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: базовый  
Возраст обучающихся: 11-15 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:

Грабун Сергей Сергеевич,  
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 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.

— 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:

- воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры;
- обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям;
- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами футбола.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

4. Направленность Программы: физкультурно-спортивная.
5. Уровень Программы: базовый.
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	7	14

7. Объем Программы: 234 учебных часа в год (6,5 часов 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 виду спорта «футбол»:

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Нормативы общей физической подготовки						
1	Наклон вперед из положения стоя па гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
			+3	+4	+5	+6
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			150	135	160	145
Нормативы специальной физической подготовки						
3	Бег на 1500 м (мин.с)	с	Не менее		Не менее	
			8.30	9.15	8.00	8.15
4	Бег на 30 м с высокого старта	с	Не более		Не более	
			5.8	6.1	5.4	5.7
5	Челночный бег с высокого старта 3х10 м	с	Не более		Не более	
			9.2	9.6	8.5	8.9

#### **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.

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество	Примечания
<i>Базовый инвентарь:</i>		
Футбольные ворота	2	
Мячи футбольный	15	
Корзины для футбольных мячей	2	
Рулетка	2	
Секундомер	2	
Скалки	15	
Аптечка	1	
<i>Дополнительный инвентарь:</i>		
Конусы, мишени, обручи	П	

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения: П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5–6 человек).

### 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) Андреев С., Алиев Э. «История развития мини-футбола», «Спорт в школе», № 5, 2007.

2) Болонов Г.П. «Физкультура в начальной школе».

3) Власов А. «Мини-футбол в школу!», «Спорт в школе», № 23, 2006

4) Горский Л., Качани Л. Тренировка футболистов.

5) Зимкин Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты, выносливости.

6) Казаков А.И. Футбол. Учебник.

7) Кудин А.Н., Физкультура и спорт. Малая энциклопедия.

8) Ланда Б.Х. «Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся» - ПУ «Первое сентября», 2006.

9) Муравьев В.А. «Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста».

**Электронные образовательные ресурсы**

- 1) <https://resh.edu.ru/>
- 2) <https://uchebnik.mos.ru/>
- 3) <https://mosobr.tv/>
- 4) <https://mosmetod.ru/>
- 5) <https://primary.mgpu.ru/>

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				
		Недельная нагрузка в часах					
		6,5	6,5				
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2,1	2,1				
		Наполняемость групп (человек)					
		15					
1.	Общая физическая подготовка	44	44				
2.	Участие в спортивных соревнованиях	38	38				
3.	Техническая подготовка	103	103				
4.	Тактическая подготовка	22	22				
5.	Теоретическая подготовка	3	3				
6.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	6				
7.	Инструкторская практика	4	4				
8.	Судейская практика	4	4				
9.	Тренировочные игры	10	10				
Общее количество часов в год		234	234				

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.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима</li> </ul>	В течение года



		(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).	
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
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.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - 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

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

**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	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)	<b>Всего на этапе начальной подготовки</b>	<b>14040</b>		
	<b>Всего на этапе начальной (теоретической) подготовки</b>	<b>180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	20	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	20	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	20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	20	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	20	февраль	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	20	март	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. 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	20	апрель	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	20	май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Этап начальной подготовки (практическая подготовка)	<b>Всего на этапе начальной (практической) подготовки</b>	<b>13860</b>		
	Физическая подготовка	2640	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	6780	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	1320	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	600	В течение года	Учебные и тренировочные игры 3х3, 4х4, 5х5, используя полученные умения по заданию тренера

	Соревновательная подготовка	2280	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).