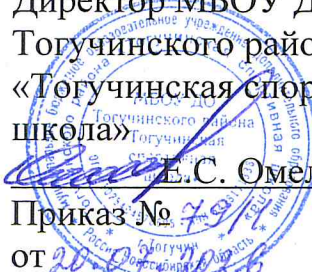


Тогучинский район Новосибирской области
муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Тогучинского района
«Тогучинская спортивная школа»

Принята на заседании
методического совета
Протокол № 3
от 20.07.2026

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО
Тогучинского района
«Тогучинская спортивная
школа»

Е.С. Омельченко
Приказ № 79/п
от 20.07.2026

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
спортивной подготовки по виду спорта «футбол»
по этапам спортивной подготовки УТЭ -1 (СС) и УТЭ -3 (СС)

Срок реализации программ на этапах подготовки:

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)-1-го года обучения
– 1 год;
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) -3-го года обучения
– 1 год.

Тренер- преподаватель
Богатырёв Алексей Николаевич,
первая квалификационная
категория

г. Тогучин, 2026

I. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (рабочая программа тренера-преподавателя) разработана на базе основной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол», принятой на заседании педагогического совета МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа» протокол № 3 от 29.06.2026 и утверждённая приказом № 76/1 от 29.06.2026.

Возраст обучающихся 10-14 лет.

Срок реализации программ на этапах подготовки:

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)-1-го года обучения – 1 год;

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)-3-го года обучения – 1 год.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «футбол».

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол».

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс организуется в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки исходя из академического часа (45 минут), перерыв между часами 15 минут.

Объем программы

УТЭ 1-го обучения- 520 часов (10 часов в неделю: 2 раза по 2 ч.; 2 раза по 3 ч.)

УТЭ 3-го года обучения – 520 часов (10 ч. в неделю: 2 раза по 2 ч.; 2 раза по 3 ч.)

Цель и задачи программы

Целью программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Цель УТЭ-1: сформировать технико-тактическую базу и уровень физической подготовленности, достаточный для участия в соревнованиях муниципального уровня и выполнения контрольно-переводных нормативов для перехода на 2-й год учебно-тренировочного этапа.

Задачи УТЭ-1:

Обучающие:

- сформировать базовые технические приёмы: ведение мяча разными способами, передачи (короткие и средние) на месте и в движении, удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановку мяча подошвой и внутренней стороной стопы — в объёме, предусмотренном ФССП;

- сформировать понимание базовых тактических действий: выбор позиции при атаке и обороне, взаимодействие в парах и тройках, выход из-под прессинга простыми способами.

Развивающие:

- развить скоростно-силовые качества: довести результат в прыжке в длину с места до норматива не ниже «удовлетворительно» по ФССП; улучшить время в челночном беге 3×10 м на 5–7 % относительно исходного уровня;

- повысить уровень общей выносливости: выполнить норматив в беге на 1000 м в рамках требований ФССП для этапа.

Воспитательные:

- сформировать навыки дисциплины и самоконтроля при выполнении тренировочных заданий, культуру безопасного поведения на футбольном поле и в спортивном зале;

- обеспечить ознакомление спортсменов с антидопинговыми правилами и ответственностью за их нарушение (в рамках годового плана профилактики допинга).

Цель УТЭ-3: обеспечить стабильность соревновательных результатов на уровне первенства субъекта РФ, сформировать устойчивый арсенал технических и тактических действий для игры в условиях активного сопротивления соперника и выполнить требования ФССП по объёму соревновательной нагрузки и контрольным нормативам.

Задачи УТЭ-3:

Обучающие:

- совершенствовать технические приёмы в условиях ограниченного пространства и времени: ведение с изменением скорости и направления, передачи в одно касание,

удары по движущемуся мячу и в створ ворот с разных дистанций, отбор мяча в подкате и перехвате;

- закрепить групповые и командные тактические взаимодействия: прессинг и выход из-под него, позиционная атака, стандартные положения, перестроения при переходе из обороны в атаку.

Развивающие:

- развить специальную выносливость: выполнить норматив по тесту на интервальную нагрузку (или аналогу, принятому в программе) в соответствии с требованиями ФССП.

- улучшить показатели скорости и координации: сократить время в беге на 30 м с высокого старта на 3–5 % относительно исходного уровня; повысить точность выполнения технических упражнений (ведение + удар, передачи на точность) до 80–90 %..

Воспитательные:

- развивать лидерские качества, умение брать ответственность в игровых эпизодах, навыки конструктивного взаимодействия в команде;

- знакомить с элементами инструкторской и судейской практики (разбор эпизодов, оценка решений, моделирование ситуаций) в объёме, предусмотренном календарным планом.

Планируемые результаты на этапах УТЭ-1 и УТЭ-3:

УТЭ-1:

На первом году обучения акцент делается на закреплении базовых навыков и адаптации организма к повышенным тренировочным нагрузкам:

- сформирован устойчивый интерес к футболу;
- повышен уровень общей и специальной физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, координация);

- освоены базовые технические элементы (удары, ведение мяча, обводка) и начать применять их в простых тактических ситуациях;

- получены базовые теоретические знания о правилах футбола, физиологии, гигиене спортсмена;

- изучены правила безопасности на тренировках и соревнованиях и умеют применять их на практике;

- начинают осваивать методы саморегуляции и самоконтроля (например, вести дневник нагрузок);

- регулярно участвуют в официальных соревнованиях не ниже уровня муниципального образования (турниры, товарищеские матчи с соревновательным элементом);

- выполняют контрольно-переводные нормативы по видам подготовки;

- получают уровень спортивной квалификации (юношеский разряд), необходимый для перевода на следующий этап.

УТЭ-3:

На этом этапе подготовка становится более специализированной и интенсивной. Прогнозируемые результаты:

- продолжится разностороннее развитие физических качеств с акцентом на специальную подготовку (специфические для футбола нагрузки);
- совершенствуется техника и тактика: отрабатываются сложные комбинации, умеют анализировать игру и принимать решения в динамичных ситуациях;
- повысится уровень теоретических знаний (тактические схемы, правила соревнований, основы спортивной медицины);
- будут развиваться психологические качества: устойчивость к стрессу, способность к волевой регуляции;
- умеют стабильно применять правила безопасности и успешно использовать методы самоконтроля в тренировочном процессе и соревнованиях;
- регулярно участвуют в соревнованиях **более высокого уровня** (межмуниципальные, региональные);
- стабильно выполнять контрольно-переводные нормативы;
- получают соответствующий спортивный разряд.

II. Нормативно-методический инструментарий тренировочного процесса

1. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки	
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		1	3
		Недельная нагрузка в часах	
		10	10
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		3	3
		Наполняемость групп (человек)	
		12	12
1.	Общая физическая подготовка	82	82
2.	Специальная физическая подготовка	36	36
3.	Участие в спортивных соревнованиях	36	36
4.	Техническая подготовка	190	190
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	36	36
6.	Инструкторская и судейская практика	10	10

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	16	16
8.	Интегральная подготовка	114	114
Общее количество часов в год		520	520

2. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Срок проведения
1	<i>Здоровьесбережение:</i> (Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни)	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - день здоровья и спорта - эстафета - пропаганда здорового образа жизни средствами различных видов спорта. – видео просмотр, конкурс рисунков.	сентябрь, ноябрь, февраль,
2	<i>Режим питания и отдыха</i>	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). – беседа, -видео просмотр, - приглашенный врач.	декабрь, январь, июнь.
3	<i>Патриотическое воспитание обучающихся:</i> (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)	- Беседа, встреча с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей или ветеранов спорта с обучающимися. - викторина «Я русский».	В течение года
4	<i>Практическая подготовка:</i> (участие в физкультурных	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых	В течение года

	мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	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.	
5	Безопасность жизнедеятельности: (Создание условий для формирования у обучающихся системы приоритетов и ценностей в области безопасности жизнедеятельности, развитие врожденных и формирование приобретенных качеств личности, обеспечивающих возможность предвидеть угрозы и опасности, умения защищаться от угроз и опасностей. Привитие знаний, умений и навыков обеспечения безопасности во всех сферах жизнедеятельности, мотивирование молодежи к безопасной жизнедеятельности, любви к своей Родине).	- Игра-анкетирование на знание правил пожарной безопасности «Огонь - друг и враг в повседневной жизни». - Беседа об использовании светоотражающих элементов. Встреча с инспектором ГИБДД. - Всероссийская добровольная просветительская интернет – акция «Безопасность в интернете» Профилактическая беседа о зависимости от компьютера, планшета, телефона. - Встречи с представителями МЧС России. - Социальный ролик по противодействию идеологии терроризма. - Просмотр видео-фильмов «Влияние алкоголя и никотина на интеллектуальное и физическое здоровье подростков».	октябрь, ноябрь, декабрь, март, май
6	Работа с родителями: (формирование эффективной системы взаимодействия с родителями для создания благоприятной среды для сплочения детей в единый дружный коллектив, создание благоприятных условий для свободного развития личности, результативного учебно-тренировочного процесса)	Включение в повестку родительских собраний вопросов профориентационной тематики. Индивидуальные консультации с родителями: Групповое и индивидуальное профконсультирование. Индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий тренеров-преподавателей и родителей. Просвещение родителей о возрастных особенностях развития ребенка и профилактике вредных привычек. Обсуждение вопросов по БДД на родительских собраниях: «Детский травматизм на дороге, причины и меры его предупреждения. Обеспечение обучающихся светоотражающими элементами».	В течение года

План антидопинговой программы на 2026-2027 учебный год

Группа	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
УТГ 1,	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год

УТГ 3	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	по назначению
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год
	Родительское собрание на тему «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий УТЭ 1-го года
обучения , план круглогодичной спортивной подготовки**

№ Блока	Название Блока	Главная задача	Дополнительные задачи		Примерный набор упражнений
		Техническая	Тактическая	Физическая	
1	Ведение и финты	Обводка ведением 1×1. Обводка финтами 1×1. Укрытие мяча корпусом 1×1.	Индивидуальные действия в атаке в единоборствах 1×1.	Координация и ловкость Дистанционная скорость	Изолированные упражнения с обводкой стоек. *Игра 1×1 «взятие линии». *Игровые упражнения 2×2, 3×3, 4×4 «взятие линии». Игровое упражнение 6×6 «взятие линии» в трех зонах. Игра 6×6 «взятие линии».
2	Отбор мяча	Отбор мяча ударом ногой. Отбор мяча остановкой ногой. Отбор мяча толчком плеча.	Индивидуальные действия в обороне. Противодействие передачам, ударам, ведению.	Координация и ловкость. Стартовая скорость.	Ускорения 1×1 с ударом по воротам. Квадраты 3×2. Игра 1×1 в двое малых ворот. Игровое упражнение 2×2 в четверо малых ворот Игровое упражнение 4×4 в двое малых ворот Свободная игра 6×6+2 вратаря.
3	Перемещения без мяча	Передача мяча. Остановка мяча. Отбор мяча.	Открывание, создание и использование пространства. Сокращение пространства, опека, страховка.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость.	Игровое упражнение 2×2 в четверо малых ворот. Игровое упражнение 4×2 (2×2×2, «ромб») Игровое упражнение 4 × 4 в двое малых Ворот. Свободная игра 6×6 + 2 вратаря.
4	Передача мяча.	Передача мяча. Остановка мяча.	Групповые взаимодействия в атаке. Создание и использование пространства. Закрывание и страховка	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 2×1 с тремя малыми воротами. Квадраты 3×2. Игровое упражнение 4×2 (2×2×2, «ромб») Игровые упражнения 2×2, 4×4 в четверо малых ворот. Игра 6×6+2 вратаря с тремя зонами.

5	Остановка мяча	Остановка мяча. Передача мяча.	Групповые взаимодействия в атаке. Создание и использование пространства. Закрывание и страховка.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость.	Передачи мяча в парах Игровые упражнения 6×3 (3×3×3), 8×4 (4×4×4). Игровые упражнения 2×2, 4×4 в четверо малых ворот Игра 6×6+2 вратаря с тремя зонами
6	Удар	Удар ногой. Отбор мяча. Передача мяча (первый пас).	Индивидуальные действия в атаке. Индивидуальные действия в обороне.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Ускорения 1×1 с ударом по воротам. Игра 1×1 в двое ворот. Игровые упражнения 1×1/ 2×2/ 3×3+2 вратаря в двое ворот. Игровое упражнение 4×4 в двое ворот без вратарей. Свободная игра 6×6+2 вратаря.
7	Игра головой	Удар головой. Остановка мяча головой. Передача мяча головой.	Индивидуальные действия в атаке в единоборствах 1×1. Групповые взаимодействия в атаке.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость	Комплексы упражнений с подвешенным мячом. Комплексы упражнений в малых группах. Теннисбол Игра 4х4/ 6х6 с фланговыми зонами.
8	Связка: ведение + финт + удар	Ведение и финты. Удар ногой. Отбор мяча.	Индивидуальные действия в атаке. Индивидуальные действия в обороне.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость.	Игра 1×1 в двое ворот. Игровые упражнения 1×1, 2×2, 3×3+2 вратаря в двое ворот. Игровое упражнение 4×4 в двое ворот. Свободная игра 6×6+2 вратаря.
9	Ведение и финты	Обводка ведением 1×1. Обводка финтами 1×1. Укрытие мяча корпусом 1×1.	Индивидуальные действия в атаке в единоборствах 1×1.	Координация и ловкость Дистанционная скорость	Изолированные упражнения с обводкой стоек. *Игра 1×1 «взятие линии». *Игровые упражнения 2×2, 3×3, 4×4 «взятие линии». Игровое упражнение 6×6 «взятие линии» в трех зонах. Игра 6×6 «взятие линии».
		Отбор мяча ударом ногой.	Индивидуальные действия в	Координация и ловкость.	Ускорения 1×1 с ударом по воротам. Квадраты 3×2.

10	Отбор мяча	Отбор мяча остановкой ногой. Отбор мяча толчком плеча.	обороне. Противодействие передачам, ударам, ведению.	Стартовая скорость.	Игра 1×1 в двое малых ворот. Игровое упражнение 2×2 в четверо малых ворот Игровое упражнение 4×4 в двое малых ворот Свободная игра 6×6+2 вратаря.
11	Перемещения без мяча	Передача мяча. Остановка мяча. Отбор мяча.	Открывание, создание и использование пространства. Сокращение пространства, опека, страховка.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость.	Игровое упражнение 2×2 в четверо малых ворот. Игровое упражнение 4×2 (2×2×2, «ромб») Игровое упражнение 4 × 4 в двое малых Ворот. Свободная игра 6×6 + 2 вратаря.
12	Передача мяча.	Передача мяча. Остановка мяча.	Групповые взаимодействия в атаке. Создание и использование пространства. Закрывание и страховка	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 2×1 с тремя малыми воротами. Квадраты 3×2. Игровое упражнение 4×2 (2×2×2, «ромб») Игровые упражнения 2×2, 4×4 в четверо малых ворот. Игра 6×6+2 вратаря с тремя зонами.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий УТЭ 3-го года

обучения, план круглогодичной спортивной подготовки

№ Блока	Название Блока	Главная задача	Дополнительные задачи		Примерный набор упражнений
		Тактическая	Техническая	Физическая	
1	Связка: Ведение + финты + отбор + передача	Индивидуальные действия в атаке. Индивидуальные действия в обороне.	Ведение и финты. Отбор мяча. Передача мяча.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость.	Игра 1×1/ 2×2 с разными заданиями. Игровое упражнение 2×2 в четверо малых ворот. Игровое упражнение 4×4 в двое малых ворот Свободная игра 8×8+2 вратаря.

2	Остановка мяча, летящего на разной высоте	Групповые взаимодействия в атаке. Создание и использование пространства.	Остановка мяча. Передача мяча. Игра головой.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость.	Игра 1×1 – «теннисбол». Игровые упражнения 2×2/ 3×3 – «теннисбол». Два квадрата 4×1. Квадрат 6×3 в трех зонах. Игровое упражнение 8×8+2 вратаря в трех зонах.
3	Удары по мячу, летящему на разной высоте	Индивидуальные действия в атаке. Групповые взаимодействия в атаке. Создание и использование пространства.	Удар ногой. Удар головой. Передача мяча.	Координация и ловкость. Общая выносливость.	Игра 1×1 – «теннисбол». Игровые упражнения 2×2/ 3×3 – «теннисбол». Игровое упражнение 4×4 с фланговыми зонами. Игра 4Х4/ 6х6/ 8×8+2 вратаря с фланговыми зонами.
4	Индивидуальная тактика игры без мяча в атаке	Индивидуальные действия в атаке. Групповые взаимодействия в атаке. Открывание. Создание численного преимущества на отдельных участках поля.	Удар ногой. Удар головой. Передача мяча.	Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Быстрота реакции на игровую ситуацию.	Игровые упражнения 2×1, 2×2, 3×2. Игровое упражнение 4×4, в атаке 4×3. Игровое упражнение 4×4 в двое малых ворот. Игра 8×8+2 вратаря с тремя зонами.
5	Индивидуальная тактика игры без мяча в обороне	Индивидуальные действия в обороне. Групповые взаимодействия в обороне. Противодействие передачам, ударам, ведению. Закрывание, перехват.	Отбор мяча. Противодействие передачам, ударам, ведению.	Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Быстрота реакции на игровую ситуацию.	Игра 1×1 с разными заданиями. Игровые упражнения 1 + вратарь × 2/ 2 + вратарь × 3. Игра 8 × 8+2 вратаря с тремя зонами

6	Взаимодействие в малых группах (пары)	Комбинации в парах в атаке: «забегание», «игра в стенку», «скрещивание». Противодействие атакующим комбинациям в парах.	Передача мяча. Остановка мяча. Удар ногой. Отбор мяча	Стартовая скорость. Общая выносливость.	Игровое упражнение 2×1. Игровое упражнение 2 × 1 + вратарь. Игровое упражнение 2×2 в двое ворот. Игровое упражнение 2×2 в четверо ворот. Игровое упражнение 4×4 с распределением по зонам.
7	Взаимодействие в малых группах (тройки)	Комбинации в «тройках» в атаке: - «смена мест»; - «пропуск мяча»; - «пас на третьего». Противодействие атакующим комбинациям в «тройках».	Передача мяча. Остановка мяча. Удар ногой. Отбор мяча.	Стартовая скорость. Общая выносливость	Игровое упражнение 3 × 2. Игровое упражнение 3 × 2+вратарь. Игровое упражнение 3 × 3 в двое ворот. Игровое упражнение 3 × 3 в шестеро Ворот. Игра 8 × 8+2 вратаря с тремя зонами.
8	Начало атаки от вратаря	Групповые взаимодействия в атаке с использованием вратаря. Создание и использование игрового пространства.	Передача мяча. Остановка мяча. Удар ногой. Отбор мяча.	Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 2+вратарь × 1. Игровое упражнение 3+вратарь × 2. Игровое упражнение 5+вратарь × 4. Свободная игра 8 × 8+2 вратаря.
9	Индивидуальная тактика игры без мяча в атаке	Индивидуальные действия в атаке. Групповые взаимодействия в атаке. Открытие. Создание численного преимущества на отдельных участках поля.	Удар ногой. Удар головой. Передача мяча.	Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Быстрота реакции на игровую ситуацию.	Игровые упражнения 2×1, 2×2, 3×2. Игровое упражнение 4×4, в атаке 4×3. Игровое упражнение 4×4 в двое малых ворот. Игра 8×8+2 вратаря с тремя зонами.

10	Индивидуальная тактика игры без мяча в обороне	Индивидуальные действия в обороне. Групповые взаимодействия в обороне. Противодействие передачам, ударам, ведению. Закрывание, перехват.	Отбор мяча. Противодействие передачам, ударам, ведению.	Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Быстрота реакции на игровую ситуацию.	Игра 1×1 с разными заданиями. Игровые упражнения 1 + вратарь × 2/ 2 + вратарь × 3. Игра 8 × 8+2 вратаря с тремя зонами
11	Взаимодействие в малых группах (пары)	Комбинации в парах в атаке: «забегание», «игра в стенку», «скрещивание». Противодействие атакующим комбинациям в парах.	Передача мяча. Остановка мяча. Удар ногой. Отбор мяча	Стартовая скорость. Общая выносливость.	Игровое упражнение 2×1. Игровое упражнение 2 × 1 + вратарь. Игровое упражнение 2×2 в двое ворот. Игровое упражнение 2×2 в четверо ворот. Игровое упражнение 4×4 с распределением по зонам.
12	Взаимодействие в малых группах (тройки)	Комбинации в - «тройках» в атаке: «смена мест»; - «пропуск мяча»; - «пас на третьего». Противодействие атакующим комбинациям в «тройках».	Передача мяча. Остановка мяча. Удар ногой. Отбор мяча.	Стартовая скорость. Общая выносливость .	Игровое упражнение 3 × 2. Игровое упражнение 3 × 2+вратарь. Игровое упражнение 3 × 3 в двое ворот. Игровое упражнение 3 × 3 в шестеро Ворот. Игра 8 × 8+2 вратаря с тремя зонами.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
----------------------------	----------------------------------	-----------------------------	------------------	--------------------

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	$\approx 600/960$		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	$\approx 70/107$	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	$\approx 70/107$	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	$\approx 70/107$	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	$\approx 70/107$	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 70/107$	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	$\approx 70/107$	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	$\approx 60/106$	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	$\approx 60/106$	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	$\approx 60/106$	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Календарный учебный график УТГ-1 на 2026-2027 учебный год

№ п/п	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
Учебно-тренировочные занятия					
1	Теория. Инструкции по ТБ. Футбол в России	Групповая	2	СК Победа	Беседа
2	ОФП, ведение мяча, остановка	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
3	ОФП, передачи мяча	Групповая	3	СК Победа	наблюдение
4	ОФП, дриблинг	Групповая	3	СК Победа	наблюдение
5	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств . ОФП, удары по воротам	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
6	ОФП, ведение мяча, остановка	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
7	Входная диагностика	Групповая	3	СК Победа	Тестирование
8	ОФП, ведение мяча, остановка	Групповая	3	СК Победа	наблюдение
9	Передача мяча	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
2	Передача мяча Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
2	ОФП, передачи мяча	Групповая	3	СК Победа	наблюдение
3	ОФП, дриблинг Физиологические основы физической культуры	Групповая	3	СК Победа	наблюдение
3	ОФП, удары по воротам	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
14	ОФП, ведение мяча, остановка	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
15	ОФП, передачи мяча	Групповая	3	СК Победа	наблюдение
16	ОФП, дриблинг	Групповая	3	СК Победа	наблюдение
17	ОФП, удары по воротам	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
18	ОФП, ведение мяча, остановка	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
19	ОФП, передачи мяча	Групповая	3	СК Победа	наблюдение
20	ОФП, дриблинг	Групповая	3	СК Победа	наблюдение
21	ОФП, ведение мяча, остановка	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
22	ОФП, передачи мяча	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
23	ОФП, дриблинг	Групповая	3	СК Победа	наблюдение
24	ОФП, ведение мяча,	Групповая	3	СК Победа	наблюдение

	остановка				
25	ОФП, передачи мяча	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
26	ОФП, дриблинг	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
27	ОФП, ведение мяча, остановка	Групповая	3	СК Победа	наблюдение
28	ОФП, передачи мяча	Групповая	3	СК Победа	наблюдение
29	ОФП, дриблинг	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
30	ОФП, ведение мяча, остановка	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
31	Теория.Схема мини-футбола 3-1	Групповая	3	СК Победа	наблюдение
32	ОФП, перемещения по полю	Групповая	3	СК Победа	наблюдение
33	ОФП, передачи в движении	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
34	ОФП, Удары с наката	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
35	ОФП, перемещения по полю	Групповая	3	СК Победа	наблюдение
36	ОФП, передачи в движении	Групповая	3	СК Победа	наблюдение
37	ОФП, Удары с наката	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
38	ОФП, перемещения по полю	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
39	ОФП, передачи в движении	Групповая	3	СК Победа	наблюдение
40	ОФП, Удары с наката Психологическая подготовка	Групповая	3	СК Победа	наблюдение
41	ОФП, перемещения по полю	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
42	ОФП, передачи в движении	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
43	ОФП, Удары с наката Физиологические основы физической культуры	Групповая	3	СК Победа	наблюдение
44	ОФП, перемещения по полю	Групповая	3	СК Победа	наблюдение
45	ОФП, передачи в движении	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
46	О Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. ФП, Удары с наката	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
47	ОФП, перемещения по полю	Групповая	3	СК Победа	наблюдение
48	ОФП, передачи в движении	Групповая	3	СК Победа	наблюдение
49	ОФП, Удары с наката	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
50	ОФП, перемещения по полю	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
51	ОФП, передачи в движении	Групповая	3	СК Победа	наблюдение

52	ОФП, Удары с наката	Групповая	3	СК Победа	наблюдение
53	ОФП, перемещения по полю	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
54	ОФП, передачи в движении	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
55	ОФП, Удары с наката	Групповая	3	СК Победа	наблюдение
56	ОФП, перемещения по полю	Групповая	3	СК Победа	наблюдение
57	ОФП, передачи в движении	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
58	ОФП, Удары с наката	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
59	ОФП, перемещения по полю	Групповая	3	СК Победа	наблюдение
60	ОФП, передачи в движении	Групповая	3	СК Победа	наблюдение
61	ОФП, Удары с наката	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
62	Схема мини-футбола 2-2	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
63	ОФП, перемещения по полю	Групповая	3	СК Победа	наблюдение
64	ОФП, прием мяча Психологическая подготовка	Групповая	3	СК Победа	наблюдение
65	ОФП, удар с лета	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
66	ОФП, перемещения по полю	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
67	Технико – тактическая игра	Групповая	3	СК Победа	Тестирование
68	Технико – тактическая игра	Групповая	3	СК Победа	Тестирование
69	ОФП, перемещения по полю	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
70	ОФП, прием мяча	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
71	ОФП, удар с лета	Групповая	3	СК Победа	наблюдение
72	ОФП, перемещения по полю	Групповая	3	СК Победа	наблюдение
73	ОФП, прием мяча	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
74	ОФП, удар с лета	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
75	ОФП, перемещения по полю	Групповая	3	СК Победа	наблюдение
76	ОФП, прием мяча	Групповая	3	СК Победа	наблюдение
77	ОФП, удар с лета	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
78	ОФП, перемещения по полю	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
79	ОФП, прием мяча	Групповая	3	СК Победа	наблюдение
80	ОФП, удар с лета	Групповая	3	СК Победа	наблюдение
81	ОФП, перемещения по полю	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
82	ОФП, прием мяча	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
83	ОФП, удар с лета Психологическая подготовка	Групповая	3	СК Победа	наблюдение

84	ОФП, перемещения по полю	Групповая	3	СК Победа	наблюдение
85	ОФП, прием мяча	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
86	ОФП, удар с лета	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
87	ОФП, перемещения по полю	Групповая	3	СК Победа	наблюдение
88	ОФП, прием мяча	Групповая	3	СК Победа	наблюдение
89	ОФП, удар с лета	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
90	ОФП, перемещения по полю	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
91	ОФП, прием мяча	Групповая	3	СК Победа	наблюдение
92	Теория. Розыгрыши углового	Групповая	3	СК Победа	наблюдение
93	ОФП, Розыгрыш Углового	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
94	ОФП, Прострелы	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
95	ОФП, обводка Восстановительные упражнения	Групповая	3	СК Победа	наблюдение
96	ОФП, Розыгрыш Углового	Групповая	3	СК Победа	наблюдение
97	ОФП, Прострелы	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
98	ОФП, обводка	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
99	ОФП, Розыгрыш Углового	Групповая	3	СК Победа	наблюдение
100	Промежуточная аттестация	Групповая	3	СК Победа	тестирование
101	ОФП, обводка	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
102	ОФП, Розыгрыш Углового	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
103	ОФП, Прострелы	Групповая	3	СК Победа	наблюдение
104	ОФП, обводка	Групповая	3	СК Победа	наблюдение
105	ОФП, Розыгрыш Углового	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
106	ОФП, Прострелы	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
107	ОФП, обводка	Групповая	3	СК Победа	наблюдение
108	ОФП, Розыгрыш Углового	Групповая	3	СК Победа	наблюдение
109	ОФП, Прострелы	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
110	ОФП, обводка	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
111	ОФП, Розыгрыш Углового	Групповая	3	СК Победа	наблюдение
112	ОФП, Прострелы	Групповая	3	СК Победа	наблюдение
113	ОФП, обводка	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
114	ОФП, Розыгрыш Углового	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
115	ОФП, Прострелы Восстановительные упражнения	Групповая	3	СК Победа	наблюдение
116	ОФП, обводка	Групповая	3	СК Победа	наблюдение
117	ОФП, Розыгрыш Углового	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
118	ОФП, Прострелы	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
119	ОФП, обводка	Групповая	3	СК Победа	наблюдение
120	ОФП, оборонительные действия	Групповая	3	СК Победа	наблюдение
121	ОФП, отбор	Групповая	2	СК Победа	наблюдение

122	ОФП, розыгрыш аута	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
123	ОФП, оборонительные действия	Групповая	3	СК Победа	наблюдение
124	ОФП, отбор	Групповая	3	СК Победа	наблюдение
125	ОФП, розыгрыш аута	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
126	ОФП, оборонительные действия	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
127	ОФП, отбор	Групповая	3	СК Победа	наблюдение
128	ОФП, розыгрыш аута	Групповая	3	СК Победа	наблюдение
129	ОФП, оборонительные действия	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
130	ОФП, отбор	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
131	ОФП, розыгрыш аута	Групповая	3	СК Победа	наблюдение
132	Технико – тактическая игра	Групповая	3	СК Победа	тестирование
133	ОФП, отбор	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
134	ОФП, розыгрыш аута	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
135	ОФП, оборонительные действия	Групповая	3	СК Победа	наблюдение
136	ОФП, отбор	Групповая	3	СК Победа	наблюдение
137	ОФП, розыгрыш аута	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
138	ОФП, оборонительные действия	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
139	ОФП, товарищеская игра	Групповая	3	СК Победа	наблюдение
140	ОФП, розыгрыш аута	Групповая	3	СК Победа	наблюдение
141	ОФП, оборонительные действия	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
142	ОФП, отбор	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
143	ОФП, розыгрыш аута	Групповая	3	СК Победа	наблюдение
144	Розыгрыши штрафных	Групповая	3	СК Победа	наблюдение
145	ОФП, зонная оборона	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
146	ОФП, розыгрыш штрафных	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
147	ОФП, розыгрыш штрафных	Групповая	3	СК Победа	наблюдение
148	ОФП, Удары по воротам	Групповая	3	СК Победа	наблюдение
149	ОФП, зонная оборона	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
150	ОФП, розыгрыш штрафных	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
151	ОФП, Удары по воротам	Групповая	3	СК Победа	наблюдение
152	ОФП, зонная оборона	Групповая	3	СК Победа	наблюдение
153	ОФП, розыгрыш штрафных	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
154	ОФП, Удары по воротам	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
155	ОФП, зонная оборона Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Групповая	3	СК Победа	наблюдение
156	ОФП, розыгрыш штрафных	Групповая	3	СК Победа	наблюдение

157	ОФП, Удары по воротам	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
158	ОФП, зонная оборона	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
159	ОФП, розыгрыш штрафных	Групповая	3	СК Победа	наблюдение
160	ОФП, Удары по воротам	Групповая	3	СК Победа	наблюдение
161	ОФП, зонная оборона	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
162	ОФП, розыгрыш штрафных	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
163	ОФП, Удары по воротам	Групповая	3	СК Победа	наблюдение
164	ОФП, зонная оборона	Групповая	3	СК Победа	наблюдение
165	ОФП, товарищеская игра	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
166	ОФП, Удары по воротам Восстановительные упражнения	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
167	ОФП, зонная оборона	Групповая	3	СК Победа	наблюдение
168	ОФП, розыгрыш штрафных	Групповая	3	СК Победа	наблюдение
169	ОФП, прессинг	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
170	ОФП, игра головой	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
171	ОФП, прием верхнего мяча	Групповая	3	СК Победа	наблюдение
172	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Групповая	3	СК Победа	наблюдение
173	ОФП, игра головой	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
174	ОФП, прием верхнего мяча	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
175	ОФП, прессинг	Групповая	3	СК Победа	наблюдение
176	ОФП, игра головой	Групповая	3	СК Победа	наблюдение
177	ОФП, прием верхнего мяча	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
178	Контрольно – переводные испытания	Групповая	2	СК Победа	тестирование
179	Контрольно – переводные испытания	Групповая	3	СК Победа	тестирование
180	ОФП, прием верхнего мяча	Групповая	3	СК Победа	наблюдение
181	ОФП, прием верхнего мяча	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
182	ОФП, прессинг	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
183	ОФП, игра головой	Групповая	3	СК Победа	наблюдение
184	ОФП, прием верхнего мяча	Групповая	3	СК Победа	наблюдение
Учебно-тренировочные занятия по самоподготовке (акцент на правильность техники)					
185	Разминка. Жонглирование: 3 серии по 5 минут (разными частями стопы, коленями).	Индивидуальная, самостоятельная	2	по выбору обучающегося	самоконтроль
186	Разминка. Работа с мячом на месте: «Маятник»	Индивидуальная, самостоятельная	2	по выбору обучающегося	самоконтроль

	(перекаты подошвой), «V-образные» движения, обводка фишек (или любых предметов) в ограниченном пространстве.				
187	Разминка. Координационная лестница (или имитация): Серии прыжков, работа ног с высокой частотой.	Индивидуальная, самостоятельная	3	по выбору обучающегося	самоконтроль
188	Разминка. Удары по мячу: Удары внутренней стороной стопы в стену (по 50 раз каждой ногой).	Индивидуальная, самостоятельная	3	по выбору обучающегося	самоконтроль
189	Комплекс: Жонглирование + ведение мяча «змейкой» + упражнения на пресс	Индивидуальная, самостоятельная	2	по выбору обучающегося	самоконтроль
190	Интервальный бег: 10 минут (30 сек ускорение / 30 сек трусца).	Индивидуальная, самостоятельная	2	по выбору обучающегося	самоконтроль
191	Разминка. Силовая база: Приседания, выпады, планка (3 подхода по 45 сек), отжимания	Индивидуальная, самостоятельная	3	по выбору обучающегося	самоконтроль
192	Разминка. Прыжковая тренировка: Прыжки через препятствия, выпрыгивания вверх из полуприседа.	Индивидуальная, самостоятельная	3	по выбору обучающегося	самоконтроль
193	Разминка. Челночный бег: 5x10 метров (акцент на резкую остановку и разворот).	Индивидуальная, самостоятельная	2	по выбору обучающегося	самоконтроль
194	Комплекс: Бег с ускорениями + упражнения на мышцы кора (спина, пресс).	Индивидуальная, самостоятельная	2	по выбору обучающегося	самоконтроль
195	Работа над приемом: Прием мяча от стены (разными частями стопы) с последующим разворотом	Индивидуальная, самостоятельная	3	по выбору обучающегося	самоконтроль
196	Точность передач: Удары в цель (нарисовать мишень на стене или поставить два предмета как ворота).	Индивидуальная, самостоятельная	3	по выбору обучающегося	самоконтроль

197	Разминка. Имитация игровых ситуаций: Ведение мяча с резким изменением направления по сигналу.	Индивидуальная, самостоятельная	2	по выбору обучающегося	самоконтроль
198	История возникновения олимпийского движения. Комплекс упражнений	Индивидуальная, самостоятельная	2	по выбору обучающегося	самоконтроль
199	Просмотр видеозаписи матча профессиональной команды (акцент на свои позиции, на которой играет обучающийся).	Индивидуальная, самостоятельная	3	по выбору обучающегося	самоконтроль
200	Работа над приемом: Прием мяча от стены (разными частями стопы) с последующим разворотом.	Индивидуальная, самостоятельная	3	по выбору обучающегося	самоконтроль
201	Режим дня и питание обучающихся. ОФП	Индивидуальная, самостоятельная	2	по выбору обучающегося	самоконтроль
202	Упражнения ОФП	Индивидуальная, самостоятельная	2	по выбору обучающегося	самоконтроль
203	Разминка. Работа над приемом: Прием мяча от стены (разными частями стопы) с последующим разворотом	Индивидуальная, самостоятельная	3	по выбору обучающегося	самоконтроль
204	Общие физические упражнения. Работа с мячом.	Индивидуальная, самостоятельная	3	по выбору обучающегося	самоконтроль
205	Общие физические упражнения. Работа с мячом.	Индивидуальная, самостоятельная	2	по выбору обучающегося	самоконтроль
206	Разминка. Имитация игровых ситуаций: Ведение мяча с резким изменением направления по сигналу.	Индивидуальная, самостоятельная	2	по выбору обучающегося	самоконтроль
207	Разминка. Силовая база: Приседания, выпады, планка (3 подхода по 45 сек), отжимания	Индивидуальная, самостоятельная	3	по выбору обучающегося	самоконтроль
208	Комбинированная тренировка (жонглирование + ведение + удары + растяжка).	Индивидуальная, самостоятельная	3	по выбору обучающегося	самоконтроль
	Всего часов		520		

Календарный учебный план УТГЭ-3 на 2026-2027 учебный год

№ п/п	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
Учебно-тренировочные занятия					
1	Теория. Инструкции по ТБ. Футбол в России	Групповая	2	СК Победа	Беседа
2	ОФП, ведение мяча, остановка	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
3	ОФП, передачи мяча	Групповая	3	СК Победа	наблюдение
4	ОФП, дриблинг	Групповая	3	СК Победа	наблюдение
5	ОФП, удары по воротам	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
6	ОФП, ведение мяча, остановка	Групповая	2	СК Победа	наблюдение
7	Входная диагностика	Групповая	3	СК Победа	Тестирование
8	ОФП, ведение мяча, остановка	Групповая	3	СК Победа	наблюдение
9	Передача мяча	Групповая	2	2	наблюдение
10	Передача мяча	Групповая	2	2	наблюдение
11	ОФП, передачи мяча	Групповая	3	3	наблюдение
12	ОФП, дриблинг	Групповая	3	3	наблюдение
13	ОФП, удары по воротам	Групповая	2	2	наблюдение
14	ОФП, ведение мяча, остановка	Групповая	2	2	наблюдение
15	ОФП, передачи мяча	Групповая	3	3	наблюдение
16	ОФП, дриблинг	Групповая	3	3	наблюдение
17	ОФП, удары по воротам	Групповая	2	2	наблюдение
18	ОФП, ведение мяча, остановка	Групповая	2	2	наблюдение
19	ОФП, передачи мяча	Групповая	3	3	наблюдение
20	ОФП, дриблинг	Групповая	3	3	наблюдение
21	ОФП, ведение мяча, остановка	Групповая	2	2	наблюдение
22	ОФП, передачи мяча	Групповая	2	2	наблюдение
23	ОФП, дриблинг	Групповая	3	3	наблюдение
24	ОФП, ведение мяча, остановка	Групповая	3	3	наблюдение
25	ОФП, передачи мяча	Групповая	2	2	наблюдение
26	ОФП, дриблинг	Групповая	2	2	наблюдение
27	ОФП, ведение мяча, остановка	Групповая	3	3	наблюдение
28	ОФП, передачи мяча	Групповая	3	3	наблюдение
29	ОФП, дриблинг	Групповая	2	2	наблюдение
30	ОФП, ведение мяча, остановка	Групповая	2	2	наблюдение
31	Теория. Схема мини-футбола 3-1	Групповая	3	3	наблюдение
32	ОФП, перемещения по полю	Групповая	3	3	наблюдение
33	ОФП, передачи в движении	Групповая	2	2	наблюдение
34	ОФП, Удары с наката	Групповая	2	2	наблюдение
35	ОФП, перемещения по полю	Групповая	3	3	наблюдение
36	ОФП, передачи в движении	Групповая	3	3	наблюдение
37	ОФП, Удары с наката	Групповая	2	2	наблюдение
38	ОФП, перемещения по полю	Групповая	2	2	наблюдение
39	ОФП, передачи в движении	Групповая	3	3	наблюдение

40	ОФП, Удары с наката	Групповая	3	3	наблюдение
41	ОФП, перемещения по полю	Групповая	2	2	наблюдение
42	ОФП, передачи в движении	Групповая	2	2	наблюдение
43	ОФП, Удары с наката	Групповая	3	3	наблюдение
44	ОФП, перемещения по полю	Групповая	3	3	наблюдение
45	ОФП, передачи в движении	Групповая	2	2	наблюдение
46	ОФП, Удары с наката	Групповая	2	2	наблюдение
47	ОФП, перемещения по полю	Групповая	3	3	наблюдение
48	ОФП, передачи в движении	Групповая	3	3	наблюдение
49	ОФП, Удары с наката	Групповая	2	2	наблюдение
50	ОФП, перемещения по полю	Групповая	2	2	наблюдение
51	ОФП, передачи в движении	Групповая	3	3	наблюдение
52	ОФП, Удары с наката	Групповая	3	3	наблюдение
53	ОФП, перемещения по полю	Групповая	2	2	наблюдение
54	ОФП, передачи в движении	Групповая	2	2	наблюдение
55	ОФП, Удары с наката	Групповая	3	3	наблюдение
56	ОФП, перемещения по полю	Групповая	3	3	наблюдение
57	ОФП, передачи в движении	Групповая	2	2	наблюдение
58	ОФП, Удары с наката	Групповая	2	2	наблюдение
59	ОФП, перемещения по полю	Групповая	3	3	наблюдение
60	ОФП, передачи в движении	Групповая	3	3	наблюдение
61	ОФП, Удары с наката	Групповая	2	2	наблюдение
62	Схема мини-футбола 2-2	Групповая	2	2	наблюдение
63	ОФП, перемещения по полю	Групповая	3	3	наблюдение
64	ОФП, прием мяча	Групповая	3	3	наблюдение
65	ОФП, удар с лета	Групповая	2	2	наблюдение
66	ОФП, перемещения по полю	Групповая	2	2	наблюдение
67	Технико – тактическая игра	Групповая	3	3	Тестирование
68	Технико – тактическая игра	Групповая	3	3	Тестирование
69	ОФП, перемещения по полю	Групповая	2	2	наблюдение
70	ОФП, прием мяча	Групповая	2	2	наблюдение
71	ОФП, удар с лета	Групповая	3	3	наблюдение
72	ОФП, перемещения по полю	Групповая	3	3	наблюдение
73	ОФП, прием мяча	Групповая	2	2	наблюдение
74	ОФП, удар с лета	Групповая	2	2	наблюдение
75	ОФП, перемещения по полю	Групповая	3	3	наблюдение
76	ОФП, прием мяча	Групповая	3	3	наблюдение
77	ОФП, удар с лета	Групповая	2	2	наблюдение
78	ОФП, перемещения по полю	Групповая	2	2	наблюдение
79	ОФП, прием мяча	Групповая	3	3	наблюдение
80	ОФП, удар с лета	Групповая	3	3	наблюдение
81	ОФП, перемещения по полю	Групповая	2	2	наблюдение
82	ОФП, прием мяча	Групповая	2	2	наблюдение

83	ОФП, удар с лета	Групповая	3	3	наблюдение
84	ОФП, перемещения по полю	Групповая	3	3	наблюдение
85	ОФП, прием мяча	Групповая	2	2	наблюдение
86	ОФП, удар с лета	Групповая	2	2	наблюдение
87	ОФП, перемещения по полю	Групповая	3	3	наблюдение
88	ОФП, прием мяча	Групповая	3	3	наблюдение
89	ОФП, удар с лета	Групповая	2	2	наблюдение
90	ОФП, перемещения по полю	Групповая	2	2	наблюдение
91	ОФП, прием мяча	Групповая	3	3	наблюдение
92	Теория. Розыгрыши углового	Групповая	3	3	наблюдение
93	ОФП, Розыгрыш Углового	Групповая	2	2	наблюдение
94	ОФП, Прострелы	Групповая	2	2	наблюдение
95	ОФП, обводка	Групповая	3	3	наблюдение
96	ОФП, Розыгрыш Углового	Групповая	3	3	наблюдение
97	ОФП, Прострелы	Групповая	2	2	наблюдение
98	ОФП, обводка	Групповая	2	2	наблюдение
99	ОФП, Розыгрыш Углового	Групповая	3	3	наблюдение
100	Промежуточная аттестация	Групповая	3	3	тестирование
101	ОФП, обводка	Групповая	2	2	наблюдение
102	ОФП, Розыгрыш Углового	Групповая	2	2	наблюдение
103	ОФП, Прострелы	Групповая	3	3	наблюдение
104	ОФП, обводка	Групповая	3	3	наблюдение
105	ОФП, Розыгрыш Углового	Групповая	2	2	наблюдение
106	ОФП, Прострелы	Групповая	2	2	наблюдение
107	ОФП, обводка	Групповая	3	3	наблюдение
108	ОФП, Розыгрыш Углового	Групповая	3	3	наблюдение
109	ОФП, Прострелы	Групповая	2	2	наблюдение
110	ОФП, обводка	Групповая	2	2	наблюдение
111	ОФП, Розыгрыш Углового	Групповая	3	3	наблюдение
112	ОФП, Прострелы	Групповая	3	3	наблюдение
113	ОФП, обводка	Групповая	2	2	наблюдение
114	ОФП, Розыгрыш Углового	Групповая	2	2	наблюдение
115	ОФП, Прострелы	Групповая	3	3	наблюдение
116	ОФП, обводка	Групповая	3	3	наблюдение
117	ОФП, Розыгрыш Углового	Групповая	2	2	наблюдение
118	ОФП, Прострелы	Групповая	2	2	наблюдение
119	ОФП, обводка	Групповая	3	3	наблюдение
120	ОФП, оборонительные действия	Групповая	3	3	наблюдение
121	ОФП, отбор	Групповая	2	2	наблюдение
122	ОФП, розыгрыш аута	Групповая	2	2	наблюдение
123	ОФП, оборонительные действия	Групповая	3	3	наблюдение
124	ОФП, отбор	Групповая	3	3	наблюдение
125	ОФП, розыгрыш аута	Групповая	2	2	наблюдение

126	ОФП, оборонительные действия	Групповая	2	2	наблюдение
127	ОФП, отбор	Групповая	3	3	наблюдение
128	ОФП, розыгрыш аута	Групповая	3	3	наблюдение
129	ОФП, оборонительные действия	Групповая	2	2	наблюдение
130	ОФП, отбор	Групповая	2	2	наблюдение
131	ОФП, розыгрыш аута	Групповая	3	3	наблюдение
132	Технико – тактическая игра	Групповая	3	3	тестирование
133	ОФП, отбор	Групповая	2	2	наблюдение
134	ОФП, розыгрыш аута	Групповая	2	2	наблюдение
135	ОФП, оборонительные действия	Групповая	3	3	наблюдение
136	ОФП, отбор	Групповая	3	3	наблюдение
137	ОФП, розыгрыш аута	Групповая	2	2	наблюдение
138	ОФП, оборонительные действия	Групповая	2	2	наблюдение
139	ОФП, товарищеская игра	Групповая	3	3	наблюдение
140	ОФП, розыгрыш аута	Групповая	3	3	наблюдение
141	ОФП, оборонительные действия	Групповая	2	2	наблюдение
142	ОФП, отбор	Групповая	2	2	наблюдение
143	ОФП, розыгрыш аута	Групповая	3	3	наблюдение
144	Розыгрыши штрафных	Групповая	3	3	наблюдение
145	ОФП, зонная оборона	Групповая	2	2	наблюдение
146	ОФП, розыгрыш штрафных	Групповая	2	2	наблюдение
147	ОФП, розыгрыш штрафных	Групповая	3	3	наблюдение
148	ОФП, Удары по воротам	Групповая	3	3	наблюдение
149	ОФП, зонная оборона	Групповая	2	2	наблюдение
150	ОФП, розыгрыш штрафных	Групповая	2	2	наблюдение
151	ОФП, Удары по воротам	Групповая	3	3	наблюдение
152	ОФП, зонная оборона	Групповая	3	3	наблюдение
153	ОФП, розыгрыш штрафных	Групповая	2	2	наблюдение
154	ОФП, Удары по воротам	Групповая	2	2	наблюдение
155	ОФП, зонная оборона	Групповая	3	3	наблюдение
156	ОФП, розыгрыш штрафных	Групповая	3	3	наблюдение
157	ОФП, Удары по воротам	Групповая	2	2	наблюдение
158	ОФП, зонная оборона	Групповая	2	2	наблюдение
159	ОФП, розыгрыш штрафных	Групповая	3	3	наблюдение
160	ОФП, Удары по воротам	Групповая	3	3	наблюдение
161	ОФП, зонная оборона	Групповая	2	2	наблюдение
162	ОФП, розыгрыш штрафных	Групповая	2	2	наблюдение
163	ОФП, Удары по воротам	Групповая	3	3	наблюдение
164	ОФП, зонная оборона	Групповая	3	3	наблюдение
165	ОФП, товарищеская игра	Групповая	2	2	наблюдение
166	ОФП, Удары по воротам	Групповая	2	2	наблюдение

167	ОФП, зонная оборона	Групповая	3	3	наблюдение
168	ОФП, розыгрыш штрафных	Групповая	3	3	наблюдение
169	ОФП, прессинг	Групповая	2	2	наблюдение
170	ОФП, игра головой	Групповая	2	2	наблюдение
171	ОФП, прием верхнего мяча	Групповая	3	3	наблюдение
172	ОФП, прессинг	Групповая	3	3	наблюдение
173	ОФП, игра головой	Групповая	2	2	наблюдение
174	ОФП, прием верхнего мяча	Групповая	2	2	наблюдение
175	ОФП, прессинг	Групповая	3	3	наблюдение
176	ОФП, игра головой	Групповая	3	3	наблюдение
177	ОФП, прием верхнего мяча	Групповая	2	2	наблюдение
178	Контрольно – переводные испытания	Групповая	2	2	тестирование
179	Контрольно – переводные испытания	Групповая	3	3	тестирование
180	ОФП, прием верхнего мяча	Групповая	3	3	наблюдение
181	ОФП, прием верхнего мяча	Групповая	2	2	наблюдение
182	ОФП, прессинг	Групповая	2	2	наблюдение
183	ОФП, игра головой	Групповая	3	3	наблюдение
184	ОФП, прием верхнего мяча	Групповая	3	3	наблюдение
Учебно-тренировочные занятия по самоподготовке					
185	Техническое совершенствование и работа над «слабой» ногой	Индивидуальная , самостоятельная	2	По выбору обучающегося	самоанализ, самооценка
186	Скоростно-силовая подготовка и координация	Индивидуальная , самостоятельная	2	По выбору обучающегося	самоанализ, самооценка
187	Жонглирование (разными частями тела) + ведение мяча «змейкой» (акцент на внешнюю/внутреннюю сторону стопы).	Индивидуальная , самостоятельная	3	По выбору обучающегося	самоанализ, самооценка
188	Передачи в стенку (смена дистанции 3–10 метров). Обязательно: 50 передач правой, 50 левой.	Индивидуальная , самостоятельная	3	По выбору обучающегося	самоанализ, самооценка
189	Передачи в стенку (смена дистанции 3–10 метров). Обязательно: 50 передач правой, 50 левой.	Индивидуальная , самостоятельная	2	По выбору обучающегося	самоанализ, самооценка
190	Прием мяча (внутренней стороной, подошвой, бедром) с последующим быстрым разворотом.	Индивидуальная , самостоятельная	2	По выбору обучающегося	самоанализ, самооценка
191	Прием мяча (внутренней стороной, подошвой, бедром) с последующим быстрым разворотом.	Индивидуальная , самостоятельная	3	По выбору обучающегося	самоанализ, самооценка
192	Обводка фишек (дриблинг) с резким ускорением после прохождения последнего	Индивидуальная ,	3	По выбору обучающегося	самоанализ, самооценка

	препятствия.	самостоятельная			
193	Челночный бег (5х10 метров) + упражнения на мышцы кора (планка, «скалолаз»).	Индивидуальная , самостоятельная	2	По выбору обучающегося	самоанализ, самооценка
194	Прыжковая подготовка: выпрыгивания из приседа, прыжки через скакалку (интенсивно), запрыгивания на возвышенность.	Индивидуальная , самостоятельная	2	По выбору обучающегося	самоанализ, самооценка
195	Прыжковая подготовка: выпрыгивания из приседа, прыжки через скакалку (интенсивно), запрыгивания на возвышенность.	Индивидуальная , самостоятельная	3	По выбору обучающегося	самоанализ, самооценка
196	Ускорения 15–20 метров (5–7 повторений) с полным восстановлением. Работа над стартовой скоростью.	Индивидуальная , самостоятельная	3	По выбору обучающегося	самоанализ, самооценка
197	Комплекс на развитие гибкости и профилактику травм (растяжка, работа с МФР-роллом).	Индивидуальная , самостоятельная	2	По выбору обучающегося	самоанализ, самооценка
198	Анализ видео (просмотр матча профессиональной команды, фокус на игроке своей позиции). Запись 3-х ключевых решений игрока	Индивидуальная , самостоятельная	2	По выбору обучающегося	самоанализ, самооценка
199	Отработка ударов по воротам (или в цель) с разворота после приема мяча.	Индивидуальная , самостоятельная	3	По выбору обучающегося	самоанализ, самооценка
200	Отработка ударов по воротам (или в цель) с разворота после приема мяча.	Индивидуальная , самостоятельная	3	По выбору обучающегося	самоанализ, самооценка
201	Моделирование «игры под давлением»: упражнения на ограниченном пространстве (квадрат 5х5 метров), где нужно быстро принимать решение, куда отдать пас.	Индивидуальная , самостоятельная	2	По выбору обучающегося	самоанализ, самооценка
202	Замер времени в челночном беге, количество точных передач в стенку за 1 минуту, жонглирование (рекорд).	Индивидуальная , самостоятельная	2	По выбору обучающегося	самоанализ, самооценка
203	Восстановительные упражнения	Индивидуальная , самостоятельная	3	По выбору обучающегося	самоанализ, самооценка
204	Передачи в стенку (смена дистанции 3–10 метров). Обязательно: 50 передач правой, 50 левой.	Индивидуальная , самостоятельная	3	По выбору обучающегося	самоанализ, самооценка

205	Разминка. Силовая база: Приседания, выпады, планка (3 подхода по 45 сек), отжимания	Индивидуальная , самостоятельная	2	По выбору обучающегося	самоанализ, самооценка
206	Комбинированная тренировка (жонглирование + ведение + удары + растяжка).	Индивидуальная , самостоятельная	2	По выбору обучающегося	самоанализ, самооценка
207	Итоговое тестирование: замер времени в челночном беге, количество точных передач в стенку за 1 минуту, жонглирование (рекорд).	Индивидуальная , самостоятельная	3	По выбору обучающегося	самоанализ, самооценка
208	Комбинированная тренировка (жонглирование + ведение + удары + растяжка).	Индивидуальная , самостоятельная	3	По выбору обучающегося	самоанализ, самооценка
Всего часов			520		

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА "ФУТБОЛ"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 3 x 10 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
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			30	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивных дисциплин "футбол"				
2.1.	Ведение мяча 10 м	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 3 x 10 м	с	не более	
			10,00	10,30
2.4.	Удар на точность по воротам	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в "коридор"	количество попаданий	не менее	
			5	4
	Вбрасывание мяча на дальность		не менее	

2.6.	(начиная со второго года спортивной подготовки)	м	8	6
			5	-
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд"	