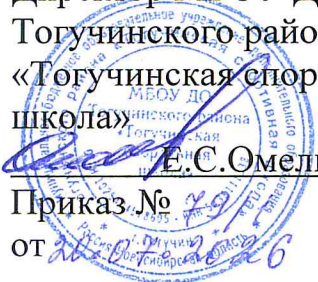


Тогучинский район Новосибирской области
муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Тогучинского района
«Тогучинская спортивная школа»

Принята на заседании
методического совета
Протокол № 3
от 20.07.2026

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО
Тогучинского района
«Тогучинская спортивная
школа»

Е.С.Омельченко
Приказ № 49
от 20.07.2026

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
спортивной подготовки по виду спорта «футбол»
по этапам спортивной подготовки УТЭ-4 (СС)

Срок реализации программ на этапе подготовки:
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) -4-го года обучения
– 1 год;

Тренер- преподаватель
Айкин Алексей Михайлович,
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 15-17 лет.

Срок реализации программ на этапах подготовки:

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 4-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 4-го обучения- 624 часа (12 часов в неделю: 3 раза по 3 часа)

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-4: совершенствование уровня физической, технико-тактической и психологической подготовленности футболистов для успешного участия в официальных спортивных соревнованиях и перехода на следующий этап.

Задачи:

1. Развивать специальные физические качества (взрывная сила, скоростная выносливость, координация) с учетом специфики игровых амплуа.
2. Довести до автоматизма сложные технические приемы в условиях жесткого лимита времени и пространства, совершенствование техники игры в нестандартных ситуациях.
3. Освоить сложные тактические схемы игры (в обороне, атаке и при стандартных положениях), развивать навыки принятия быстрых решений в игровых эпизодах.
4. Формировать устойчивость к стрессовым ситуациям, развивать лидерские качества, умение работать на результат в команде и способность к самоанализу.
5. Углубленно изучить правила игры, основ спортивной медицины, антидопинговых правил и тактического анализа матчей.

Планируемые результаты

1. Показывают стабильную динамику прироста показателей по контрольно-переводным нормативам, установленным федеральным стандартом.
2. Демонстрируют уверенное владение мячом под прессингом, умеют эффективно взаимодействовать с партнерами в рамках выбранной тактической модели, грамотно использовать индивидуальные сильные стороны в интересах команды.
3. Имеют опыт участия в региональных и межрегиональных соревнованиях, уметь анализировать свои ошибки и ошибки соперника.
4. Проявляют дисциплинированность, высокую мотивацию к тренировочному процессу, соблюдают режим спортивной жизни и демонстрируют навыки командного взаимодействия (спортивное поведение).

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)
		УТЭ-4
		Недельная нагрузка в часах
		12 часов
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах
		3 часа
		Наполняемость групп (человек)
		12 человек
1.	Общая физическая подготовка	100
2.	Специальная физическая подготовка	56
3.	Участие в спортивных соревнованиях	44

4.	Техническая подготовка	112
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	75
6.	Инструкторская и судейская практика	12
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	50
8.	Интегральная подготовка	175
Общее количество часов в год		624

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:	В течение

	(участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	- 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.	года
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

2. План антидопинговой программы на 2026-2027 учебный год

Группа	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
УТГ 2, УТГ 3	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год
	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 4-го года
обучения, план круглогодичной спортивной подготовки**

№ Блока	Название Блока	Главная задача	Дополнительные задачи		Примерный набор упражнений
		Тактическая	Техническая	Физическая	
1	Создание голевых ситуаций	Групповые взаимодействия в атаке на половине поля соперника.	Ведение и финты. Удар ногой. Передача мяча. Остановка мяча.	Смена ритма движений. Стартовая скорость. Дистанционная скорость.	Игровое упражнение 4 × 2+вратарь. Игровое упражнение 5 × 3+вратарь. Игровое упражнение 5 × 4+вратарь. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря.
2	Взаимодействия в линиях при атаке	Групповые взаимодействия в атаке.	Удар ногой. Передача мяча. Остановка мяча.	Стартовая скорость. Общая выносливость.	Игровое упражнение 4×4 в четверо ворот. Игровое упражнение 6 × 4+вратарь. Игровое упражнение 8 × 6+вратарь. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря.
3	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. Игровое упражнение 7+вратарь × 6. Свободная игра 8 × 8+2 вратаря. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря.
4	Прессинг соперника при начале атаки от вратаря	Групповые взаимодействия в обороне при начале атак от вратаря.	Отбор мяча. Передача мяча. Остановка мяча. Ведение мяча.	Смена ритма движений. Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 4 × 3+вратарь. Игровое упражнение 6 × 5+вратарь. Игровое упражнение 6 × 6+вратарь. Игровое упражнение 10 × 10+вратарь.

5	Переход от обороны к атаке и от атаки к обороне	Групповые взаимодействия в атаке после отбора мяча. Групповые взаимодействия в обороне после потери мяча.	Отбор мяча. Передача мяча. Остановка мяча.	Быстрота реакции на игровую ситуацию. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 4×2 (2×2×2). Игровое упражнение 6×3 (3×3×3). Игровое упражнение 8×4 (4×4×4). Свободная игра 10 × 10+2 вратаря.
6	1-4-3-3 Атака	Командные взаимодействия в атаке.	Передача мяча. Остановка мяча. Ведение и финты. Удар ногой.	Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 7+вратарь × 6. Игровое упражнение 9+вратарь × 8. Игровое упражнение 10+вратарь × 9. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря.
7	Создание голевых ситуаций	Групповые взаимодействия в атаке на половине поля соперника.	Ведение и финты. Удар ногой. Передача мяча. Остановка мяча.	Смена ритма движений. Стартовая скорость. Дистанционная скорость.	*Игровое упражнение 4 × 2+вратарь. Игровое упражнение 5 × 3+вратарь. Игровое упражнение 5 × 4+вратарь. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря.
8	Взаимодействия в линиях при атаке	Групповые взаимодействия в атаке.	Удар ногой. Передача мяча. Остановка мяча.	Стартовая скорость. Общая выносливость.	Игровое упражнение 4×4 в четверо ворот. Игровое упражнение 6 × 4+вратарь. Игровое упражнение 8 × 6+вратарь. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря.
9	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. Игровое упражнение 7+вратарь × 6. Свободная игра 8 × 8+2 вратаря. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря.
10	Прессинг соперника при начале атаки от вратаря	Групповые взаимодействия в обороне при начале атак от вратаря.	Отбор мяча. Передача мяча. Остановка мяча. Ведение мяча.	Смена ритма движений. Стартовая скорость. Дистанционная скорость.	Игровое упражнение 4 × 3+вратарь. Игровое упражнение 6 × 5+вратарь. Игровое упражнение 6 × 6+вратарь. Игровое упражнение 10 × 10+вратарь.

				Специальная выносливость.	
11	Переход от обороны к атаке и от атаки к обороне	Групповые взаимодействия в атаке после отбора мяча. Групповые взаимодействия в обороне после потери мяча.	Отбор мяча. Передача мяча. Остановка мяча.	Быстрота реакции на игровую ситуацию. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 4×2 (2×2×2). Игровое упражнение 6×3 (3×3×3). Игровое упражнение 8×4 (4×4×4). Свободная игра 10 × 10+2 вратаря.
12	1-4-3-3 Атака	Командные взаимодействия в атаке.	Передача мяча. Остановка мяча. Ведение и финты. Удар ногой.	Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 7+вратарь × 6. Игровое упражнение 9+вратарь × 8. Игровое упражнение 10+вратарь × 9. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря.

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:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 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	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в

				подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 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	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 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	≈ 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	≈ 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	≈ 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-4 на 2026 – 2027 учебный год

№ п/п	Тема занятия	Форма занятия	Кол- во часов	Место проведения	Форма контроля
1	Физическая культура и спорт в России. Современное развитие мирового футбола. Обзор важнейших событий в физической культуре и спорте в России. Инструкции по ТБ.	Групповая	3	СК Победа	Беседа, фронтальный опрос
2	ОФП, ведение мяча, остановка. Отработка техники остановки катящегося мяча подошвой.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
3	ОФП, ведение мяча, остановка. Отработка техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
4	ОФП, ведение мяча, остановка. Отработка техники остановки опускающегося мяча подошвой.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
5	ОФП, ведение мяча, остановка. Отработка техники остановки летящего мяча серединой подъема.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
6	ОФП, ведение мяча, остановка. Отработка технике остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
7	Сдача нормативов. ОФП Входная диагностика,	Групповая	3	СК Победа	Тестирование
8	ОФП, ведение мяча, остановка. Отработка техники остановки мяча грудью	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
9	ОФП, ведение мяча, остановка. Отработка техники остановки мяча грудью	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
10	ОФП, ведение мяча, остановка. Отработка техники остановки мяча бедром	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
11	ОФП, ведение мяча, остановка. Отработка техники остановки мяча головой.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
12	ОФП. Обучение технике ведения мяча внутренней и внешней частями подъема стопы.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение

13	ОФП. Обучение технике ударов по мячу серединой подъема стопы.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
14	ОФП. Обучение технике ударов по мячу внешней частью подъема.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
15	ОФП. Обучение технике ударов по мячу внутренней частью подъема.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
16	ОФП. Обучение технике ударов по мячу внутренней частью подъема из различных позиций.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
17	ОФП. Обучение технике ударов по мячу внутренней частью подъема.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
18	ОФП. Обучение технике ударов по мячу прямым подъемом.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
19	Строение организма человека. Влияние занятий физической культурой и спортом на функциональные системы организма. Определение понятий: физическое развитие и физическая подготовленность. Режим дня и питание спортсмена.	Групповая	3	СК Победа	Беседа
20	ОФП. Обучение технике ударов по мячу прямым с полулета	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
21	ОФП. Обучение технике ударов по мячу внутренней частью и серединой подъема.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
22	ОФП. Обучение технике ударов по мячу прямым подъемом и ударом с лета.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
23	ОФП. Обучение технике ударов по мячу пяткой	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
24	ОФП. Обучение технике «резаных» ударов.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
25	ОФП. Обучение технике ударов по мячу головой (серединой лба, без прыжка)	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
26	ОФП. Обучение технике ударов по мячу головой (серединой лба, с прыжком)	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
27	ОФП. Обучение технике ударов по мячу головой (серединой лба), с разворотом головы вправо и влево, а	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение

	также боковой частью головы.				
28	Контроль уровня физической подготовленности футболиста. Методы и методика выявления уровня технической подготовленности футболиста. Виды физической нагрузки. Утомление, первые признаки. Витамины. Примерные суточные нормы для футболистов в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
29	ОФП. Обманные движения – финты.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
30	ОФП. Обманные движения – финты. Финт «ложная остановка»	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
31	ОФП. Обманные движения – финты. Финт «ложный замах на удар»	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
32	ОФП. Обманные движения – финты. Финт «показ корпусом»	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
33	ОФП. Обманные движения – финты. Финт «уход с мячом»	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
34	ОФП. Обманные движения – финты. Финт «выпад в сторону»	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
35	ОФП. Обманные движения – финты. Финт «оставь мяч партнеру»	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
36	ОФП. Обманные движения – финты. Финт «переступание через мяч»	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
37	ОФП. Отбор мяча. Групповые действия в защите и нападении.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
38	ОФП. Отбор мяча перехватом и подкатом. Командные действия в защите.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
39	ОФП. Отбор мяча перехватом и подкатом. Командные действия в защите.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
40	ОФП. Отбор мяча подкатом. Командные действия в нападении.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
41	ОФП. Отбор мяча подкатом.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение

	Командные действия в нападении.				
42	ОФП. Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
43	ОФП. Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
44	ОФП. Техника перемещения. Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
45	ОФП. Техника перемещения. Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
46	ОФП. Удары по мячу ногой и головой. Учебно-тренировочная игра.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
47	ОФП. Обманные действия, отбор мяча. Индивидуальные действия с мячом.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
48	ОФП. Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
49	Правила игры в футбол, основные футбольные термины. Схема анализа игры своей команды, команды соперника. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Жестикуляция. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи, как воспитателя.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
50	ОФП. Розыгрыши углового. Учебно-тренировочная игра.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
51	ОФП. Розыгрыши углового. Учебно-тренировочная игра.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
52	ОФП. Прострелы. Групповые действия в защите и нападении. Учебно-тренировочная игра.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
53	ОФП. Обводка. Групповые действия в защите и нападении. Учебно-тренировочная игра.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
54	ОФП. Обводка. Групповые	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение

	действия в защите и нападении. Учебно-тренировочная игра.				
55	ОФП. Обводка. Групповые действия в защите и нападении. Учебно-тренировочная игра.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
56	ОФП. Удары по мячу. Жонглирование мячом. Учебно-тренировочная игра.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
57	ОФП. Отработка техники ведения мяча внутренней и внешней частями подъема стопы. Тактика вратаря.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
58	ОФП. Отработка техники ударов по мячу серединой подъема стопы.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
59	ОФП. Отработка техники ударов по мячу внешней частью подъема.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
60	ОФП. Отработка техники ударов по мячу пяткой	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
61	ОФП. Отработка техники ударов по мячу прямым подъемом и ударом с лета.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
62	ОФП. Отработка техники «резаных» ударов.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
63	ОФП. Отработка техники ударов по мячу внутренней частью подъема.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
64	ОФП. Отработка техники ударов по мячу прямым подъемом.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
65	ОФП. Отработка техники ударов по мячу прямым с полулета.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
66	Технико – тактическая игра	Групповая	3	СК Победа	Тестирование
67	Технико – тактическая игра	Групповая	3	СК Победа	Тестирование
68	ОФП. Отработка техники ударов по мячу головой (серединой лба, с прыжком)	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
69	ОФП. Отработка техники ударов по мячу головой (серединой лба), с разворотом головы вправо и влево, а также боковой частью головы.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
70	ОФП. Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение

71	Современные тенденции подготовки футболистов. Ключевые компоненты игры. Установка перед игрой. Правила проведения специальной разминки для футболиста, оценивание своих игровых действий на спортивной площадке, действий игроков своей команды и действий соперников. Психологическая подготовка и игровое мышление футболиста.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
72	ОФП. Розыгрыши штрафных. Командные действия в защите.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
73	ОФП. Розыгрыши штрафных. Тактика вратаря.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
74	ОФП. Удар головой в падении. Учебно-тренировочная игра.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
75	ОФП. Розыгрыш аута. Учебно-тренировочная игра.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
76	ОФП. Розыгрыш аута. Учебно-тренировочная игра.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
77	ОФП. Удары по воротам. Учебно-тренировочная игра.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
78	ОФП. Удары по воротам. Учебно-тренировочная игра.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
79	ОФП. Удары по воротам. Учебно-тренировочная игра.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
80	ОФП. Зонная оборона. Командные действия в защите.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
81	ОФП. Зонная оборона. Командные действия в защите.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
82	ОФП. Зонная оборона. Командные действия в защите.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
83	ОФП. Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
84	ОФП. Прессинг. Командные действия в нападении.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
85	ОФП. Прессинг. Командные действия в нападении.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
86	ОФП. Прессинг. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение

87	ОФП. Прием верхнего мяча. Групповые действия в защите и нападении.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
88	ОФП. Прием верхнего мяча. Групповые действия в защите и нападении.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
89	ОФП. Игра головой.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
90	ОФП. Ложные движения и отбор мяча.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
91	ОФП. Ложные движения и отбор мяча. Индивидуальные действия с мячом.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
92	ОФП. Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
93	ОФП. Развитие быстроты. Играв лапту.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
94	ОФП. Удары по мячу ногой и головой. Учебно-тренировочная игра.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
95	ОФП. Передача мяча внутренней стороной стопы.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
96	ОФП. Тактическая подготовка. Правила игры. Игра в квадратах 6х2.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
97	ОФП. Игра в квадратах 6х2. Командные действия в защите и нападении.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
98	ОФП. Обманные действия отбор мяча. Учебная игра в футбол.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
99	ОФП. Обманные действия отбор мяча. Учебная игра в футбол.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
100	ОФП. Промежуточная аттестация	Групповая	3	СК Победа	Тестирование
101	ОФП. Удар по мячу подъёмом. Обманные действия. Групповые действия в защите	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
102	ОФП. Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
103	ОФП. Беседа о том, как важно уважительно относиться к товарищам, выстраивать дружеские взаимоотношения в коллективе, решать конфликтные ситуации, работать в команде; ориентироваться в мире	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение

	ценностей, отстаивать свою позицию, бережно относиться к своему здоровью.				
104	ОФП. Удар по мячу подъёмом. Учебная игра в футбол.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
105	ОФП. Удар по мячу подъёмом. Жонглирование мячом. Игра в мини-футбол.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
106	ОФП. Удар по мячу подъёмом. Жонглирование мячом. Игра в мини-футбол.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
107	ОФП. Отработка техники отбора мяча.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
108	ОФП. Отработка техники отбора мяча.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
109	ОФП. Отработка техники отбора мяча.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
110	ОФП. Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
111	ОФП. Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
112	ОФП. Обучение технике финта «Переступая через мяч»	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
113	ОФП. Обучение технике финта «Убирание мяча внутренней частью подъема»	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
114	ОФП. Обучение технике финта «Ложная остановка мяча подошвой»	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
115	Технико – тактическая игра	Групповая	3	СК Победа	Тестирование
116	ОФП. Обучение технике финта «Проброс мяча мимо соперника»	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
117	ОФП. Обучение технике отбора мяча толчком.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
118	ОФП. Обучение технике отбора мяча подкатом.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
119	ОФП. Обучение технике отбора мяча перехватом.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
120	ОФП. Обучение технике вбрасывания мяча из-за боковой линии.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
121	ОФП. Отработка техники отбора мяча толчком.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
122	ОФП. Отработка техники отбора мяча подкатом.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение

123	ОФП. Отработка техники отбора мяча перехватом.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
124	ОФП. Отработки техники отбора мяча перехватом.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
125	ОФП. Отработка техники вбрасывания мяча из-за боковой линии.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
126	ОФП. Отработка техники вбрасывания мяча из-за боковой линии.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
127	ОФП. Отработка техники отбора мяча толчком.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
128	ОФП. Отработка техники отбора мяча подкатом.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
129	ОФП. Отработка техники отбора мяча перехватом.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
130	ОФП. Отработки техники отбора мяча перехватом.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
131	ОФП. Отработка техники вбрасывания мяча из-за боковой линии.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
132	ОФП. Отработка техники вбрасывания мяча из-за боковой линии.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
133	ОФП. Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
134	ОФП. Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
135	ОФП. Отработка техники финта «Переступая через мяч»	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
136	ОФП. Отработка техники финта «Убирание мяча внутренней частью подъема»	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
137	ОФП. Отработка техники финта «Ложная остановка мяча подошвой»	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
138	ОФП. Отработка техники финта «Ложный замах на удар»	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
139	ОФП. Отработка техники финта «Проброс мяча мимо соперника»	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
140	ОФП. Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
141	ОФП, ведение мяча, остановка. Отработка техники остановки катящегося мяча	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение

	подошвой.				
142	ОФП, ведение мяча, остановка. Отработка техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
143	ОФП, ведение мяча, остановка. Отработка техники остановки опускающегося мяча подошвой.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
144	ОФП, ведение мяча, остановка. Отработка техники остановки летящего мяча серединой подъема.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
145	ОФП, ведение мяча, остановка. Отработка технике остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
146	ОФП. Сдача нормативов.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
147	ОФП. Сдача нормативов.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
148	ОФП. Отработка техники отбора мяча толчком.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
149	ОФП. Отработка техники отбора мяча подкатом.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
150	ОФП. Отработка техники отбора мяча перехватом.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
151	ОФП. Отработки техники отбора мяча перехватом.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
152	ОФП. Отработка техники вбрасывания мяча из-за боковой линии.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
153	ОФП. Отработка техники вбрасывания мяча из-за боковой линии.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
154	ОФП. Отработка техники отбора мяча толчком.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
155	ОФП. Отработка техники отбора мяча подкатом.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
156	ОФП. Отработка техники отбора мяча перехватом.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
157	ОФП. Отработки техники отбора мяча перехватом.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
158	ОФП. Отработка техники вбрасывания мяча из-за боковой линии.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
159	ОФП. Отработка техники вбрасывания мяча из-за боковой линии.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
160	ОФП. Совершенствование технико-тактических приемов	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение

	в учебной игре.				
161	Требования безопасности к объектам спорта. Правила безопасности на занятиях футболом. Правила безопасного поведения во вспомогательных помещениях. Типичные травмы в футболе. Профилактика травматизма. Методы и правила оказания доврачебной помощи пострадавшим при ушибах, вывихах, растяжениях, кровотечениях.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
162	ОФП. Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
163	ОФП. Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
164	ОФП. Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
165	ОФП. Обманные действия отбор мяча. Учебная игра в футбол.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
166	Контрольно – переводные испытания	Групповая	3	СК Победа	Тестирование
167	Контрольно – переводные испытания	Групповая	3	СК Победа	Тестирование
168	ОФП. Удар по мячу подъёмом. Обманные действия. Групповые действия в защите	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
169	ОФП. Прессинг. Командные действия в нападении.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
170	ОФП. Прессинг. Командные действия в нападении.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
171	ОФП. Прессинг. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
172	ОФП. Прием верхнего мяча. Групповые действия в защите и нападении.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
173	ОФП. Прием верхнего мяча. Групповые действия в защите и нападении.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
174	ОФП. Игра головой.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
175	ОФП. Ложные движения и отбор мяча.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение

176	ОФП. Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
177	ОФП. Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
178	ОФП. Розыгрыши углового. Учебно-тренировочная игра.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
179	ОФП. Розыгрыши углового. Учебно-тренировочная игра.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
180	ОФП. Прострелы. Групповые действия в защите и нападении. Учебно-тренировочная игра.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
181	Профессиональная деятельность в спорте. Классификация профессий, отрасли применения, предпрофессиональное самоопределение.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
182	ОФП. Обводка. Групповые действия в защите и нападении. Учебно-тренировочная игра.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
183	ОФП. Обводка. Групповые действия в защите и нападении. Учебно-тренировочная игра.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
184	ОФП. Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.	Групповая	3	СК Победа	Наблюдение
Учебно=тренировочные занятия по самоподготовке					
185	Жонглирование: 15 минут (разные части стопы, колено, голова). Цель — установить личный рекорд без падения мяча.	самостоятельная	3	По выбору обучающегося	Самоконтроль
186	Ведение «змейкой»: Использование подручных средств (бутылки, камни) как фишек. Акцент на смене ритма и направления.	самостоятельная	3	По выбору обучающегося	Самоконтроль
187	Работа у стены (пас): 200 передач правой, 200 левой. Контроль силы и точности отскока	самостоятельная	3	По выбору обучающегося	Самоконтроль
188	Финты: Отработка 3-х базовых финтов (например, «ложный замах», «перешагивание», «поворот Кройффа») по 10 минут на	самостоятельная	3	По выбору обучающегося	Самоконтроль

	каждый.				
189	Прием мяча: Наброс мяча рукой вверх, прием внутренней стороной стопы, подъем, бедро.	самостоятельная	3	По выбору обучающегося	Самоконтроль
190	Комбинированная тренировка: Ведение + финт + удар в цель (стену).	самостоятельная	3	По выбору обучающегося	Самоконтроль
191	Силовая выносливость: Круговая тренировка (отжимания, приседания, планка, «скалолаз») — 4 круга.	самостоятельная	3	По выбору обучающегося	Самоконтроль
192	Скоростно-силовая: Прыжковые упражнения (выпрыгивания из приседа, запрыгивания на возвышенность, «выпады» с прыжком).	самостоятельная	3	По выбору обучающегося	Самоконтроль
193	Координация: Работа с лестницей (можно нарисовать мелом на асфальте) — различные виды бега с высоким подниманием колен.	самостоятельная	3	По выбору обучающегося	Самоконтроль
194	Пресс и кор: Комплекс упражнений на мышцы живота и спины (важно для стабилизации корпуса в единоборствах).	самостоятельная	3	По выбору обучающегося	Самоконтроль
195	Интервальный бег: 15 минут (30 секунд ускорение — 30 секунд трусца).	самостоятельная	3	По выбору обучающегося	Самоконтроль
196	Растяжка и гибкость: Глубокая проработка мышц ног и спины (йога-элементы для футболистов).	самостоятельная	3	По выбору обучающегося	Самоконтроль
197	Разбор матча (видео): Посмотреть игру профессиональной команды, сфокусироваться на действиях игрока твоего амплуа. Записать 3 плюса и 3 минуса.	самостоятельная	3	По выбору обучающегося	Самоконтроль
198	Анализ своих ошибок: Если есть запись твоей игры — проанализируй 3 эпизода, где ты потерял мяч, и напиши, как можно было сыграть лучше.	самостоятельная	3	По выбору обучающегося	Самоконтроль
199	Тактическая схема: Нарисовать на бумаге схему расстановки своей команды и объяснить, как происходит	самостоятельная	3	По выбору обучающегося	Самоконтроль

	переход из обороны в атаку.				
200	Изучение правил: Чтение актуальных правил игры в футбол (особенно трактовка офсайда и игры рукой).	самостоятельная	3	По выбору обучающегося	Самоконтроль
201	Моделирование ситуаций: Описать 3 варианта развития атаки при счете 0:1 в пользу соперника на последних минутах.	самостоятельная	3	По выбору обучающегося	Самоконтроль
202	Психология: Написать план своей подготовки к важному матчу (режим дня, питание, настрой).	самостоятельная	3	По выбору обучающегося	Самоконтроль
203	Комплекс «Интенсивный контроль»: 10 минут жонглирования, затем 10 минут ведения мяча с резкими остановками по сигналу (свисток или хлопок), завершение — 10 минут работы у стены на максимальной скорости передачи.	самостоятельная	3	По выбору обучающегося	Самоконтроль
204	30 минут упражнений, направленных исключительно на использование нерабочей ноги (ведение, передачи, удары). Цель — довести качество исполнения до уровня ведущей ноги. Игровое моделирование (интеллект): Выбор одного игрового эпизода из профессионального матча (например, выход из-под прессинга) и попытка воспроизвести его в домашних условиях или на площадке, анализируя правильность выбора позиции тел.	самостоятельная	3	По выбору обучающегося	Самоконтроль
205	Функциональный тест: Выполнение комплекса упражнений из Блока 2 (занятия 7, 8, 10) в режиме нон-стоп для проверки текущего уровня выносливости. Запись результатов для отслеживания прогресса.	самостоятельная	3	По выбору обучающегося	Самоконтроль

206	Общая физическая подготовка	самостоятельная	3	По выбору обучающегося	Самоконтроль
207	Общие физические упражнения. Игра в футбол.	самостоятельная	3	По выбору обучающегося	Самоконтроль
208	Итоговая рефлексия и планирование: Анализ всех 23 занятий. Определение двух технических и одного физического навыка, которые требуют наибольшего внимания в следующем тренировочном цикле. Составление личного плана развития на ближайший месяц.	самостоятельная	3	По выбору обучающегося	Самоконтроль
	Всего часов		624 часа		

**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 спортивных дисциплин "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
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее	
			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"