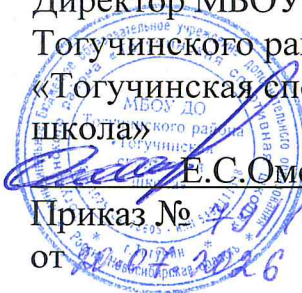


Тогучинский район Новосибирской области
муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Тогучинского района
«Тогучинская спортивная школа»

Принята на заседании
методического совета
Протокол № 3
от 20.07.2026

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО
Тогучинского района
«Тогучинская спортивная
школа»

Е.С.Омельченко
Приказ № 70
от 20.07.2026

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
спортивной подготовки по виду спорта «футбол»
по этапам спортивной подготовки УТЭ-2 (СС) и УТЭ-3 (СС)

Срок реализации программ на этапах подготовки:

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)-2-го года обучения
– 1 год;

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

Тренер- преподаватель
Ивашкин Андрей Владимирович
высшая 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 11-14 лет.

Срок реализации программ на этапах подготовки:

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)-2-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 2-го обучения- 520 часов (10 часов в неделю: 2 раза по 2 ч.; 2 раза по 3ч.)

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

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-2: формирование у юных футболистов устойчивого интереса к занятиям спортом, развитие базовых физических качеств и освоение фундаментальных технических приемов игры в футбол, необходимых для перехода на следующий этап спортивной подготовки.

Задачи УТЭ-2:

Образовательные:

- закрепить навыки владения мячом: ведение, остановка, передачи на короткие и средние дистанции;
- обучить основам индивидуальных тактических действий (правильный выбор позиции, взаимодействие с партнером в простейших игровых ситуациях);
- изучить правила игры в футбол в доступной форме, развивать «игровое мышление» и понимание логики матча.

Развивающие:

- развивать координационные способности, ловкость и быстроту реакции, которые являются критически важными в этом возрасте;
- укреплять мышечный корсет и развивать общую выносливость через подвижные игры и упражнения с мячом;
- увеличивать объем тренировочных нагрузок с учетом возрастных особенностей.

Воспитательные:

- формировать дисциплину, ответственность и привычку к систематическим занятиям спортом;
- воспитывать командный дух, уважительное отношение к партнерам, соперникам и тренеру;
- развивать волевые качества: умение преодолевать трудности, стремление к самосовершенствованию и честной игре (Fair Play).

Цель УТЭ-3: обеспечить стабильность соревновательных результатов, 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:

- развивать 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-2 и УТЭ-3:

УТЭ-2

Обучающие:

- футболист уверенно владеет мячом при выполнении передач на средние дистанции, демонстрирует стабильный прием мяча различными частями стопы в движении. Освоены базовые приемы обводки (финты) и техника отбора мяча;

- игрок понимает принципы взаимодействия в парах и тройках («стенка», «скрещивание»). Умеет правильно выбирать позицию при обороне и атаке, понимает концепцию перехода из атаки в оборону;

- демонстрирует повышение уровня общей выносливости, развитие скоростно-силовых качеств и координации. Улучшение показателей в контрольных нормативах (бег на короткие дистанции, челночный бег, прыжки);

- знает правила игры в футбол (включая нюансы офсайда и стандартных положений), понимание основ спортивного режима, гигиены и важности правильного питания для восстановления.

Развивающие:

- проявляется способность быстро принимать решения в условиях ограниченного времени и пространства. Умение анализировать свои действия и действия соперника на поле;

- умеет взаимодействовать с партнерами по команде, слушать тренера и конструктивно воспринимать замечания;

Формируются привычки к дисциплине, ответственности за экипировку и пунктуальности. Умение самостоятельно выполнять разминку и упражнения на растяжку.

Воспитательные:

- проявляются качества целеустремленности, настойчивости в преодолении трудностей и умения не опускать руки при проигрыше;

- формируется чувство ответственности за результат команды, уважительного отношения к сопернику, судьям и партнерам;

- демонстрируется устойчивый интерес к занятиям футболом, стремление к самосовершенствованию и достижению личных спортивных целей.

УТЭ-3:

Обучающие:

- игрок уверенно владеет мячом в условиях активного сопротивления соперника. Освоены сложные приемы: обманные движения (финты), передача мяча в одно касание на средние и длинные дистанции, а также прицельные удары по воротам с различных позиций.

- футболист понимает принципы командного взаимодействия. Умеет эффективно действовать в рамках различных игровых схем, осознанно выбирает позицию на поле в зависимости от фазы игры (атака, оборона, переходные фазы).

- достигнет высокий уровень развития скоростно-силовых качеств и специальной выносливости, способен поддерживать высокую интенсивность действий на протяжении всего матча.

- знает правила игры в футбол в полном объеме, понимание основ спортивной гигиены, тактики судейства и принципов здорового образа жизни.

Развивающие:

- развито чувство «локтя». Спортсмен умеет конструктивно взаимодействовать с партнерами, брать на себя ответственность в ключевые моменты игры и адекватно реагировать на замечания тренера.

- умеет анализировать свои ошибки после матча или тренировки, способен сохранять эмоциональную устойчивость в стрессовых ситуациях (проигрыш, давление трибун, жесткая игра соперника).

- способен самостоятельно организовывать свой режим дня, совмещая интенсивные тренировки с учебой в школе.

Воспитательные:

- формируются волевые качества: целеустремленность, настойчивость в достижении результата и дисциплинированности.
- соблюдаются принципы «Fair Play» (честной игры), уважительное отношение к соперникам, судьям и тренерам.
- сформирована потребность в регулярных занятиях спортом и стремление к дальнейшему профессиональному росту в футболе.

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)	
		2	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	Здоровьесбережение: (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	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). – беседа, -видео просмотр, - приглашенный врач.	декабрь, январь, июнь.
3	Патриотическое воспитание обучающихся: (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	Практическая подготовка: (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года

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 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	по назначению

	«Играй честно»	
	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 2-го года
обучения, план круглогодичной спортивной подготовки**

№ Блока	Название Блока	Главная задача	Дополнительные задачи		Примерный набор упражнений
		Техническая	Тактическая	Физическая	
1	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 7×7+2 вратаря с тремя зонами
2	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 7×7+2 вратаря.
3	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/ 7×7 с фланговыми зонами.
4	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 7×7+2 вратаря.

5	Ведение и финты	Обводка ведением 1×1. Обводка финтами 1×1. Укрывание 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 7×7 «взятие линии» в трех зонах. Игра 7×7 «взятие линии».
6	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 7×7+2 вратаря.
7	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 7×7 + 2 вратаря.
8	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 7×7+2 вратаря с тремя зонами.
9	Остановка мяча	Остановка мяча. Передача мяча.	Групповые взаимодействия в атаке. Создание и использование пространства. Закрывание и	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 7×7+2 вратаря с тремя зонами

			страховка.		
10	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 7×7+2 вратаря.
11	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/ 7×7 с фланговыми зонами.
12	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 7×7+2 вратаря.

**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. 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.
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	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.

		«тройках».			
--	--	------------	--	--	--

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	≈ 60/106	сентябрь-	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая

	подготовка		апрель	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 УТЭ-2 на 2026-2027 учебный год

№	месяц	число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Групповая	2	Теория. Инструкции по ТБ. Футбол в России	СК Победа	беседа
2				Групповая	2	ОФП, ведение мяча, остановка	СК Победа	наблюдение
3				Групповая	3	ОФП, передачи мяча	СК Победа	наблюдение
4				Групповая	3	ОФП, дриблинг	СК Победа	наблюдение
5				Групповая	2	ОФП, удары по воротам	СК Победа	наблюдение
6				Групповая	2	ОФП, ведение мяча, остановка	СК Победа	наблюдение
7				Групповая	3	Входная диагностика	СК Победа	Тестирование
8				Групповая	3	ОФП, ведение мяча, остановка	СК Победа	наблюдение
9				Групповая	2	Передача мяча	СК Победа	наблюдение
10				Групповая	2	Передача мяча	СК Победа	наблюдение
11				Групповая	3	ОФП, передачи мяча	СК Победа	наблюдение
12				Групповая	3	ОФП, дриблинг	СК Победа	наблюдение
13				Групповая	2	ОФП, удары по воротам	СК Победа	наблюдение
14				Групповая	2	ОФП, ведение мяча, остановка	СК Победа	наблюдение
15				Групповая	3	ОФП, передачи мяча	СК Победа	наблюдение
16				Групповая	3	ОФП, дриблинг	СК Победа	наблюдение
17				Групповая	2	ОФП, удары по воротам	СК Победа	наблюдение
18				Групповая	2	ОФП, ведение мяча, остановка	СК Победа	наблюдение
19				Групповая	3	ОФП, передачи мяча	СК Победа	наблюдение
20				Групповая	3	ОФП, дриблинг	СК Победа	наблюдение
21				Групповая	2	ОФП, ведение мяча, остановка	СК Победа	наблюдение
22				Групповая	2	ОФП, передачи мяча	СК Победа	наблюдение
23				Групповая	3	ОФП, дриблинг	СК Победа	наблюдение
24				Групповая	3	ОФП, ведение мяча, остановка	СК Победа	наблюдение
25				Групповая	2	ОФП, передачи мяча	СК Победа	наблюдение
26				Групповая	2	ОФП, дриблинг	СК Победа	наблюдение
27				Групповая	3	ОФП, ведение мяча, остановка	СК Победа	наблюдение

28				Групповая	3	ОФП, передачи мяча	СК Победа	наблюдение
29				Групповая	2	ОФП, дриблинг	СК Победа	наблюдение
30				Групповая	2	ОФП, ведение мяча, остановка	СК Победа	наблюдение
31				Групповая	3	Теория.Схема мини-футбола 3-1	СК Победа	наблюдение
32				Групповая	3	ОФП, перемещения по полю	СК Победа	наблюдение
33				Групповая	2	ОФП, передачи в движении	СК Победа	наблюдение
34				Групповая	2	ОФП, Удары с наката	СК Победа	наблюдение
35				Групповая	3	ОФП, перемещения по полю	СК Победа	наблюдение
36				Групповая	3	ОФП, передачи в движении	СК Победа	наблюдение
37				Групповая	2	ОФП, Удары с наката	СК Победа	наблюдение
38				Групповая	2	ОФП, перемещения по полю	СК Победа	наблюдение
39				Групповая	3	ОФП, передачи в движении	СК Победа	наблюдение
40				Групповая	3	ОФП, Удары с наката	СК Победа	наблюдение
41				Групповая	2	ОФП, перемещения по полю	СК Победа	наблюдение
42				Групповая	2	ОФП, передачи в движении	СК Победа	наблюдение
43				Групповая	3	ОФП, Удары с наката	СК Победа	наблюдение
44				Групповая	3	ОФП, перемещения по полю	СК Победа	наблюдение
45				Групповая	2	ОФП, передачи в движении	СК Победа	наблюдение
46				Групповая	2	ОФП, Удары с наката	СК Победа	наблюдение
47				Групповая	3	ОФП, перемещения по полю	СК Победа	наблюдение
48				Групповая	3	ОФП, передачи в движении	СК Победа	наблюдение
49				Групповая	2	ОФП, Удары с наката	СК Победа	наблюдение
50				Групповая	2	ОФП, перемещения по полю	СК Победа	наблюдение
51				Групповая	3	ОФП, передачи в движении	СК Победа	наблюдение
52				Групповая	3	ОФП, Удары с наката	СК Победа	наблюдение
53				Групповая	2	ОФП, перемещения по полю	СК Победа	наблюдение
54				Групповая	2	ОФП, передачи в движении	СК Победа	наблюдение
55				Групповая	3	ОФП, Удары с наката	СК Победа	наблюдение
56				Групповая	3	ОФП, перемещения по полю	СК Победа	наблюдение
57				Групповая	2	ОФП, передачи в движении	СК Победа	наблюдение

58				Групповая	2	ОФП, Удары с наката	СК Победа	наблюдение
59				Групповая	3	ОФП, перемещения по полю	СК Победа	наблюдение
60				Групповая	3	ОФП, передачи в движении	СК Победа	наблюдение
61				Групповая	2	ОФП, Удары с наката	СК Победа	наблюдение
62				Групповая	2	Схема мини-футбола 2-2	СК Победа	наблюдение
63				Групповая	3	ОФП, перемещения по полю	СК Победа	наблюдение
64				Групповая	3	ОФП, прием мяча	СК Победа	наблюдение
65				Групповая	2	ОФП, удар с лета	СК Победа	наблюдение
66				Групповая	2	ОФП, перемещения по полю	СК Победа	наблюдение
67				Групповая	3	Технико – тактическая игра	СК Победа	тестирование
68				Групповая	3	Технико – тактическая игра	СК Победа	тестирование
69				Групповая	2	ОФП, перемещения по полю	СК Победа	наблюдение
70				Групповая	2	ОФП, прием мяча	СК Победа	наблюдение
71				Групповая	3	ОФП, удар с лета	СК Победа	наблюдение
72				Групповая	3	ОФП, перемещения по полю	СК Победа	наблюдение
73				Групповая	2	ОФП, прием мяча	СК Победа	наблюдение
74				Групповая	2	ОФП, удар с лета	СК Победа	наблюдение
75				Групповая	3	ОФП, перемещения по полю	СК Победа	наблюдение
76				Групповая	3	ОФП, прием мяча	СК Победа	наблюдение
77				Групповая	2	ОФП, удар с лета	СК Победа	наблюдение
78				Групповая	2	ОФП, перемещения по полю	СК Победа	наблюдение
79				Групповая	3	ОФП, прием мяча	СК Победа	наблюдение
80				Групповая	3	ОФП, удар с лета	СК Победа	наблюдение
81				Групповая	2	ОФП, перемещения по полю	СК Победа	наблюдение
82				Групповая	2	ОФП, прием мяча	СК Победа	наблюдение
83				Групповая	3	ОФП, удар с лета	СК Победа	наблюдение
84				Групповая	3	ОФП, перемещения по полю	СК Победа	наблюдение
85				Групповая	2	ОФП, прием мяча	СК Победа	наблюдение
86				Групповая	2	ОФП, удар с лета	СК Победа	наблюдение
87				Групповая	3	ОФП, перемещения по полю	СК Победа	наблюдение
88				Групповая	3	ОФП, прием мяча	СК Победа	наблюдение
89				Групповая	2	ОФП, удар с лета	СК Победа	наблюдение
90				Групповая	2	ОФП, перемещения по полю	СК Победа	наблюдение

91				Групповая	3	ОФП, прием мяча	СК Победа	наблюдение
92				Групповая	3	Теория. Розыгрыши углового	СК Победа	наблюдение
93				Групповая	2	ОФП, Розыгрыш Углового	СК Победа	наблюдение
94				Групповая	2	ОФП, Прострелы	СК Победа	наблюдение
95				Групповая	3	ОФП, обводка	СК Победа	наблюдение
96				Групповая	3	ОФП, Розыгрыш Углового	СК Победа	наблюдение
97				Групповая	2	ОФП, Прострелы	СК Победа	наблюдение
98				Групповая	2	ОФП, обводка	СК Победа	наблюдение
99				Групповая	3	ОФП, Розыгрыш Углового	СК Победа	наблюдение
100				Групповая	3	Промежуточная аттестация	СК Победа	тестирован ие
101				Групповая	2	ОФП, обводка	СК Победа	наблюдение
102				Групповая	2	ОФП, Розыгрыш Углового	СК Победа	наблюдение
103				Групповая	3	ОФП, Прострелы	СК Победа	наблюдение
104				Групповая	3	ОФП, обводка	СК Победа	наблюдение
105				Групповая	2	ОФП, Розыгрыш Углового	СК Победа	наблюдение
106				Групповая	2	ОФП, Прострелы	СК Победа	наблюдение
107				Групповая	3	ОФП, обводка	СК Победа	наблюдение
108				Групповая	3	ОФП, Розыгрыш Углового	СК Победа	наблюдение
109				Групповая	2	ОФП, Прострелы	СК Победа	наблюдение
110				Групповая	2	ОФП, обводка	СК Победа	наблюдение
111				Групповая	3	ОФП, Розыгрыш Углового	СК Победа	наблюдение
112				Групповая	3	ОФП, Прострелы	СК Победа	наблюдение
113				Групповая	2	ОФП, обводка	СК Победа	наблюдение
114				Групповая	2	ОФП, Розыгрыш Углового	СК Победа	наблюдение
115				Групповая	3	ОФП, Прострелы	СК Победа	наблюдение
116				Групповая	3	ОФП, обводка	СК Победа	наблюдение
117				Групповая	2	ОФП, Розыгрыш Углового	СК Победа	наблюдение
118				Групповая	2	ОФП, Прострелы	СК Победа	наблюдение
119				Групповая	3	ОФП, обводка	СК Победа	наблюдение
120				Групповая	3	ОФП, оборонительные действия	СК Победа	наблюдение
121				Групповая	2	ОФП, отбор	СК Победа	наблюдение
122				Групповая	2	ОФП, розыгрыш аута	СК Победа	наблюдение
123				Групповая	3	ОФП, оборонительные действия	СК Победа	наблюдение
124				Групповая	3	ОФП, отбор	СК Победа	наблюдение

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

						воротам		
158				Групповая	2	ОФП, зонная оборона	СК Победа	наблюдение
159				Групповая	3	ОФП, розыгрыш штрафных	СК Победа	наблюдение
160				Групповая	3	ОФП, Удары по воротам	СК Победа	наблюдение
161				Групповая	2	ОФП, зонная оборона	СК Победа	наблюдение
162				Групповая	2	ОФП, розыгрыш штрафных	СК Победа	наблюдение
163				Групповая	3	ОФП, Удары по воротам	СК Победа	наблюдение
164				Групповая	3	ОФП, зонная оборона	СК Победа	наблюдение
165				Групповая	2	ОФП, товарищеская игра	СК Победа	наблюдение
166				Групповая	2	ОФП, Удары по воротам	СК Победа	наблюдение
167				Групповая	3	ОФП, зонная оборона	СК Победа	наблюдение
168				Групповая	3	ОФП, розыгрыш штрафных	СК Победа	наблюдение
169				Групповая	2	ОФП, прессинг	СК Победа	наблюдение
170				Групповая	2	ОФП, игра головой	СК Победа	наблюдение
171				Групповая	3	ОФП, прием верхнего мяча	СК Победа	наблюдение
172				Групповая	3	ОФП, прессинг	СК Победа	наблюдение
173				Групповая	2	ОФП, игра головой	СК Победа	наблюдение
174				Групповая	2	ОФП, прием верхнего мяча	СК Победа	наблюдение
175				Групповая	3	ОФП, прессинг	СК Победа	наблюдение
176				Групповая	3	ОФП, игра головой	СК Победа	наблюдение
177				Групповая	2	ОФП, прием верхнего мяча	СК Победа	наблюдение
178				Групповая	2	Контрольно – переводные испытания	СК Победа	тестирование
179				Групповая	3	Контрольно – переводные испытания	СК Победа	тестирование
180				Групповая	3	ОФП, прием верхнего мяча	СК Победа	наблюдение
181				Групповая	2	ОФП, прием верхнего мяча	СК Победа	наблюдение
182				Групповая	2	ОФП, прессинг	СК Победа	наблюдение
183				Групповая	3	ОФП, игра головой	СК Победа	наблюдение
184				Групповая	3	ОФП, прием верхнего мяча	СК Победа	наблюдение
Учебно-тренировочные занятия по самоподготовке								
185				Индивидуальная, самостоятельная	2	Разминка. Жонглирование: 3 серии по 5 минут (разными частями стопы, коленями).	По выбору обучающегося	самоконтроль

186				Индивидуальная, самостоятельная	2	Разминка. Работа с мячом на месте: «Маятник» (перекаты подошвой), «V-образные» движения, обводка фишек (или любых предметов) в ограниченном пространстве.	По выбору обучающегося	самоконтроль
187				Индивидуальная, самостоятельная	3	Разминка. Координационная лестница (или имитация): Серии прыжков, работа ног с высокой частотой.	По выбору обучающегося	самоконтроль
188				Индивидуальная, самостоятельная	3	Разминка. Удары по мячу: Удары внутренней стороной стопы в стену (по 50 раз каждой ногой)	По выбору обучающегося	самоконтроль
189				Индивидуальная, самостоятельная	2	Комплекс: Жонглирование + ведение мяча «змейкой» + упражнения на пресс	По выбору обучающегося	самоконтроль
190				Индивидуальная, самостоятельная	2	Интервальный бег: 10 минут (30 сек ускорение / 30 сек труса).	По выбору обучающегося	самоконтроль
191				Индивидуальная, самостоятельная	3	Разминка. Силовая база: Приседания, выпады, планка (3 подхода по 45 сек), отжимания	По выбору обучающегося	самоконтроль
192				Индивидуальная, самостоятельная	3	Разминка. Прыжковая тренировка: Прыжки через препятствия, выпрыгивания вверх из полуприседа.	По выбору обучающегося	самоконтроль
193				Индивидуальная, самостоятельная	2	Разминка. Челночный бег: 5х10 метров (акцент на резкую остановку и разворот).	По выбору обучающегося	самоконтроль
194				Индивидуальная, самостоятельная	2	Комплекс: Бег с ускорениями + упражнения на мышцы кора (спина, пресс).	По выбору обучающегося	самоконтроль
195				Индивидуальная, самостоятельная	3	Работа над приемом: Прием мяча от стены (разными частями стопы) с последующим разворотом	По выбору обучающегося	самоконтроль

196				Индивидуальная, самостоятельная	3	Точность передач: Удары в цель (нарисовать мишень на стене или поставить два предмета как ворота).	По выбору обучающегося	самоконтроль
197				Индивидуальная, самостоятельная	2	Разминка. Имитация игровых ситуаций: Ведение мяча с резким изменением направления по сигналу.	По выбору обучающегося	самоконтроль
198				Индивидуальная, самостоятельная	2	История возникновения олимпийского движения. Комплекс упражнений	По выбору обучающегося	самоконтроль
199				Индивидуальная, самостоятельная	3	Просмотр видеозаписи матча профессиональной команды (акцент на свои позиции, на которой играет обучающийся).	По выбору обучающегося	самоконтроль
200				Индивидуальная, самостоятельная	3	Работа над приемом: Прием мяча от стены (разными частями стопы) с последующим разворотом.	По выбору обучающегося	самоконтроль
201				Индивидуальная, самостоятельная	2	Режим дня и питание обучающихся. ОФП	По выбору обучающегося	самоконтроль
202				Индивидуальная, самостоятельная	2	Упражнения ОФП	По выбору обучающегося	самоконтроль
203				Индивидуальная, самостоятельная	3	Разминка. Работа над приемом: Прием мяча от стены (разными частями стопы) с последующим разворотом	По выбору обучающегося	самоконтроль
204				Индивидуальная, самостоятельная	3	Общие физические упражнения. Работа с мячом.	По выбору обучающегося	самоконтроль
205				Индивидуальная, самостоятельная	2	Общие физические упражнения. Работа с мячом.	По выбору обучающегося	самоконтроль
206				Индивидуальная	2	Разминка. Имитация	По выбору	самоконтроль

				льная, самостояте льная		игровых ситуаций: Ведение мяча с резким изменением направления по сигналу.	обучающего ся	ль
207				Индивиду альная, самостояте льная	3	Разминка. Силовая база: Приседания, выпады, планка (3 подхода по 45 сек), отжимания	По выбору обучающего ся	самоконтро ль
208				Индивиду альная, самостояте льная	3	Комбинированная тренировка (жонглирование + ведение + удары + растяжка).	По выбору обучающего ся	самоконтро ль
Всего					520 ч.			

Календарный учебный план УТЭ-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 «Атлант»	Беседа
2	ОФП, ведение мяча, остановка	Групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
3	ОФП, передачи мяча	Групповая	3	СК «Атлант»	наблюдение
4	ОФП, дриблинг	Групповая	3	СК «Атлант»	наблюдение
5	ОФП, удары по воротам	Групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
6	ОФП, ведение мяча, остановка	Групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
7	Входная диагностика	Групповая	3	СК «Атлант»	Тестирован ие
8	ОФП, ведение мяча, остановка	Групповая	3	СК «Атлант»	наблюдение
9	Передача мяча	Групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
10	Передача мяча	Групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
11	ОФП, передачи мяча	Групповая	3	СК «Атлант»	наблюдение
12	ОФП, дриблинг	Групповая	3	СК «Атлант»	наблюдение
13	ОФП, удары по воротам	Групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
14	ОФП, ведение мяча, остановка	Групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
15	ОФП, передачи мяча	Групповая	3	СК «Атлант»	наблюдение
16	ОФП, дриблинг	Групповая	3	СК «Атлант»	наблюдение
17	ОФП, удары по воротам	Групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
18	ОФП, ведение мяча, остановка	Групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
19	ОФП, передачи мяча	Групповая	3	СК «Атлант»	наблюдение
20	ОФП, дриблинг	Групповая	3	СК «Атлант»	наблюдение
21	ОФП, ведение мяча, остановка	Групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение

[illegible]

65	ОФП, удар с лета	Групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
66	ОФП, перемещения по полю	Групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
67	Технико – тактическая игра	Групповая	3	СК «Атлант»	Тестирование
68	Технико – тактическая игра	Групповая	3	СК «Атлант»	Тестирование
69	ОФП, перемещения по полю	Групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
70	ОФП, прием мяча	Групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
71	ОФП, удар с лета	Групповая	3	СК «Атлант»	наблюдение
72	ОФП, перемещения по полю	Групповая	3	СК «Атлант»	наблюдение
73	ОФП, прием мяча	Групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
74	ОФП, удар с лета	Групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
75	ОФП, перемещения по полю	Групповая	3	СК «Атлант»	наблюдение
76	ОФП, прием мяча	Групповая	3	СК «Атлант»	наблюдение
77	ОФП, удар с лета	Групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
78	ОФП, перемещения по полю	Групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
79	ОФП, прием мяча	Групповая	3	СК «Атлант»	наблюдение
80	ОФП, удар с лета	Групповая	3	СК «Атлант»	наблюдение
81	ОФП, перемещения по полю	Групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
82	ОФП, прием мяча	Групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
83	ОФП, удар с лета	Групповая	3	СК «Атлант»	наблюдение
84	ОФП, перемещения по полю	Групповая	3	СК «Атлант»	наблюдение
85	ОФП, прием мяча	Групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
86	ОФП, удар с лета	Групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
87	ОФП, перемещения по полю	Групповая	3	СК «Атлант»	наблюдение
88	ОФП, прием мяча	Групповая	3	СК «Атлант»	наблюдение
89	ОФП, удар с лета	Групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
90	ОФП, перемещения по полю	Групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
91	ОФП, прием мяча	Групповая	3	СК «Атлант»	наблюдение
92	Теория. Розыгрыши углового	Групповая	3	СК «Атлант»	наблюдение
93	ОФП, Розыгрыш Углового	Групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
94	ОФП, Прострелы	Групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
95	ОФП, обводка	Групповая	3	СК «Атлант»	наблюдение
96	ОФП, Розыгрыш Углового	Групповая	3	СК «Атлант»	наблюдение
97	ОФП, Прострелы	Групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
98	ОФП, обводка	Групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
99	ОФП, Розыгрыш Углового	Групповая	3	СК «Атлант»	наблюдение
100	Промежуточная аттестация	Групповая	3	СК «Атлант»	тестирование
101	ОФП, обводка	Групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
102	ОФП, Розыгрыш Углового	Групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
103	ОФП, Прострелы	Групповая	3	СК «Атлант»	наблюдение
104	ОФП, обводка	Групповая	3	СК «Атлант»	наблюдение

105	ОФП, Розыгрыш Углового	Групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
106	ОФП, Прострелы	Групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
107	ОФП, обводка	Групповая	3	СК «Атлант»	наблюдение
108	ОФП, Розыгрыш Углового	Групповая	3	СК «Атлант»	наблюдение
109	ОФП, Прострелы	Групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
110	ОФП, обводка	Групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
111	ОФП, Розыгрыш Углового	Групповая	3	СК «Атлант»	наблюдение
112	ОФП, Прострелы	Групповая	3	СК «Атлант»	наблюдение
113	ОФП, обводка	Групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
114	ОФП, Розыгрыш Углового	Групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
115	ОФП, Прострелы	Групповая	3	СК «Атлант»	наблюдение
116	ОФП, обводка	Групповая	3	СК «Атлант»	наблюдение
117	ОФП, Розыгрыш Углового	Групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
118	ОФП, Прострелы	Групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
119	ОФП, обводка	Групповая	3	СК «Атлант»	наблюдение
120	ОФП, оборонительные действия	Групповая	3	СК «Атлант»	наблюдение
121	ОФП, отбор	Групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
122	ОФП, розыгрыш аута	Групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
123	ОФП, оборонительные действия	Групповая	3	СК «Атлант»	наблюдение
124	ОФП, отбор	Групповая	3	СК «Атлант»	наблюдение
125	ОФП, розыгрыш аута	Групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
126	ОФП, оборонительные действия	Групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
127	ОФП, отбор	Групповая	3	СК «Атлант»	наблюдение
128	ОФП, розыгрыш аута	Групповая	3	СК «Атлант»	наблюдение
129	ОФП, оборонительные действия	Групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
130	ОФП, отбор	Групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
131	ОФП, розыгрыш аута	Групповая	3	СК «Атлант»	наблюдение
132	Технико – тактическая игра	Групповая	3	СК «Атлант»	тестирование
133	ОФП, отбор	Групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
134	ОФП, розыгрыш аута	Групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
135	ОФП, оборонительные действия	Групповая	3	СК «Атлант»	наблюдение
136	ОФП, отбор	Групповая	3	СК «Атлант»	наблюдение
137	ОФП, розыгрыш аута	Групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
138	ОФП, оборонительные действия	Групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
139	ОФП, товарищеская игра	Групповая	3	СК «Атлант»	наблюдение
140	ОФП, розыгрыш аута	Групповая	3	СК «Атлант»	наблюдение
141	ОФП, оборонительные действия	Групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
142	ОФП, отбор	Групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
143	ОФП, розыгрыш аута	Групповая	3	СК «Атлант»	наблюдение
144	Розыгрыши штрафных	Групповая	3	СК «Атлант»	наблюдение
145	ОФП, зонная оборона	Групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
146	ОФП, розыгрыш штрафных	Групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение

147	ОФП, розыгрыш штрафных	Групповая	3	СК «Атлант»	наблюдение
148	ОФП, Удары по воротам	Групповая	3	СК «Атлант»	наблюдение
149	ОФП, зонная оборона	Групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
150	ОФП, розыгрыш штрафных	Групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
151	ОФП, Удары по воротам	Групповая	3	СК «Атлант»	наблюдение
152	ОФП, зонная оборона	Групповая	3	СК «Атлант»	наблюдение
153	ОФП, розыгрыш штрафных	Групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
154	ОФП, Удары по воротам	Групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
155	ОФП, зонная оборона	Групповая	3	СК «Атлант»	наблюдение
156	ОФП, розыгрыш штрафных	Групповая	3	СК «Атлант»	наблюдение
157	ОФП, Удары по воротам	Групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
158	ОФП, зонная оборона	Групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
159	ОФП, розыгрыш штрафных	Групповая	3	СК «Атлант»	наблюдение
160	ОФП, Удары по воротам	Групповая	3	СК «Атлант»	наблюдение
161	ОФП, зонная оборона	Групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
162	ОФП, розыгрыш штрафных	Групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
163	ОФП, Удары по воротам	Групповая	3	СК «Атлант»	наблюдение
164	ОФП, зонная оборона	Групповая	3	СК «Атлант»	наблюдение
165	ОФП, товарищеская игра	Групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
166	ОФП, Удары по воротам	Групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
167	ОФП, зонная оборона	Групповая	3	СК «Атлант»	наблюдение
168	ОФП, розыгрыш штрафных	Групповая	3	СК «Атлант»	наблюдение
169	ОФП, прессинг	Групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
170	ОФП, игра головой	Групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
171	ОФП, прием верхнего мяча	Групповая	3	СК «Атлант»	наблюдение
172	ОФП, прессинг	Групповая	3	СК «Атлант»	наблюдение
173	ОФП, игра головой	Групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
174	ОФП, прием верхнего мяча	Групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
175	ОФП, прессинг	Групповая	3	СК «Атлант»	наблюдение
176	ОФП, игра головой	Групповая	3	СК «Атлант»	наблюдение
177	ОФП, прием верхнего мяча	Групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
178	Контрольно – переводные испытания	Групповая	2	СК «Атлант»	тестирование
179	Контрольно – переводные испытания	Групповая	3	СК «Атлант»	тестирование
180	ОФП, прием верхнего мяча	Групповая	3	СК «Атлант»	наблюдение
181	ОФП, прием верхнего мяча	Групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
182	ОФП, прессинг	Групповая	2	СК «Атлант»	наблюдение
183	ОФП, игра головой	Групповая	3	СК «Атлант»	наблюдение
184	ОФП, прием верхнего мяча	Групповая	3	СК «Атлант»	наблюдение
Учебно-тренировочные занятия по самоподготовке					
185	Техническое совершенствование и работа над «слабой» ногой	Индивидуальная, самостояте	2	По выбору обучающегося	самоанализ, самооценка

		льная			
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 препятствия.	Индивидуальная, самостоятельная	3	По выбору обучающегося	самоанализ, самооценка
193	Челночный бег (5x10 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

		льная			
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 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"	