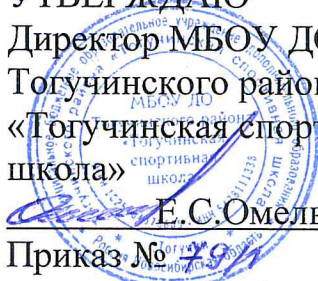


Тогучинский район Новосибирской области
муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Тогучинского района
«Тогучинская спортивная школа»

Принята на заседании
методического совета
Протокол № 3
от 20.07.2026

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО
Тогучинского района
«Тогучинская спортивная
школа»

Е.С.Омельченко
Приказ № 79
от 20.07.2026

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
спортивной подготовки по виду спорта «футбол»
для этапа начальной подготовки второго года обучения (НП-2)
Срок реализации программы на этапе начальной подготовки (НП-2) 2-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 9-14 лет.

Срок реализации программы на этапе начальной подготовки -2-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 этап начальной подготовки 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

НП-2-го года обучения- 312 часов (6 часов в неделю: 3 раза в неделю по 2 ч.)

Цель и задачи программы

Целью программы НП-2 является всестороннее физическое развитие юных футболистов, формирование устойчивого интереса к занятиям спортом и освоение базовых технических приемов игры в футбол на основе игровой деятельности.

Задачи программы:

Предметные задачи:

1. Совершенствовать технику владения мячом (ведение, остановка, передачи) в условиях активного сопротивления партнеров.

2. Обучить основам тактических взаимодействий в мини-группах (игра «2 в 1», «2 в 2») для понимания принципов командной игры.

3. Развить скоростно-силовые качества и координационные способности, необходимые для эффективного выполнения футбольных упражнений.

Метапредметные задачи:

1. Формировать умение планировать свои действия на поле и анализировать допущенные ошибки в ходе тренировочного процесса.

2. Развивать навыки эффективного общения и взаимодействия со сверстниками в рамках командных упражнений.

3. Учить детей самостоятельно организовывать свою деятельность, включая подготовку спортивной формы и инвентаря к тренировке.

Личностные задачи:

1. Воспитывать дисциплинированность, трудолюбие и ответственное отношение к выполнению тренерских установок.

2. Формировать чувство коллективизма и уважительное отношение к партнерам по команде и соперникам.

3. Способствовать развитию уверенности в себе и стремления к достижению личных спортивных результатов через преодоление трудностей.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

1. Учащиеся уверенно владеют основными техническими приемами (удары по мячу, ведение, финты) и применяют их в игровых ситуациях.

2. Футболисты демонстрируют понимание правил игры и умеют правильно занимать позицию на поле в зависимости от фазы игры (атака или оборона).

3. Уровень физической подготовленности соответствует нормативным требованиям этапа НП-2, что выражается в улучшении показателей быстроты и ловкости.

Метапредметные результаты:

1. Спортсмены способны самостоятельно оценивать качество выполнения упражнения и вносить коррективы в свои действия.

2. Учащиеся проявляют навыки конструктивного общения, умеют слушать тренера и слышать партнеров во время игры.

3. Сформирована привычка к самоконтролю и осознанному подходу к тренировочному процессу, включая соблюдение режима дня и гигиены.

Личностные результаты:

1. Сформирована устойчивая мотивация к регулярным занятиям футболом и здоровому образу жизни.

2. Проявляются волевые качества: настойчивость в достижении цели, умение не сдаваться при неудачах и честность в спортивной борьбе.

3. Демонстрируют уважение к правилам «честной игры» (Fair Play) и проявляют доброжелательность в отношениях с окружающими.

II. Нормативно-методический инструментарий тренировочного процесса

1. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки
		Этап начальной подготовки
		2
		Недельная нагрузка в часах
		6
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах
		2
		Наполняемость групп (мин.человек)
		14
		50
		-
		6
		144
		6
		-
		9
		97
		312

2. План воспитательной работы по этапам спортивной подготовки

№ 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	Декабрь, январь, июнь.

		(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.	
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	- 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	Октябрь, Ноябрь, декабрь,

	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).	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».	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

3. План антидопинговых мероприятий

направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним
для обучающихся дополнительной образовательной программы
спортивной подготовки по футболу

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год (сентябрь)	Обучающимся даются начальные знания по тематике. Занятия относятся к теоретической подготовке и проводятся на учебно-
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте	1 раз в год	

	для здоровья спортсменов»	(октябрь)	тренировочных занятиях в конце их заключительной части.
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год (декабрь)	
	Беседы с родителями о допинговых средствах и вреде применения допинга.	январь	Проводятся тренером-преподавателем в виде бесед со спортсменами и их законными представителями
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1 раз в год (март)	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год (май)	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа НП 2-го года обучения,
план круглогодичной спортивной подготовки**

№ Блока	Название Блока	Главная задача	Дополнительные задачи		Примерный набор упражнений
		Техническая	Тактическая	Физическая	
1	Ведение и развороты	Ведение мяча «в шаге». Ведение мяча на скорости. Ведение мяча с изменением направления. Разворот подошвой. Разворот внешней стороной стопы. Разворот внутренней стороной стопы.	Индивидуальные действия в атаке.	Общая и специальная ловкость Координация Стартовая скорость	ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча). Подвижные игры*: - «Домики»; - «Светофор»; - «Кто последний?»; - Игра «Догонялки» вокруг конусов. *Игры: 1Х1, 2х1, 2Х2, 3Х2, 3Х3 без вратарей с пересечением линии. Игры: 1Х1, 2х1, 2Х2, 3Х2, 3Х3 в 2 малых ворот.
2	Удар	Удар средней частью подъема. Удар внутренней стороной стопы.	Индивидуальные действия в атаке.	Общая и специальная ловкость. Координация Стартовая скорость.	ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча). Подвижные игры: - «Вышибалы»; - 1х1 - «Снайпер» - 1х1 - «Перестрелка»; - Старты с ударом по воротам. Игры: 1Х1, 2х1, 2Х2, 3Х2, 3Х3 в 2 малых ворот.

3	Техника передвижения	Бег. Прыжки. Остановки. Повороты.		Общая ловкость. Координация. Стартовая Скорость.	ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча). Упражнения на частоту в виде эстафет. Подвижные игры: - «Волки-зайцы»; - «Змейка»; - «Цепочка»; Круговая тренировка –упражнения на станциях. Игры: 1Х1, 2Х1, 2Х2 без вратарей с пересечением линии.
4	Удар	Удар средней частью подъема. Удар внутренней стороной стопы.	Индивидуальные действия в атаке.	Общая и специальная ловкость. Координация Стартовая скорость.	ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча). Подвижные игры: - «Вышибалы»; - 1х1 -«Снайпер» - 1х1 -«Перестрелка»; - Старты с ударом по воротам. Игры: 1Х1, 2х1, 2Х2, 3Х2, 3Х3 в 2 малых ворот.
5	Ведение и финты	Ведение мяча «в шаге». Ведение мяча на скорости. Ведение мяча с изменением направления. Финты лицом к сопернику. Финты боком к сопернику. Финты спиной к сопернику.	Индивидуальные действия в атаке.	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	ОРУ (с предметами, без предметов). Игра1х1 - «Взятие линии» -лицом к сопернику Игра1х1 - «Взятие линии» -боком к сопернику Игра1х1 - «Взятие линии» -спиной к сопернику Игра1х1 в 2 малых ворот Игра1х1 с разными заданиями

6	Отбор мяча	Отбор мяча ударом ногой. Отбор мяча остановкой ногой. Отбор мяча толчком плечо в плечо.	Индивидуальные действия в обороне. Противодействие ведению, финтам, ударам.	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игра 1х1 -«Взятие линии». Игра 1х1 в 2 малых ворот. Игра 1х1 с разными заданиями. Игровое упражнение 1+вратарьх1 – лицом к нападающему. Игровое упражнение 1+вратарь х 1 – сбоку от нападающего.
7	Удар	Удар средней частью подъема Удар внутренней частью подъема Удар внешней частью подъема Удар внутренней стороной стопы	Индивидуальные действия в атаке. Выбор позиции	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость.	Игра 1х1 в 2 малых ворот с 2 зонами. Игра 1х1 в 4 малых ворот с 2 зонами. Старты 1х1 с ударом по воротам. Игровое упражнение 1х1+вратарь. Игровое упражнение 1х1 + 2 вратаря.
8	Ведение и финты	Ведение мяча «в шаге». Ведение мяча на скорости. Ведение мяча с изменением направления. Финты лицом к сопернику. Финты боком к сопернику. Финты спиной к сопернику.	Индивидуальные действия в атаке.	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	ОРУ (с предметами, без предметов). Игра 1х1 - «Взятие линии» -лицом к сопернику Игра 1х1 - «Взятие линии» -боком к сопернику Игра 1х1 - «Взятие линии» -спиной к сопернику Игра 1х1 в 2 малых ворот Игра 1х1 с разными заданиями

9	Отбор мяча	Отбор мяча ударом ногой. Отбор мяча остановкой ногой. Отбор мяча толчком плечо в плечо.	Индивидуальные действия в обороне. Противодействие ведению, финтам, ударам.	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игра 1х1 - «Взятие линии». Игра 1х1 в 2 малых ворот. Игра 1х1 с разными заданиями. Игровое упражнение 1+вратарь х 1 – лицом к нападающему. Игровое упражнение 1+вратарь х 1 – сбоку от нападающего.
10	Удар	Удар средней частью подъема Удар внутренней частью подъема Удар внешней частью подъема Удар внутренней стороной стопы	Индивидуальные действия в атаке. Выбор позиции	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость.	Игра 1х1 в 2 малых ворот с 2 зонами. Игра 1х1 в 4 малых ворот с 2 зонами. Старты 1х1 с ударом по воротам. Игровое упражнение 1х1+вратарь. Игровое упражнение 1х1 + 2 вратаря.
11	Ведение и финты	Ведение мяча «в шаге». Ведение мяча на скорости. Ведение мяча с изменением направления. Финты лицом к сопернику. Финты боком к сопернику. Финты спиной к сопернику.	Индивидуальные действия в атаке.	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	ОРУ (с предметами, без предметов). Игра 1х1 - «Взятие линии» - лицом к сопернику Игра 1х1 - «Взятие линии» - боком к сопернику Игра 1х1 - «Взятие линии» - спиной к сопернику Игра 1х1 в 2 малых ворот Игра 1х1 с разными заданиями

12	Отбор мяча	Отбор мяча ударом ногой. Отбор мяча остановкой ногой. Отбор мяча толчком плечо в плечо.	Индивидуальные действия в обороне. Противодействие ведению, финтам, ударам.	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игра 1х1 - «Взятие линии». Игра 1х1 в 2 малых ворот. Игра 1х1 с разными заданиями. Игровое упражнение 1+вратарьх1 – лицом к нападающему. Игровое упражнение 1+вратарь х 1 – сбоку от нападающего.
----	------------	---	--	---	---

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой,

				солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Календарный учебный график НП-2 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.	СК Атлант	беседа
2				Групповая	2	История возникновения спорта и его развитие.	СК Атлант	беседа
3				Групповая	2	Розыгрыш углового, аута, штрафного	СК Атлант	беседа
4				Групповая	2	ОФП, ведение мяча, остановка	СК Атлант	наблюдение
5				Групповая	2	ОФП, дриблинг	СК Атлант	наблюдение
6				Групповая	2	ОФП, удары по воротам	СК Атлант	наблюдение
7				Групповая	2	ОФП, ведение мяча, остановка	СК Атлант	наблюдение

8				Групповая	2	ОФП, передачи мяча	СК Атлант	наблюдение
9				Групповая	2	ОФП, передачи мяча	СК Атлант	наблюдение
10				Групповая	2	ОФП, дриблинг	СК Атлант	наблюдение
11				Групповая	2	ОФП, передачи мяча	СК Атлант	наблюдение
12				Групповая	2	ОФП, дриблинг	СК Атлант	наблюдение
13				Групповая	2	ОФП, дриблинг	СК Атлант	наблюдение
14				Групповая	2	ОФП, передачи мяча	СК Атлант	наблюдение
15				Групповая	2	ОФП, дриблинг	СК Атлант	наблюдение
16				Групповая	2	ОФП, перемещения по полю	СК Атлант	наблюдение
17				Групповая	2	Морально-волевые качества. Примеры, роль волевых качеств в игре. Перемещения по полю	СК Атлант	наблюдение
18				Групповая	2	ОФП, перемещения по полю	СК Атлант	наблюдение
19				Групповая	2	ОФП, передачи в движении	СК Атлант	наблюдение
20				Групповая	2	ОФП, Удары с наката	СК Атлант	наблюдение
21				Групповая	2	ОФП, Удары с наката	СК Атлант	наблюдение
22				Групповая	2	ОФП, перемещения по полю	СК Атлант	наблюдение
23				Групповая	2	ОФП, передачи в движении	СК Атлант	наблюдение
24				Групповая	2	ОФП, Удары с наката	СК Атлант	наблюдение
25				Групповая	2	ОФП, Удары с наката	СК Атлант	наблюдение
26				Групповая	2	ОФП, перемещения по полю	СК Атлант	наблюдение
27				Групповая	2	ОФП, передачи в движении	СК Атлант	наблюдение
28				Групповая	2	ОФП, Удары с наката	СК Атлант	наблюдение
29				Групповая	2	ОФП, Удары с наката	СК Атлант	наблюдение
30				Групповая	2	ОФП, перемещения по полю	СК Атлант	наблюдение
31				Групповая	2	ОФП, передачи в движении	СК Атлант	наблюдение
32				Групповая	2	ОФП, прием мяча	СК Атлант	наблюдение
33				Групповая	2	ОФП, удар с лета	СК Атлант	наблюдение
34				Групповая	2	Теория. Роль тренера.	СК Атлант	наблюдение

35				Групповая	2	ОФП, прием мяча	СК Атлант	наблюдение
36				Групповая	2	ОФП, удар с лета	СК Атлант	наблюдение
37				Групповая	2	ОФП, удар с лета	СК Атлант	наблюдение
38				Групповая	2	ОФП, перемещения по полю	СК Атлант	наблюдение
39				Групповая	2	ОФП, прием мяча	СК Атлант	наблюдение
40				Групповая	2	ОФП, удар с лета	СК Атлант	наблюдение
41				Групповая	2	ОФП, перемещения по полю	СК Атлант	наблюдение
42				Групповая	2	ОФП, прием мяча	СК Атлант	наблюдение
43				Групповая	2	ОФП, удар с лета	СК Атлант	наблюдение
44				Групповая	2	ОФП, перемещения по полю	СК Атлант	наблюдение
45				Групповая	2	ОФП, прием мяча	СК Атлант	наблюдение
46				Групповая	2	ОФП, удар с лета	СК Атлант	наблюдение
47				Групповая	2	ОФП, перемещения по полю	СК Атлант	наблюдение
48				Групповая	2	ОФП, прием мяча	СК Атлант	наблюдение
49				Групповая	2	ОФП, удар с лета	СК Атлант	наблюдение
50				Групповая	2	ОФП, перемещения по полю	СК Атлант	наблюдение
51				Групповая	2	Розыгрыши углового	СК Атлант	наблюдение
52				Групповая	2	ОФП, Розыгрыш Углового	СК Атлант	наблюдение
53				Групповая	2	ОФП, Прострелы	СК Атлант	наблюдение
54				Групповая	2	ОФП, обводка	СК Атлант	наблюдение
55				Групповая	2	ОФП, Розыгрыш Углового	СК Атлант	наблюдение
56				Групповая	2	ОФП, Прострелы	СК Атлант	наблюдение
57				Групповая	2	ОФП, обводка	СК Атлант	наблюдение
58				Групповая	2	ОФП, Розыгрыш Углового	СК Атлант	наблюдение
59				Групповая	2	ОФП, Прострелы	СК Атлант	наблюдение
60				Групповая	2	ОФП, обводка	СК Атлант	наблюдение
61				Групповая	2	ОФП, Розыгрыш Углового	СК Атлант	наблюдение
62				Групповая	2	ОФП, Прострелы	СК Атлант	наблюдение

63				Групповая	2	ОФП, обводка	СК Атлант	наблюдение
64				Групповая	2	ОФП, Розыгрыш Углового	СК Атлант	наблюдение
65				Групповая	2	ОФП, Прострелы	СК Атлант	наблюдение
66				Групповая	2	ОФП, обводка	СК Атлант	наблюдение
67				Групповая	2	ОФП, Розыгрыш Углового	СК Атлант	наблюдение
68				Групповая	2	ОФП, Розыгрыш Углового	СК Атлант	наблюдение
69				Групповая	2	ОФП, оборонительные действия	СК Атлант	наблюдение
70				Групповая	2	Командное взаимодействие. Взаимопомощь, подстраховка.	СК Атлант	наблюдение
71				Групповая	2	ОФП, оборонительные действия	СК Атлант	наблюдение
72				Групповая	2	ОФП, отбор	СК Атлант	наблюдение
73				Групповая	2	ОФП, розыгрыш аута	СК Атлант	наблюдение
74				Групповая	2	ОФП, оборонительные действия	СК Атлант	наблюдение
75				Групповая	2	ОФП, отбор	СК Атлант	наблюдение
76				Групповая	2	ОФП, розыгрыш аута	СК Атлант	наблюдение
77				Групповая	2	ОФП, оборонительные действия	СК Атлант	наблюдение
78				Групповая	2	ОФП, отбор	СК Атлант	наблюдение
79				Групповая	2	ОФП, оборонительные действия	СК Атлант	наблюдение
80				Групповая	2	ОФП, отбор	СК Атлант	наблюдение
81				Групповая	2	ОФП, оборонительные действия	СК Атлант	наблюдение
82				Групповая	2	ОФП, отбор	СК Атлант	наблюдение
83				Групповая	2	Розыгрыши штрафных	СК Атлант	наблюдение
84				Групповая	2	ОФП, зонная оборона	СК Атлант	наблюдение
85				Групповая	2	ОФП, розыгрыш штрафных	СК Атлант	наблюдение
86				Групповая	2	ОФП, Удары по воротам	СК Атлант	наблюдение
87				Групповая	2	ОФП, зонная оборона	СК Атлант	наблюдение
88				Групповая	2	ОФП, розыгрыш штрафных	СК Атлант	наблюдение
89				Групповая	2	ОФП, Удары по воротам	СК Атлант	наблюдение
90				Групповая	2	ОФП, зонная оборона	СК Атлант	наблюдение

91				Групповая	2	ОФП, розыгрыш штрафных	СК Атлант	наблюдение
92				Групповая	2	ОФП, Удары по воротам	СК Атлант	наблюдение
93				Групповая	2	ОФП, зонная оборона	СК Атлант	наблюдение
94				Групповая	2	ОФП, розыгрыш штрафных	СК Атлант	наблюдение
95				Групповая	2	ОФП, Удары по воротам	СК Атлант	наблюдение
96				Групповая	2	ОФП, зонная оборона	СК Атлант	наблюдение
97				Групповая	2	ОФП, розыгрыш штрафных	СК Атлант	наблюдение
98				Групповая	2	ОФП, прессинг	СК Атлант	наблюдение
99				Групповая	2	ОФП, игра головой	СК Атлант	наблюдение
100				Групповая	2	ОФП, розыгрыш штрафных	СК Атлант	наблюдение
101				Групповая	2	ОФП, прессинг	СК Атлант	наблюдение
102				Групповая	2	ОФП, игра головой	СК Атлант	наблюдение
103				Групповая	2	ОФП, розыгрыш штрафных	СК Атлант	наблюдение
104				Групповая	2	ОФП, прессинг	СК Атлант	наблюдение
105				Групповая	2	ОФП, игра головой	СК Атлант	наблюдение
106				Групповая	2	ОФП, розыгрыш штрафных	СК Атлант	наблюдение
107				Групповая	2	ОФП, прессинг	СК Атлант	наблюдение
108				Групповая	2	ОФП, игра головой	СК Атлант	наблюдение
109				Групповая	2	ОФП, прием верхнего мяча	СК Атлант	наблюдение
110				Групповая	2	ОФП, прессинг	СК Атлант	наблюдение
111				Групповая	2	ОФП, игра головой	СК Атлант	наблюдение
112				Групповая	2	ОФП, прием верхнего мяча	СК Атлант	наблюдение
113				Групповая	2	ОФП, прессинг	СК Атлант	наблюдение
114				Групповая	2	ОФП, игра головой	СК Атлант	наблюдение
115				Групповая	2	ОФП, прием верхнего мяча	СК Атлант	наблюдение
116				Групповая	2	ОФП, прессинг	СК Атлант	наблюдение
117				Групповая	2	ОФП, игра головой	СК Атлант	наблюдение
118				Групповая	2	ОФП, прием верхнего мяча	СК Атлант	наблюдение

119				Групповая	2	ОФП, прессинг	СК Атлант	наблюдение
120				Групповая	2	ОФП, игра головой	СК Атлант	наблюдение
121				Групповая	2	ОФП, прием верхнего мяча	СК Атлант	наблюдение
122				Групповая	2	ОФП, прессинг	СК Атлант	наблюдение
123				Групповая	2	ОФП, игра головой	СК Атлант	наблюдение
124				Групповая	2	ОФП, зонная оборона	СК Атлант	наблюдение
125				Групповая	2	ОФП, прострелы	СК Атлант	наблюдение
126				Групповая	2	ОФП, ведение мяча, остановка	СК Атлант	наблюдение
127				Групповая	2	ОФП, зонная оборона	СК Атлант	наблюдение
128				Групповая	2	ОФП, прострелы	СК Атлант	наблюдение
129				Групповая	2	ОФП, ведение мяча, остановка	СК Атлант	наблюдение
130				Групповая	2	ОФП, зонная оборона	СК Атлант	наблюдение
131				Групповая	2	ОФП, прострелы	СК Атлант	наблюдение
132				Групповая	2	ОФП, ведение мяча, остановка	СК Атлант	наблюдение
133				Групповая	2	ОФП, зонная оборона	СК Атлант	наблюдение
134				Групповая	2	ОФП, угловые	СК Атлант	наблюдение
135				Групповая	2	Текущий контроль ТТП	СК Атлант	тестирование
136				Групповая	2	Текущий контроль ТТП	СК Атлант	тестирование
137				Групповая	2	ОФП, угловые	СК Атлант	наблюдение
138				Групповая	2	ОФП, удары с лета,	СК Атлант	наблюдение
Учебно-тренировочные занятия по самоподготовке								
139				Групповая	2	Ведение мяча: Различными частями стопы (внешняя, внутренняя, подъем) по прямой и «змейкой».	По выбору обучающегося	Самоконтроль
140				Групповая	2	Прием мяча внутренней стороной стопы после катящейся передачи (работа в парах).	По выбору обучающегося	Самоконтроль

141				Групповая	2	Работа с координационной лестницей (различные виды шагов, прыжки).	По выбору обучающегося	Самоконтроль
142				Групповая	2	Жонглирование: Упражнения на развитие чувства мяча (разными частями тела, акцент на слабую ногу).	По выбору обучающегося	Самоконтроль
143				Групповая	2	Изучение базовых обманных движений (перешагивание через мяч, «ложный замах»).	По выбору обучающегося	Самоконтроль
144				Групповая	2	Комплекс упражнений ОФП	По выбору обучающегося	Самоконтроль
145				Групповая	2	Упражнения с собственным весом (приседания, планка, отжимания) в игровом формате.	По выбору обучающегося	Самоконтроль
146				Групповая	2	Комплекс упражнений на развитие подвижности суставов и эластичности мышц.	По выбору обучающегося	Самоконтроль
147				Групповая	2	Жонглирование: Упражнения на развитие чувства мяча (разными частями тела, акцент на слабую ногу).	По выбору обучающегося	Самоконтроль
148				Групповая	2	Контроль в ограниченном пространстве: Ведение мяча в квадратах 5х5 м, удержание мяча от «защитника».	По выбору обучающегося	Самоконтроль
149				Групповая	2	Прыжки через барьеры, выпрыгивания вверх с места и с разбега.	По выбору обучающегося	Самоконтроль
150				Групповая	2	Кроссовая подготовка	По выбору обучающегося	Самоконтроль
151				Групповая	2	Жонглирование: Упражнения на	По выбору	Самоконтроль

						развитие чувства мяча (разными частями тела, акцент на слабую ногу).	обучающегося	
152				Групповая	2	Преодоление полосы препятствий с ведением мяча на время.	По выбору обучающегося	Самоконтроль
153				Групповая	2	Игра 1х1: Обыгрыш соперника и защита своих ворот.	По выбору обучающегося	Самоконтроль
154				Групповая	2	Комплексная тренировка: Сочетание ведения, остановки и передачи в движении.	По выбору обучающегося	Самоконтроль
155				Групповая	2	Точность паса на средние дистанции, игра в «стенку».	По выбору обучающегося	Самоконтроль
156				Групповая	2	Контрольное занятие.	По выбору обучающегося	Самоконтроль

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ
И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ
СПОРТА "ФУТБОЛ"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			-	-	6,0	6,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	120	110
2. Нормативы технической подготовки						
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более		не более	
			-	-	3,00	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3 x 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	не менее		не менее	
			-	-	5	4