Приложение № 1

Управление образования администрация Верхнебуреинского муниципального района Хабаровского края
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр развития творчества детей и юношества
городского поселения «Рабочий поселок Чегдомын»
Верхнебуреинского муниципального района
Хабаровского края

| Рассмотрено | Утверждаю | Согласовано |
|---|---|---|
| на заседании НМС | /Директор ЦРТДиЮ | Генеральный |
| Протокол №1 | Керн И.Ю. | Директор АО |
| 04.09.2026 г. | Приказ № 61 от | «Ургалуголь» |
| | 04.09.2026 г. | Феофанов Г.Л. |
| | МП | МП |

**Дополнительная общеобразовательная**
**общеразвивающая программа**
**«Футбол»**
физкультурно-спортивной направленности
Уровень освоения: стартовый
Возраст обучающихся: 7-12 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Пехтерев Евгений Сергеевич
педагог дополнительного образования

р п. Чегдомын, 2026 г.

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### Пояснительная записка

Содержание программы соответствует следующим нормативно-правовым документам:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Минпросвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Распоряжение Министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.2019 г. № 1321 «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе, муниципальном районе Хабаровского края»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от18 ноября 2015 г. № 09-3242);
- Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно- технологического и культурного развития страны (Письмо Минпросвещения Российской Федерации от 29 сентября 2023 г. № АБ-3935/06);
- Приказ краевого государственного автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества детей (региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)» от 27.05.2025 г. № 220П "Об утверждении Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, реализуемой в

Хабаровском крае";
- Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Центр развития творчества детей и юношества городского поселения «Рабочий поселок Чегдомын» Верхнебуреинского муниципального района Хабаровского края (далее – ЦРТДиЮ).

**Направленность**: физкультурно-спортивная

**Тип программы**: одноуровневая

**Уровень освоения**: стартовый

Футбол - одна из наиболее любимых народом спортивная игра. Популярность и привлекательность этой игры связана со зрелищностью, динамизмом борьбы противоборствующих команд, быстрой сменой эмоционально насыщенных игровых эпизодов, демонстрацией игроками большого арсенала технико-тактических действий. При разработке программы использованы материалы научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации теории и методики физической культуры, педагогики, физиологии, гигиены и психологии. Данная программа является модифицированной, за основу взята авторская программа «Рабочая программа спортивной подготовки по футболу», созданная в 2023 г. СШ г. Амурска тренерами Пантюхиным С.С. и Быстровым Ю.В.

**Актуальность** данной программы обусловлена тем, что сегодня на смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные, у ребёнка остается всё меньше времени для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками, всё это негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей детей.

Подвижные игры с элементами спорта (футбол) способствуют:
- развитию двигательных способностей:
- скоростно-силовых, координационных, требующих выносливости, силы и гибкости;
- позволяют проявлять самостоятельность, активность, творчество.

Таким образом, рассмотренные характерные особенности футбола свидетельствуют о нем как об эффективном средстве воспитания и обучения, формирования двигательных навыков детей.

**Особенностью программы** «Футбол» является то, что она реализуется в сетевой форме двумя учреждениями: ЦРТДиЮ и АО «Ургалуголь». Совместная деятельность обеих организаций создает условия для оздоровления и воспитания подрастающего поколения. ЦРТДиЮ предоставляет кадровое и программное обеспечение; организация АО «Ургалуголь» предоставляет помещение, оборудование, осуществляет помощь в организации и проведении соревнований.

**Адресат программы:** дети в возрасте от 7 до 12 лет.

**Форма обучения**: очная

По программе могут заниматься, как девочки, так и мальчики. Для обучения принимаются все желающие. При приеме в объединение необходимо медицинское заключение врача о состоянии здоровья ребенка с отметкой о прохождении ЭКГ.

Занятия проводятся в группах по 12 человек. Состав групп формируется на основании возраста и уровня физической подготовленности.

## Объем и сроки усвоения программы, режим занятий

| Период | Продолжительность занятия | Количество занятий в неделю | Количество часов в неделю | Количество недель | Количество часов в год |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 год обучения | 1 час | 3 | 3 | 36 | 108 ч |
| 2 год обучения | 2 часа | 3 | 6 ч. | 36 | 216 ч. |
| Итого по программе: | | | | | 324 ч. |

**Цель:** формирование представления о игре в футбол.

**Задачи:**

- формировать познавательный интерес к игре в футбол;
- расширить информированность в области командных видов спорта/футбола;
- познакомить с элементарными понятиями в области футбола;
- учить правилам общения в совместной деятельности.

## Учебный план

1 год обучения

| п/п | Наименование разделов программы | Количество часов | | | Формы промежуточного контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Техника безопасности на занятиях | 1 | 1 | 0 | |
| 2. | Теоретические основы | 12 | 12 | 0 | |
| 3. | Общая физическая подготовка | 20 | 2 | 18 | |
| 4. | Специальная физическая подготовка | 18 | 2 | 16 | |
| 5. | Техническая подготовка | 17 | 0 | 17 | |
| 6. | Тактическая подготовка | 17 | 1 | 16 | |
| 7. | Учебные игры. Анализ проведенных игр | 6 | 0 | 6 | |
| 8. | Соревнования | 8 | 1 | 7 | |
| 9. | Контроль и самоконтроль. | 1 | 1 | 0 | |
| 10 | Психологическая подготовка футболиста | 2 | 2 | 0 | |
| 11. | Воспитательные мероприятия | 4 | 0 | 4 | |
| 12. | Итоговое занятие | 2 | | 2 | Тестирование |
| | Итого за учебный год | 108 | 22 | 86 | |

## Содержание

1 год обучения

### 1. Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях (1 ч).

Теория. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, во дворах.

### 2. Теоретические основы (12 ч)

Теория. История развитие футбола в России. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Всероссийские соревнования по футболу. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, олимпийские игры). Федерация футбола России, лучшие российские команды, тренеры, игроки. Строение организма, функции внутренних органов и систем человека. Влияние физических упражнений на работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем человека. Оздоровительное воздействие футбола на организм человека. Основные направления ЗОЖ: рациональное питание, отказ от вредных привычек, режим труда и отдыха. гигиена личная (чистота тела, гигиенические требования требование к спортивной одежде и обуви) гигиенические требования к спортивным помещениям, спортивному инвентарю.

### 3. Общая и физическая подготовка (20 ч)

Теория. Изучение комплексов физических упражнений с предметами и без них.

Практика. Выполнение физических упражнений на различные группы мышц с гантелями, мячами, гимнастическими палками. Выполнение строевых упражнений, подтягивании на перекладине, подъем с переворотом. Разные виды бега: 30 м, 60 м. 100 м, кросс 1,5 км, бег в медленном темпе 15-20 минут, бег с изменением скорости и направления. Виды прыжков: в длину с места и с разбега, в высоту, прыжки на двух ногах и с ноги на ногу. Проведение подвижных игр «Мяч капитану», «Борьба за мяч», «Прыжок за прыжком», «Перебежка с выручкой», эстафеты с предметами.

### 4. Специальная физическая подготовка (18 ч)

Теория. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости и ловкости.

Практика. Челночный бег, бег с изменением направления на различные дистанции. Прыжки и прыжковые упражнения: с ноги на ногу, на одной и двух ногах. Метание мяча на дальность, на точность.

### 5. Техническая подготовка (17 ч)

Теория. Классификация и терминология технических приемов. Техника передвижения игроков.

Практика. Ведение мяча в шаге. Передача мяча в движении, в одно касание. Удары по мячу ногой: носком, внутренней стороной стопы, подъемом, внешней стороной стопы. Остановка мяча: подошвой, внутренней стороной стопы. Обманные движения- финты. Отбор мяча в подкате. Вбрасывание мяча.

Техника игры вратаря: выбор места, ловля мяча в прыжке.

### 6. Тактическая подготовка (17 ч)

Теория. Понятия: «тактика» и «стиль игры».

Практика. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении. Атакующие комбинации. Тактика игры в защите: «зона», «опека», комбинированная оборона. Тактика отбора мяча. Обучение тактическим приемам вратаря.

### 7. Учебные игры. Анализ проведенных игр (6 ч)

Практика. Подробный разбор правил игры. Объяснение прав и обязанностей игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Оценивание соперника: тактика игры противоположной команды и характеристика игроков; умение определить сильные и слабые стороны игры. Тактический план предстоящей игры.

### 8. Соревнования (8 ч)

Теория. Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Оценка результатов игр.

Практика. Участие в соревнованиях разного уровня.

### 9. Контроль и самоконтроль (1 ч)

Теория. Обучение контролю за выполнением упражнений и тактических действий. Дневник самоконтроля, планирование индивидуальной физической нагрузки. Значение активного отдыха для спортсмена.

### 10. Психологическая подготовка футболиста (2 ч)

Теория. Психологическая подготовка футболиста к предстоящим соревнованиям. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов. Умение преодолевать трудности, возникающие у футболистов в связи с психоэмоциональным напряжением.

### 11. Воспитательные мероприятия (4 ч)

Практика. Участие в Дне здоровья, субботниках на стадионе «Шахтер».

### 12. Итоговое занятие (2 ч)

Проводится тестирование (Приложение 2). Данные тестирования в конце первого года обучения служат показателем для перевода учащихся на следующий год обучения.

## Планируемые результаты

*Первый год обучения*

**Предметные**

Учащиеся будут знать:

- правила игры в футбол и мини-футбол:
- положительное влияние физических упражнений на здоровье человека;
- правила коммуникативного взаимодействия в коллективе.

Учащиеся будут уметь:

- выполнять технические и тактические приемы игры в футбол 3х3, 5х5

**Метапредметные**

Учащиеся будут уметь анализировать свои действия в игре.

**Личностные**

- Учащиеся будут демонстрировать добросовестное отношение к занятиям.

## Учебный план

2 год обучения

| п п | аименование разделов программы | Количество часов | | | Формы промежуточного контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Техника безопасности на занятиях | 1 | 1 | - | |
| 2. | Теоретические основы | 5 | 5 | | |
| 3. | Общая физическая подготовка | 27 | 5 | 22 | |
| 4. | Специальная физическая подготовка | 29 | 5 | 24 | |
| 5. | Техническая подготовка | 64 | 20 | 44 | |
| 6. | Тактическая подготовка | 53 | 20 | 33 | |
| 7. | Соревнования | 26 | - | 26 | |
| 8. | Судейская практика | 3 | 3 | - | |
| 9. | Воспитательные мероприятия | 4 | | 4 | |
| 10. | Итоговые занятия | 4 | 1 | 3 | Тестирование |
| | Итого за учебный год (36 недель) | 216 | 60 | 156 | |

## Содержание

2 год обучения

### 1. Техника безопасности на занятиях (1 ч.)

Теория. Правила поведение в спортивном зале и на спортивной площадке, во дворах.

### 2. Теоретические основы (5 ч.)

Теория. Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Федерация футбола России, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Основные направления ЗОЖ: требование к спортивной одежде и обуви, инвентарю и уход за ними; рациональное питание, отказ от вредных привычек,

режим труда и отдыха; гигиена личная и гигиена помещений; уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм.

### 3. Общая и физическая подготовка (27 ч.)

Теория. Изучение комплексов физических упражнений с предметами и без них.

Практика. Выполнение физических упражнений на различные группы мышц с гантелями, мячами, гимнастическими палками. Выполнение строевых упражнений, подтягивание на перекладине, подъем с переворотом. Разные виды бега: 30 м, 60 м. 100 м, кросс 1,5 км, бег в медленном темпе 15-20 минут, бег с изменением скорости и направления. Виды прыжков: в длину с места и с разбега, в высоту, прыжки на двух ногах и с ноги на ногу. Проведение подвижных игр «Мяч капитану», «Борьба за мяч», «Прыжок за прыжком», «Перебежка с выручкой», эстафеты с предметами.

### 4. Специальная физическая подготовка (29 ч.)

Практика. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости и ловкости. Челночный бег, бег с изменением направления на различные дистанции. Прыжки и прыжковые упражнения: с ноги на ногу, на одной и двух ногах. Метание мяча на дальность, на точность.

### 5. Техническая подготовка (64 ч.)

Теория. Классификация и терминология технических приемов.

Практика. Техника передвижения игроков. Ведение мяча в шаге. Передача мяча в движении, в одно касание. Удары по мячу ногой: носком, внутренней стороной стопы, подъемом, внешней стороной стопы. Остановка мяча: подошвой, внутренней стороной стопы. Обманные движения, финты. Отбор мяча в подкате. Вбрасывание мяча из-за головы. Техника игры вратаря: выбор места, ловля мяча в прыжке.

### 6. Тактическая подготовка (53 ч.)

Теория. Понятие «тактика» и «стиль игры». Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Тактика игры в нападении. Атакующие комбинации. Тактика игры в защите: «опека», комбинированная оборона. Тактика отбора мяча.

Практика. Обучение тактическим приемам вратаря.

### 7. Соревнования (26 ч.)

Теория. Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Оценка результатов игр.

Практика. Участие в соревнованиях разного уровня.

### 8. Судейская практика (3 ч.)

Теория. Обязанности судей. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

### 9. Воспитательные мероприятия (4 ч.)

Практика. Участие в Дне здоровья, субботниках на стадионе «Шахтер».

**10. Итоговые занятия (4 ч.)**

Практика. Проведение тестирования (Приложение 2).

## Планируемые результаты

*Второй год обучения*

**Предметные**

Учащиеся будут иметь представление:

- об особенностях зарождения, истории футбола;
- о физических качествах и правилах тестирования;
- об основах личной гигиены, причинах травматизма при занятиях футболом и правилах предупреждения травм;
- об основах судейства игры футбол.

Учащиеся будут уметь:

- выполнять физические упражнения в объеме требований;
- вести здоровый образ жизни;
- выполнять технически правильно правила футбола;
- применять комплексные упражнения для улучшения результатов общей физической подготовленности.

**Метапредметные**

Учащиеся будут уметь:

- организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

**Личностные**

Учащиеся будут проявлять волевые качества: дисциплинированность, выдержку, терпение.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### Календарный учебный график (общий)

| Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Кол-во учебных недель | Кол-во учебных дней | Кол-во учебных часов | Режим занятий |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 год обучения | 15.09.2026 г. | 31.05.2027 г. | 36 | 108 | 108 | 3 раза в неделю по 1 часу |
| 2 год обучения | 15.09.2027 г. | 31.05.2028 г. | 36 | 108 | 216 | 3 раза в неделю по 2 часа |

## Формы проведения занятий

Основная форма организации и проведения занятий по футболу - тренировочное занятие. Основные формы тренировочного процесса: теоретические занятия, индивидуальная, групповая и игровая тренировка.

## Материально-техническое обеспечение

1. Помещение: спортивный зал «ФОБОС», футбольное поле стадиона «Шахтер».
2. Спортивный инвентарь и оборудование: футбольные мячи, ворота, манишки, конусы.
3. Мультимедийное оборудование, компьютер.

## Формы промежуточного контроля

Формой промежуточного контроля в программе дополнительного образования по футболу является тестирование.

## Контрольно-измерительные материалы

Контрольно-измерительные материалы: тесты по ОФП и СФП, лист опроса, лист педагогического наблюдения. (ПРИЛОЖЕНИЕ 2).

## Методические рекомендации

При обучении детей используются методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Методы обучения и совершенствования техники и тактики: демонстрация (показ), разучивание технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.

Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой юных футболистов и единство процесса их совершенствования.

Систематическое участие в соревнованиях - важнейшее условие непрерывного роста, совершенствования технической и тактической подготовленности юных футболистов.

**Список источников**

Литература для педагога


**1.** Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки техники игры головой (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.

**2.** Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений» (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 128 с.

**3.** Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.

**4.** Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.

**5.** Голомазов С.В. Футбол. Универсальная техника атаки (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.

**6.** Искусство подготовки высококлассных футболистов (Текст): Науч.-методич. пособие/ Под. ред. проф. Н.М. Люкшинова. – 2-е изд., испр., доп. – М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006. – 432 с.

**7.** Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 112с.

**8.** Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет/ Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2008 – 272 с.

**9.** Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов (Текст): Уч.-методич. пособие/ В.Н. Селуянов, С.К.Сарсания, К.С. Сарсания. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 192 с.

**10.** Чирва Б.Г. Футбол. Базовые элементы тактики зонного прессинга (текст): Уч. методич. пособие/ Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.

**11.** Чирва Б., Голомазов С.В. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для обучения игре в штрафной площади футболистов 11-15 лет: Методические разработки для тренеров. Выпуск 22. – М., РГУФК, 2004. – 35 с.

**12.** Чирва Б.Г. Футбол. Методика совершенствования «техники эпизодов игры» (текст): Уч. методич. пособие/ Б.Г. Чирва. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.

**13.** Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 96 с., ил.

**14.** Мини-футбол. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С. – М.: Советский Спорт, 2010.

**15.**

Приложение 1

## Календарный учебный график

1 год обучения

| месяц | сентябрь | | | | | | | | | октябрь | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Номер занятия / Название разделов | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Дата | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Правила техники безопасности** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Основы теоретических знаний** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *История футбола. Развитие футбола.* | + | | | | | | | | | | + | | | | | | | |
| *Гигиенические требования к инвентарю* | | + | | | | | | | + | | | | | | + | | | |
| *Оказание первой Помощи при травмах* | | | + | + | | | | | | | | | | | | | | |
| **Общая физическая подготовка (ОФП)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *ОРУ без предметов* | | + | + | + | + | + | + | + | | | | | | | | | | |
| *ОРУ с предметами* | | | | | | | | | + | + | + | + | + | + | | | | |
| *Эстафеты* | + | | | | | | | | | | | | | | + | + | + | + |
| **Специальная физическая подготовка (СФП)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *Упражнения на выносливость* | | + | + | + | + | + | + | + | | | | | | | | | | |
| *Упражнения на развитие силы* | | | | | | | | | + | + | + | + | + | + | | | | |
| *Упражнения на развитие быстроты* | + | | | | | | | | | | | | | | + | + | + | + |
| **Техническая подготовка** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *- техника передвижения* | + | + | + | + | + | + | + | | | | | | | | | | | |
| *- удары по мячу* | | | | | | | | + | + | + | + | + | + | | | | | |
| *- остановка мяча, ведение мяча* | | | | | | | | | | | | | | + | + | + | + | + |
| *- обманные движения* | + | + | + | + | + | + | + | | | | | | | | | | | |
| *- отбор и вбрасывание мяча* | | | | | | | | + | + | + | + | + | + | | | | | |
| **Тактическая подготовка** | | | | | | | | | | | | | | + | + | + | + | + |
| *Тактика нападения* | + | + | + | + | + | + | + | | | | | | | | | | | |
| *Тактика защиты* | | | | | | | | + | + | + | + | + | + | | | | | |
| *Тактика вратаря* | | | | | | | | | | | | | | + | + | + | + | + |
| **Учебные игры. Анализ проведенных игр** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Соревнования** | | | | | | | + | | | | | | | | | | | + |
| **Контроль и самоконтроль.** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Психологическая подготовка футболиста** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Воспитательные мероприятия** | | | | | | | | | | | | | | | | | | + |
| **Контроль и самоконтроль** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |

| месяц | октябрь | | | | | ноябрь | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Номер занятия / Название разделов | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 |
| Дата | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Правила техники безопасности** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Основы теоретических знаний** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *Значение регулярных тренировок* | + | | | | | | | | | | + | | | | | | | |
| *Гигиена юного футболиста* | | + | | | | | | | + | | | | | | + | | | |
| Правила транспортировки пострадавших | | | + | + | | | | | | | | | | | | | | |
| **Общая физическая подготовка (ОФП)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *ОРУ без предметов* | | + | + | + | + | + | + | + | | | | | | | | | | |
| *ОРУ с предметами* | | | | | | | | | + | + | + | + | + | + | | | | |
| *Эстафеты* | + | | | | | | | | | | | | | | + | + | + | + |
| **Специальная физическая подготовка (СФП)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *Упражнения на выносливость* | | + | + | + | + | + | + | + | | | | | | | | | | |
| *Упражнения на развитие силы* | | | | | | | | | + | + | + | + | + | + | | | | |
| *Упражнения на развитие быстроты* | + | | | | | | | | | | | | | | + | + | + | + |
| **Техническая подготовка** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *- техника передвижения* | + | + | + | + | + | + | + | | | | | | | | | | | |
| *- удары по мячу* | | | | | | | | + | + | + | + | + | + | | | | | |
| *- остановка мяча, ведение мяча* | | | | | | | | | | | | | | + | + | + | + | + |
| *- обманные движения* | + | + | + | + | + | + | + | | | | | | | | | | | |
| *- отбор и вбрасывание мяча* | | | | | | | | + | + | + | + | + | + | | | | | |
| **Тактическая подготовка** | | | | | | | | | | | | | | + | + | + | + | + |
| *Тактика нападения* | + | + | + | + | + | + | + | | | | | | | | | | | |
| *Тактика защиты* | | | | | | | | + | + | + | + | + | + | | | | | |
| *Тактика вратаря* | | | | | | | | | | | | | | + | + | + | + | + |
| **Учебные игры. Анализ проведенных игр** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Соревнования** | | | | | | | + | | | | | | | | | | | + |
| **Контроль и самоконтроль.** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Психологическая подготовка футболиста** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Воспитательные мероприятия** | | | | | | | | | | | | | | | | | | + |
| **Контроль и самоконтроль** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |

| месяц | декабрь | | | | | | | | | | | | январь | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Номер занятия / Название разделов | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 |
| Дата | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Правила техники безопасности** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Основы теоретических знаний** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *Значение утренней гимнастики* | + | | | | | | | | | | + | | | | | | | |
| *Питание и здоровье* | | + | | | | | | | + | | | | | | + | | | |
| *Оказание первой помощи при ушиюах* | | | + | + | | | | | | | | | | | | | | |
| **Общая физическая подготовка (ОФП)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *ОРУ без предметов* | | + | + | + | + | + | + | + | | | | | | | + | + | + | + |
| *ОРУ с предметами* | | | | | | | | | + | + | + | + | + | + | | | | |
| *Эстафеты* | + | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Специальная физическая подготовка (СФП)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *Упражнения на выносливость* | | + | + | + | + | + | + | + | | | | | | | | | | |
| *Упражнения на развитие силы* | | | | | | | | | + | + | + | + | + | + | | | | |
| *Упражнения на развитие быстроты* | + | | | | | | | | | | | | | | + | + | + | + |
| **Техническая подготовка** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *- техника передвижения* | + | + | + | + | + | + | + | | | | | | | | | | | |
| *- удары по мячу* | | | | | | | | + | + | + | + | + | + | | | | | |
| *- остановка мяча, ведение мяча* | | | | | | | | | | | | | | + | + | + | + | + |
| *- обманные движения* | + | + | + | + | + | + | + | | | | | | | | | | | |
| *- отбор и вбрасывание мяча* | | | | | | | | + | + | + | + | + | + | | | | | |
| **Тактическая подготовка** | | | | | | | | | | | | | | + | + | + | + | + |
| *Тактика нападения* | + | + | + | + | + | + | + | | | | | | | | | | | |
| *Тактика защиты* | | | | | | | | + | + | + | + | + | + | | | | | |
| *Тактика вратаря* | | | | | | | | | | | | | | + | + | + | + | + |
| **Учебные игры. Анализ проведенных игр** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Соревнования** | | | | | | | + | | | | | | | | | | | + |
| **Контроль и самоконтроль.** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Психологическая подготовка футболиста** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Воспитательные мероприятия** | | | | | | | | | | | | | | | | | | + |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Контроль и самоконтроль** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |

| месяц | январь | | | | февраль | | | | | | | | | | | | март | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Номер занятия / Название разделов | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 | 71 | 72 |
| Дата | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Правила техники безопасности** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Основы теоретических знаний** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *Физкультура и здоровье* | + | | | | | | | | | | + | | | | | | | |
| *Гигиена юного футболиста* | | + | | | | | | | + | | | | | | + | | | |
| *Оказание первой Помощи при ссадинах и порезах* | | | + | + | | | | | | | | | | | | | | |
| **Общая физическая подготовка (ОФП)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *ОРУ без предметов* | | + | + | + | + | + | + | + | | | | | | | | | | |
| *ОРУ с предметами* | | | | | | | | | + | + | + | + | + | + | | | | |
| *Эстафеты* | + | | | | | | | | | | | | | | + | + | + | + |
| **Специальная физическая подготовка (СФП)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *Упражнения на выносливость* | | + | + | + | + | + | + | + | | | | | | | | | | |
| *Упражнения на развитие силы* | | | | | | | | | + | + | + | + | + | + | | | | |
| *Упражнения на развитие быстроты* | + | | | | | | | | | | | | | | + | + | + | + |
| **Техническая подготовка** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *- техника передвижения* | + | + | + | + | + | + | + | | | | | | | | | | | |
| *- удары по мячу* | | | | | | | | + | + | + | + | + | + | | | | | |
| *- остановка мяча, ведение мяча* | | | | | | | | | | | | | | + | + | + | + | + |
| *- обманные движения* | + | + | + | + | + | + | + | | | | | | | | | | | |
| *- отбор и вбрасывание мяча* | | | | | | | | + | + | + | + | + | + | | | | | |
| **Тактическая подготовка** | | | | | | | | | | | | | | + | + | + | + | + |
| *Тактика нападения* | + | + | + | + | + | + | + | | | | | | | | | | | |
| *Тактика защиты* | | | | | | | | + | + | + | + | + | + | | | | | |
| *Тактика вратаря* | | | | | | | | | | | | | | + | + | + | + | + |
| **Учебные игры. Анализ проведенных игр** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Соревнования** | | | | | | | + | | | | | | | | | | | + |
| **Контроль и самоконтроль.** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Психологическая подготовка футболиста** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Воспитательные мероприятия** | | | | | | | | | | | | | | | | | | + |
| **Контроль и самоконтроль** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |

| месяц | март | | | | | | | | | | | апрель | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Номер занятия / Название разделов | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 | 79 | 80 | 81 | 82 | 83 | 84 | 85 | 86 | 87 | 88 | 89 | 90 |
| Дата | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Правила техники безопасности** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Основы теоретических знаний** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *Физкультура и здоровье* | + | | | | | | | | | | + | | | | | | | |
| *Польза игр на свежем воздухе* | | + | | | | | | | + | | | | | | + | | | |
| Оказание первой Помощи при солнечном и тепловом ударе | | | + | + | | | | | | | | | | | | | | |
| **Общая физическая подготовка (ОФП)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *ОРУ без предметов* | | + | + | + | + | + | + | + | | | | | | | | | | |
| *ОРУ с предметами* | | | | | | | | | + | + | + | + | + | + | | | | |
| *Эстафеты* | + | | | | | | | | | | | | | | + | + | + | + |
| **Специальная физическая подготовка (СФП)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *Упражнения на выносливость* | | + | + | + | + | + | + | + | | | | | | | | | | |
| *Упражнения на развитие силы* | | | | | | | | | + | + | + | + | + | + | | | | |
| *Упражнения на развитие быстроты* | + | | | | | | | | | | | | | | + | + | + | + |
| **Техническая подготовка** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *- техника передвижения* | + | + | + | + | + | + | + | | | | | | | | | | | |
| *- удары по мячу* | | | | | | | | + | + | + | + | + | + | | | | | |
| *- остановка мяча, ведение мяча* | | | | | | | | | | | | | | + | + | + | + | + |
| *- обманные движения* | + | + | + | + | + | + | + | | | | | | | | | | | |
| *- отбор и вбрасывание мяча* | | | | | | | | + | + | + | + | + | + | | | | | |
| **Тактическая подготовка** | | | | | | | | | | | | | | + | + | + | + | + |
| *Тактика нападения* | + | + | + | + | + | + | + | | | | | | | | | | | |
| *Тактика защиты* | | | | | | | | + | + | + | + | + | + | | | | | |
| *Тактика вратаря* | | | | | | | | | | | | | | + | + | + | + | + |
| **Учебные игры. Анализ проведенных игр** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Соревнования** | | | | | | | + | | | | | | | | | | | + |
| **Контроль и самоконтроль.** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Психологическая подготовка футболиста** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Воспитательные мероприятия** | | | | | | | | | | | | | | | | | | + |
| **Контроль и самоконтроль** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |

| месяц | апрель | | | | | | май | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Номер занятия / Название разделов | 91 | 92 | 93 | 94 | 95 | 96 | 97 | 98 | 99 | 100 | 101 | 102 | 103 | 104 | 105 | 106 | 107 | 108 |
| Дата | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Правила техники безопасности** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Основы теоретических знаний** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *Физкультура и здоровье* | + | | | | | | | | | | + | | | | | | | |
| *Гигиенические требования к спортивной обуви и одежде* | | + | | | | | | | + | | | | | | + | | | |
| Оказание первой Помощи при солнечном ударе | | | + | + | | | | | | | | | | | | | | |
| **Общая физическая подготовка (ОФП)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *ОРУ без предметов* | | + | + | + | + | + | + | + | | | | | | | | | | |
| *ОРУ с предметами* | | | | | | | | | + | + | + | + | + | + | | | | |
| *Эстафеты* | + | | | | | | | | | | | | | | + | + | + | + |
| **Специальная физическая подготовка (СФП)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *Упражнения на выносливость* | | + | + | + | + | + | + | + | | | | | | | | | | |
| *Упражнения на развитие силы* | | | | | | | | | + | + | + | + | + | + | | | | |
| *Упражнения на рвзвитие быстроты* | + | | | | | | | | | | | | | | + | + | + | + |
| **Техническая подготовка** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *- техника передвижения* | + | + | + | + | + | + | + | | | | | | | | | | | |
| *- удары по мячу* | | | | | | | | + | + | + | + | + | + | | | | | |
| *- остановка мяча, ведение мяча* | | | | | | | | | | | | | | + | + | + | + | + |
| *- обманные движения* | + | + | + | + | + | + | + | | | | | | | | | | | |
| *- отбор и вбрасывание мяча* | | | | | | | | + | + | + | + | + | + | | | | | |
| **Тактическая подготовка** | | | | | | | | | | | | | | + | + | + | + | + |
| *Тактика нападения* | + | + | + | + | + | + | + | | | | | | | | | | | |
| *Тактика защиты* | | | | | | | | + | + | + | + | + | + | | | | | |
| *Тактика вратаря* | | | | | | | | | | | | | | + | + | + | + | + |
| **Учебные игры. Анализ проведенных игр** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Соревнования** | | | | | | | + | | | | | | | | | | | + |
| **Контроль и самоконтроль.** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Психологическая подготовка футболиста** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Воспитательные мероприятия** | | | | | | | | | | | | | | | | | | + |
| **Итоговое занятие** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |

## Календарный учебный график

## 2 год обучения

| месяц | сентябрь | | | | | | | октябрь | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Номер занятия / Темы разделов | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 1 |
| **Правила техники безопасности** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Теоретические основы** | + | + | + | + | | | | | | | | | | | | | | |
| **Общая физическая подготовка (ОФП)** | + | + | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Специальная физическая подготовка (СФП)** | | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Техническая подготовка** | + | + | + | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | + | + | + |
| **Тактическая подготовка** | | | + | + | + | | + | + | + | | + | + | + | | + | + | + | |
| **Соревнования** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Судейская практика** | | | | + | | | | | + | | | | | + | | | | |
| **Итоговый контроль** | + | + | | | | | | | | | | | | | | | | |

| месяц | октябрь | | | ноябрь | | | | | | | | | | | | декабрь | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Номер занятия / Темы разделов | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 |
| **Правила техники безопасности** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Теоретические основы** | + | + | + | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Общая физическая подготовка (ОФП)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Специальная физическая подготовка (СФП)** | + | + | | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Техническая подготовка** | + | + | | | + | + | + | + | | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Тактическая подготовка** | | | | | + | | + | + | + | | + | + | + | | + | + | + | + |
| **Соревнования** | | | + | + | | | | | | | | | | | | | | |
| **Судейская практика** | | | + | + | | | | | | | + | | | | | + | | |
| **Итоговый контроль** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| месяц | декабрь | | | | | | | | | | | январь | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Номер занятия / Темы разделов | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 |
| **Правила техники безопасности** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Теоретические основы** | + | + | + | + | | | | | | | | | | | | | | |
| **Общая физическая подготовка (ОФП)** | | + | | + | | + | | + | | | | | | | | + | | + |
| **Специальная физическая подготовка (СФП)** | + | | + | | + | | + | | + | | | | | | + | | + | |
| **Техническая подготовка** | + | + | + | | + | + | + | + | | | | | | | + | + | + | + |
| **Тактическая подготовка** | | | + | + | + | | + | + | + | | | | | | + | + | + | + |
| **Соревнования** | | | | | | | | | | + | + | + | + | + | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Судейская практика** | | | | + | | | | + | | + | + | + | + | + | | | | |
| **Итоговый контроль** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| месяц | январь | | | | | | февраль | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Номер занятия / Темы разделов | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 | 71 | 72 |
| **Правила техники безопасности** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Теоретические основы** | + | + | + | + | | | | | | | | | | | | | | |
| **Общая физическая подготовка (ОФП)** | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | |
| **Специальная физическая подготовка (СФП)** | | + | + | | + | + | | + | + | | + | + | | + | | | + | + |
| **Техническая подготовка** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | + | + |
| **Тактическая подготовка** | | | + | + | + | | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | + | + |
| **Соревнования** | | | | | | | | | | | | | | | + | | | |
| **Судейская практика** | | | | | | | | | | | | | | | + | | | |
| **Итоговый контроль** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| месяц | март | | | | | | | | | | | | | апрель | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Номер занятия / Темы разделов | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 | 79 | 80 | 81 | 82 | 83 | 84 | 85 | 86 | 87 | 88 | 89 | 90 |
| **Правила техники безопасности** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Теоретические основы** | + | + | + | + | | | | | | | | | | | | | | |
| **Общая физическая подготовка (ОФП)** | + | | | | | + | | | + | | | | | | | + | | + |
| **Специальная физическая подготовка (СФП)** | | + | + | + | + | | + | + | | + | | | | | + | + | + | + |
| **Техническая подготовка** | + | + | + | | + | + | + | + | + | + | | | | + | + | | + | + |
| **Тактическая подготовка** | | | + | + | + | | + | + | + | + | | | | | + | + | + | + |
| **Соревнования** | | | | | | | | | | | + | + | + | | | | | |
| **Судейская практика** | | | | | | | | | | | + | + | + | | | | | |
| **Итоговый контроль** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| месяц | апрель | | | | | | | | май | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Номер занятия / Темы разделов | 91 | 92 | 93 | 94 | 95 | 96 | 97 | 98 | 99 | 100 | 101 | 102 | 103 | 104 | 105 | 106 | 107 | 108 |
| **Правила техники безопасности** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Теоретические основы** | + | + | + | + | | | | | | | | | | | | | | |
| **Общая физическая подготовка (ОФП)** | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | |
| **Специальная физическая подготовка (СФП)** | + | | + | | + | | + | | + | | | | + | | + | | + | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Техническая подготовка** | + | + | + | + | + | + | + | | + | + | | + | + | + | + | + | + | + |
| **Тактическая подготовка** | | | + | + | + | | + | + | + | + | | + | | | | + | + | + |
| **Соревнования** | | | | | | | | | | | + | | | | | | | |
| **Судейская практика** | | | | | | | | | | | + | | | | | | | + |
| **Итоговое занятие** | | | | | | | | | | | | | | | | | | + |

Приложение 2.

## КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

**Для полевых игроков и вратарей**
**по общей физической подготовке:**

1. Бег 30м.
2. Бег 300 м.
3. Челночный бег 30 м.(3х10м.)
4. Прыжок в длину с места.
5. Прыжок в высоту с места.

Упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике.

**Специальная физическая подготовка**

1. Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией.

Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

2. Бег 5х30 м с ведением мяча выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты - с места. Время для возвращения на старт - 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется.

Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.

**Для полевых игроков по технической подготовке:**

1. Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 8 - 10 лет - с расстояния 11 м). Футболисты 10 - 15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16 - 18 лет посылают мяч в половину ворот; он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попадания.

2. Жонглирование мячом — выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного

удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

**Для вратарей по технической подготовке**

1. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов) — выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной в 10 м.

Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается лучший результат.

2. Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м.

***Примечания:***

1. Упражнения по общей физической подготовке выполняются в кедах без шипов.
2. Упражнения по специальной физической подготовке выполняются в полной игровой форме.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП, СФП и ТП

| КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ | **7 лет** | **8 лет** | **9 лет** | **10 лет** | **11 лет** |
|---|---|---|---|---|---|
| **Общая физическая подготовка** | | | | | |
| 1. Бег 30 м (сек) | **6,6** | **6,4** | **6,2** | **6,0** | **5,8** |
| 2. Бег 300 м (сек) | **-** | **66,0** | **64,0** | **62,0** | **60,0** |
| 3. Челночный бег 30 м.(3х10м.) | **9,9** | **9,5** | **9,3** | **9,0** | **8,8** |
| 4. Прыжок в длину с места (см) | **1,35** | **150** | **160** | **170** | **178** |
| 5. Прыжок в высоту с места (см) | **22** | **28** | **32** | **36** | **40** |
| **Специальная физическая подготовка** | | | | | |
| 1. Бег 30 м с ведением мяча (сек) | **-** | **-** | **6,9** | **6,5** | **6,3** |
| 2. Ведение мяча по «восьмерке» | + | + | + | + | + |
| **Техническая подготовка (для полевых игроков)** | | | | | |
| 1. Удар по мячу ногой на точность (число попаданий) | **-** | **-** | **2** | **3** | **3** |
| 2. Жонглирование мячом (кол-во раз) | **-** | **-** | **6** | **8** | **12** |
| **Техническая подготовка (для вратарей)** | | | | | |
| 3. Удары по мячу ногой с рук на дальность | - | - | - | - | **3** |
| 4. Бросок мяча на дальность (м) | - | - | - | - | **2** |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 145792345010397423411790935696345598984963060935

Владелец Керн Ирина Юсуповна

Действителен С 13.04.2026 по 13.04.2027