

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» муниципального района Кармаскалинский район  
Республики Башкортостан**

Принято на заседании  
педагогического совета  
МАУ ДО ДЮСШ  
с.Кармаскалы  
Протокол № 1 от «01» сентября 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ДО ДЮСШ  
с.Кармаскалы

Э.Р.Мигранов

Приказ № 5 от «01» сентября 2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»**

Разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (утвержден приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года №1000 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол»)

**Срок реализации программы:**

- этап начальной подготовки-3года
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)-4-5лет

Исполнитель:  
Инструктор-методист – Федорова Д.Р.

с.Кармаскалы  
2025 г

## **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по футболу с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 № 1000 (далее - ФССП).

2. Целью Программы является достижение обучающимися (далее – спортсмен, футболист, игрок) высоких спортивных результатов по виду спорта «футбол» на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Весь период спортивной подготовки включает в себя следующие этапы:

- этап начальной подготовки (далее–этап НП);
- учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) (далее–УТЭ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее–этап ССМ). Форма обучения - очная. Занятия проводятся на русском языке.

## **II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

3. Программа определяет продолжительность реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах, начиная с возрастного этапа НП и заканчивая этапом ССМ.

В Программе представлены соответствующие блоки (модули), которые характеризуют направленность процесса спортивной подготовки футболистов. Обучающиеся осуществляют техническую, физическую, тактическую и психологическую подготовку за счет правильного (соразмерного) сочетания методов упражнения и игры.

В Программе присутствует всестороннее обучение: техника владения мячом и техника передвижения без мяча. Задача тренера-преподавателя – повлиять на действия обучающегося таким образом, чтобы вся команда могла лучше действовать в разных игровых ситуациях.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, а также количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 1.

Таблица1

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

| <b>Этапы спортивной подготовки</b>                        | <b>Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)</b> | <b>Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку(лет)</b> | <b>Наполняемость (человек)</b> |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| Этап начальной подготовки                                 | 3                                                         | 7                                                                    | 14-20                          |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4-5                                                       | 10                                                                   | 12-20                          |

#### **4. Объем Программы**

Объем Программы представлен в таблице 2 в соответствии с требованиями ФССП по виду спорта «футбол».

Таблица2

#### **Объем Программы**

| <b>Этапный норматив</b>      | <b>Этапы и годы спортивной подготовки</b> |                    |                                                                    |                       |                                                      |
|------------------------------|-------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------|
|                              | <b>Этап начальной подготовки</b>          |                    | <b>Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b> |                       | <b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b> |
|                              | <b>До года</b>                            | <b>С выше года</b> | <b>До трех лет</b>                                                 | <b>Свыше трех лет</b> |                                                      |
| Количество часов в неделю    | 6<br>(4,5-6)                              | 8<br>(6-8)         | 10<br>(10-12)                                                      | 12<br>(12-16)         | 16                                                   |
| Общее количество часов в год | 312                                       | 416                | 520                                                                | 624                   | 832                                                  |

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

- на этапе НП—двух часов;
- на УТЭ—трех часов;

- на этапе ССМ—четыре часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика, спортивные соревнования.

## 5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

### Учебно-тренировочное занятие

Основной формой организации обучения и учебно-тренировочного процесса футболистов является учебно-тренировочное занятие. Содержание учебно-тренировочного занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков. Структура учебно-тренировочного занятия предусматривает три части: подготовительную, основную и заключительную.

*В подготовительной части* (разминке) происходит начальная организация обучающихся, объясняются задачи и кратко раскрывается содержание учебно-тренировочного занятия. Главная цель подготовительной части – функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнений основной части.

*Основная часть* направлена на решение задач учебно-тренировочного занятия, связанных с обучением и совершенствованием техники и тактики, развитием специальных физических качеств и т.д.

*Заключительная часть* учебно-тренировочного занятия должна обеспечивать постепенное снижение нагрузки и приведение организма обучающихся в относительно спокойное состояние. В конце учебно-тренировочного занятия подводятся итоги, даются индивидуальные задания.

### Учебно-тренировочные мероприятия

Для обучающихся перечень учебно-тренировочных мероприятий и их продолжительность представлены в таблице 3.

Таблица 3

#### Учебно-тренировочные мероприятия

| №<br>п/п                                                                    | Виды<br>учебно-тренировочных<br>мероприятий                                             | Предельная продолжительность учебно-Тренировочных мероприятий по этапам Спортивной подготовки (количество суток)(без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |                                                                   |                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
|                                                                             |                                                                                         | Этап<br>начальной<br>подготовки                                                                                                                                                                              | Учебно-тренировочный<br>этап(этап<br>спортивной<br>специализации) | Этап<br>совершенст-<br>вования<br>спортивного<br>мастерства |
| 1.Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |                                                                                         |                                                                                                                                                                                                              |                                                                   |                                                             |
| 1.1.                                                                        | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | -                                                                                                                                                                                                            | -                                                                 | 21                                                          |

|                                                        |                                                                                                                     |                                                                        |             |                                     |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------|
| 1.2.                                                   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России              | -                                                                      | 14          | 18                                  |
| 1.3.                                                   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским Спортивным соревнованиям                      | -                                                                      | 14          | 18                                  |
| 1.4.                                                   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям Субъекта Российской Федерации | -                                                                      | 14          | 14                                  |
| <b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b> |                                                                                                                     |                                                                        |             |                                     |
| 2.1.                                                   | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке                                   | -                                                                      | 14          | 18                                  |
| 2.2.                                                   | Восстановительные мероприятия                                                                                       | -                                                                      | -           | До 10 суток                         |
| 2.3.                                                   | Мероприятия для комплексного медицинского обследования                                                              | -                                                                      | -           | До 3 суток, но не более 2 раз в год |
| 2.4.                                                   | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период                                                              | До 21 суток подряд и не более 2 учебно-тренировочных мероприятий в год |             | -                                   |
| 2.5.                                                   | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия                                                                       | -                                                                      | До 60 суток |                                     |

### Спортивные соревнования

Организация направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного Календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, спортивных мероприятий, а также в соответствии с положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности обучающихся представлен в таблице 4.

## Объем соревновательной деятельности

| Виды спортивных соревнований       | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                           |                |
|------------------------------------|------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|
|                                    | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                |
|                                    | До года                            | Свыше года | До трех лет                                               | Свыше трех лет |
| Для спортивной дисциплины «футбол» |                                    |            |                                                           |                |
| Контрольные                        | 3                                  | 4          | 3                                                         | 1              |
| Основные                           | -                                  | -          | 1                                                         | 1              |

*Примечание: В таблице 4 указано минимальное количество спортивных соревнований для реализуемых этапов спортивной подготовки вида спорта «футбол».*

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «футбол»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

## 6. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план (далее - учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Представленные в учебном плане учебно-тренировочные мероприятия – общая физическая и специальная физическая подготовка, теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, антидопинговые мероприятия, медицинские, медико-биологическое мероприятия и использование восстановительных средств, спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно. Учебный план составлен на 52 недели (в астрономических часах). Учебно-тренировочный процесс должен вестись в соответствии с учебным планом (включая период самостоятельной подготовки и по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных учебным планом.

Таблица 5

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий  
в структуре учебно-тренировочного процесса  
на этапах спортивной подготовки**

| №<br>п/п | Виды подготовки и иные мероприятия (%)                   | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                           |                |
|----------|----------------------------------------------------------|------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|
|          |                                                          | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                |
|          |                                                          | До года                            | Свыше года | До трех лет                                               | Свыше трех лет |
| 1.       | <b>Общая физическая подготовка</b>                       | 17                                 | 15         | 14                                                        | 13             |
| 2.       | <b>Специальная физическая подготовка</b>                 | -                                  | -          | 8                                                         | 8              |
| 3.       | <b>Участие в спортивных соревнованиях</b>                | -                                  | -          | 7                                                         | 8              |
| 4.       | <b>Техническая подготовка</b>                            | 45                                 | 43         | 36                                                        | 19             |
| 5.       | <b>Тактическая подготовка</b>                            | 0,2                                | 0,2        | 5                                                         | 8              |
| 6.       | <b>Теоретическая подготовка</b>                          | 1,6                                | 1,4        | 1,9                                                       | 2,5            |
| 7.       | <b>Психологическая подготовка</b>                        | 0,2                                | 0,2        | 0,8                                                       | 2              |
| 8.       | <b>Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)</b> | 1,3                                | 1          | 0,8                                                       | 0,6            |
| 9.       | <b>Инструкторская практика</b>                           | -                                  | -          | 1,5                                                       | 1,5            |
| 10.      | <b>Судейская практика</b>                                | -                                  | -          | 1,5                                                       | 1,5            |
| 11.      | <b>Медицинские, медико-биологические мероприятия</b>     | 1,3                                | 1,4        | 1,1                                                       | 1              |
| 12.      | <b>Восстановительные мероприятия</b>                     | 1,3                                | 1,4        | 1,5                                                       | 8              |
| 13.      | <b>Интегральная подготовка</b>                           | 32                                 | 36         | 20                                                        | 27             |

Годовой учебно-тренировочный план представлен в приложении №1 к Программе.

## **7. Календарный план воспитательной работы**

Календарный план воспитательной работы составляется на учебный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по направлениям деятельности.

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на:

- профориентационную работу;
- здоровьесбережение;
- патриотическое воспитание;
- развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности, определяемые Организацией (представлен в приложении № 2 к Программе).

### **Профориентационная работа**

Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера, помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства.

Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей.

Участие обучающихся в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки – информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества, которые благоприятно сказываются на достижении обучающимися более высокого личного спортивного результата.

### **Здоровьесбережение**

Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать знания по ведению протоколов спортивных соревнований, составлению положений и регламентов спортивных соревнований.

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения обучающимися режима питания и сна для полноценного восстановления организма. Правильный режим дня необходим для повышения работоспособности и выносливости, профилактики травм и переутомления после интенсивных физических нагрузок, поддержания оптимальных физических кондиций, укрепления иммунитета.

#### Патриотическое воспитание

Патриотическое воспитание – это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию физически и духовно развитой личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству.

Главной задачей патриотического воспитания является развитие морально-волевых качеств, воспитание силы, ловкости, выносливости, стойкости, мужества, дисциплинированности в учебно-тренировочном процессе.

Организация проводит мероприятия, посвященные историческим фактам создания флага Российской Федерации, гимна Российской Федерации; встречи с Ветеранами спорта, презентации на темы: Герои – спортсмены Великой Отечественной войны, Герои-спортсмены локальных войн и др.

Основная роль по реализации календарного плана воспитательной работы отводится тренеру-преподавателю. Тренер-преподаватель должен помнить, что воспитательная работа должна являться обязательной составной частью учебно-тренировочного процесса наряду с обучением технико-тактическим элементам и развитием физических качеств обучающихся.

При формировании календарного плана воспитательной работы включены мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, в том числе из Календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры, а также перечня всероссийских мероприятий, реализуемых Общероссийской общественной организацией «Российский футбольный союз».

Календарный план может корректироваться в течение учебного года (спортивного сезона) в связи с происходящими в работе Организации изменениями: организационными, кадровыми, финансовыми и т.п.

#### **8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (далее – План антидопинговых мероприятий), составляется на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана. В План антидопинговых мероприятий включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. Среди мероприятий,

направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

План антидопинговых мероприятий представлен в приложении № 3 к Программе.

План антидопинговых мероприятий разработан на основании: статьи 26 закона № 329; приказа № 464; приказа № 1013; сайта Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»: <https://rusada.ru>.

### 9. План инструкторской и судейской практики

План инструкторской и судейской практики на этапах подготовки (Представлен в таблице 6) является неотъемлемым компонентом системы спортивной подготовки футболистов. План инструкторской и судейской практики направлен на овладение обучающимися умениями и навыками организационной деятельности и судейства спортивных соревнований. Программы инструкторской и судейской практик реализуются в процессе учебно-тренировочных занятий и специальных семинаров.

Таблица 6

План инструкторской и судейской практики

| Вид практики и тема                                                                     | Этапы и годы подготовки |            |            |               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------|------------|---------------|
|                                                                                         | НП                      |            | УТЭ        |               |
|                                                                                         | До года                 | Свыше года | До 3-х лет | Свыше 3-х лет |
| <b>Инструкторская практика (в часах)</b>                                                | -                       | -          | <b>8</b>   | <b>9</b>      |
| - Подача строевых команд и распоряжений                                                 | -                       | -          | 3          | 2             |
| -Разработка плана и Проведение разминки                                                 | -                       | -          | 5          | 2             |
| - Разработка плана и проведение учебно-тренировочного занятия                           | -                       | -          | -          | 3             |
| -Оформление заявки и участи в подготовке команды к соревнованиям                        | -                       | -          | -          | 2             |
| - Представление и руководство командой на соревнованиях                                 | -                       | -          | -          | -             |
| <b>Судейская практика (в часах)</b>                                                     | -                       | -          | <b>8</b>   | <b>9</b>      |
| - Выполнение обязанностей помощника при разработке положения о спортивных соревнованиях | -                       | -          | 2          | 2             |

|                                                                      |   |   |   |   |
|----------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|
| - Выполнение обязанностей помощника судьи на линии                   | - | - | 2 | 2 |
| -Выполнение обязанностей помощника секретаря спортивных соревнований | - | - | 2 | 2 |
| -Выполнение обязанностей помощника судьи в поле                      | - | - | 2 | 3 |

#### **10. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 7.

Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «футбол».

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 № 1144н (ред. от 22.02.2022).

*Таблица 7*

#### **План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

| <b>Этапы спортивной подготовки</b> | <b>Периодичность</b> |
|------------------------------------|----------------------|
| <b>НП</b>                          |                      |
| Плановая диспансеризация           | 1раз в 12 месяцев    |
| Восстановительные средства         |                      |
| <b>УТЭ</b>                         |                      |
| Плановая диспансеризация           | 1раз в 12 месяцев    |
| Медико-биологическое мероприятия   |                      |
| Восстановительные мероприятия      |                      |
| <b>ССМ</b>                         |                      |
| Плановая диспансеризация           | 1раз в 6 месяцев     |
| Медико-биологическое мероприятия   |                      |
| Восстановительные мероприятия      |                      |

### **III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

#### **11. Требования к результатам прохождения Программы**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, а также к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе НП:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На УТЭ:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «футбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе ССМ:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд», не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований.

## **12. Оценка результатов освоения Программы**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится Организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольных- переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

## **13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)**

Контрольные нормативы представляют собой тесты для оценки уровня общей физической и технической подготовленности обучающихся, они подбираются таким образом, чтобы можно было оценить, насколько успешно решены основные задачи конкретного вида спортивной подготовки в течение спортивного сезона на этапе спортивной подготовки для перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки.

Таблица 8

**Нормативы  
общей физической и технической подготовки  
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки**

| №<br>п/п                                                              | Упражнения                                     | Единица<br>измерения    | Норматив до года<br>обучения |         | Норматив свыше года<br>обучения |         |
|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------|---------|---------------------------------|---------|
|                                                                       |                                                |                         | мальчики                     | девочки | мальчики                        | девочки |
| 1.Нормативыобщейфизическойподготовкидляспортивнойдисциплины «футбол»  |                                                |                         |                              |         |                                 |         |
| 1.1.                                                                  | Челночный бег 3x10 м                           | с                       | Не более                     |         | Не более                        |         |
|                                                                       |                                                |                         | -                            | -       | 9,30                            | 10,30   |
| 1.2.                                                                  | Бег на 10м с высокого старта                   | с                       | Не более                     |         | Не более                        |         |
|                                                                       |                                                |                         | 2,35                         | 2,50    | 2,30                            | 2,40    |
| 1.3.                                                                  | Бег на 30м                                     | с                       | Не более                     |         | Не более                        |         |
|                                                                       |                                                |                         | -                            | -       | 6,0                             | 6,5     |
| 1.4.                                                                  | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами | см                      | Не менее                     |         | Не менее                        |         |
|                                                                       |                                                |                         | 100                          | 90      | 120                             | 110     |
| 2.Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол» |                                                |                         |                              |         |                                 |         |
| 2.1.                                                                  | Ведение мяча10м                                | с                       | Не более                     |         | Не более                        |         |
|                                                                       |                                                |                         | 3,20                         | 3,40    | 3,00                            | 3,20    |
| 2.2.                                                                  | Ведение мяча с изменением<br>направления 10 м  | с                       | Не более                     |         | Не более                        |         |
|                                                                       |                                                |                         | -                            | -       | 8,60                            | 8,80    |
| 2.3.                                                                  | Ведение мяча3x10м                              | с                       | Не более                     |         | Не более                        |         |
|                                                                       |                                                |                         | -                            | -       | 11,60                           | 11,80   |
| 2.4.                                                                  | Удар на точность поворотам<br>(10 ударов)      | количество<br>попаданий | Не менее                     |         | Не менее                        |         |
|                                                                       |                                                |                         | -                            | -       | 5                               | 4       |

**Нормативы**  
**общей физической и технической подготовки,**  
**уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)**  
**для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап**  
**(этап спортивной специализации)**

| №<br>п/п                                                              | Упражнения                                                                    | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|---------|
|                                                                       |                                                                               |                      | юноши    | девушки |
| 1.Нормативыобщейфизическойподготовкидляспортивнойдисциплины«футбол»   |                                                                               |                      |          |         |
| 1.1.                                                                  | Бегна10м с высокого старта                                                    | с                    | Не более |         |
|                                                                       |                                                                               |                      | 2,20     | 2,30    |
| 1.2.                                                                  | Челночный бег3х10 м                                                           | с                    | Не более |         |
|                                                                       |                                                                               |                      | 8,70     | 9,00    |
| 1.3.                                                                  | Бегна30м                                                                      | 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 СП) | см                   | Не менее |         |
|                                                                       |                                                                               |                      | 30       | 27      |
| 2.Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол» |                                                                               |                      |          |         |
| 2.1.                                                                  | Ведение мяча10м                                                               | 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.                                                                  | Ведениемяча3х10м                                                              | с                    | Не более |         |
|                                                                       |                                                                               |                      | 10,00    | 10,30   |
| 2.4.                                                                  | Удар на точность по воротам (10 ударов)                                       | количество попаданий | Не менее |         |
|                                                                       |                                                                               |                      | 5        | 4       |
| 2.5.                                                                  | Передача мяча в «коридор» (10 попыток)                                        | количество попаданий | Не менее |         |
|                                                                       |                                                                               |                      | 5        | 4       |
| 2.6.                                                                  | Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года СП)                    | м                    | Не менее |         |
|                                                                       |                                                                               |                      | 8        | 6       |

| <b>3.Уровень спортивной квалификации</b> |                                                                 |                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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–<br>«третий юношеский спортивный разряд»,<br>«второй юношеский спортивный разряд»,<br>«первый юношеский спортивный разряд»<br>«третий спортивный разряд» |

*Таблица10*

### **Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической и технической подготовки**

- **«Челночный» бег3х10 м** выполняется на дистанции 10 м в спортивной обуви на поле стадиона (беговой дорожке), бег начинается со стартовой линии из положения высокого старта, по сигналу выполняются рывки от стартовой до финишной линии. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) обучающийся бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, осуществляет ее касание и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения финишной линии.

- **Бег на 10 м с высокого старта** выполняется в спортивной обуви на поле стадиона (беговой дорожке) с высокого старта. В каждом забеге участвуют не более двух обучающихся, результаты регистрируются с точностью до сотой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

- **Бег на 30 м** выполняется с высокого старта в спортивной обуви на поле стадиона (беговой дорожке). В каждом забеге участвуют не более двух обучающихся, результаты регистрируются с точностью до сотой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

- **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами** проводится на нескользкой поверхности. Обучающийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

- **Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами.** Проводится со взмахом руками или без взмаха рук.

• **Ведение мяча 10 м** выполняется в спортивной обуви на поле стадиона. Мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее двух (для НП) и не менее трех (с УТГ) 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. Результаты регистрируются с точностью до сотой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

• **Ведение мяча с изменением направления 10 м** выполняется в спортивной обуви на поле стадиона. Мяч можно вести любым способом. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта, судья на финише – время бега. Результаты регистрируются с точностью до сотой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

• **Ведение мяча 3х10 м** выполняется в спортивной обуви на поле стадиона. Мяч можно вести любым способом. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта, судья на финише – время бега. Результаты регистрируются с точностью до сотой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

• **Удар на точность поворотам (10 ударов)** выполняется по неподвижному мячу поочередно в левую и правую половины ворот (по 5 ударов каждой ногой любым способом) с расстояния 16 м (10-12 лет – с расстояния 11 м). Футболисты посылают мяч по воздуху в заданную часть ворот, разделенную по вертикали. Учитывается сумма попаданий в ворота.

• **Передача мяча в «коридор» (10 попыток)** выполняется в «коридор» шириной 2 м, длиной 15 м. Футболисты посылают мяч по воздуху. Учитывается количество точных передач.

• **Вбрасывание мяча на дальность** выполняется двумя руками из-за головы с места (возможно выполнение в шаге) по коридору шириной 2 м. Из 3-х попыток учитывается лучший результат.

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по общей физической и технической подготовке, а также уровень спортивной квалификации (спортивные разряды/спортивные звания) для зачисления и перевода на соответствующий этап спортивной подготовки представлены в Приложении № 5 к Программе.

#### **IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»**

##### **14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий для каждого этапа спортивной подготовки**

Программа предлагает современный инновационный подход к подготовке футболистов, основанный на концепции сенситивных периодов развития детей.

Оценка уровня подготовленности обучающегося применяется на протяжении всего периода обучения футболиста, от этапа начальной подготовки до этапа совершенствования спортивного мастерства.

Регулярным контролем уровня подготовленности обучающегося решаются следующие задачи:

- оценивается успешность освоения обучающимся того или иного блока Программы;
- выявляются сильные (или слабые) стороны индивидуальной подготовленности обучающегося;
- происходит выбор игрового амплуа на основании сильных сторон индивидуальной специальной подготовленности (в возрасте 13-14 лет);
- определяется содержание индивидуальных учебно-тренировочных занятий для обучающегося с целью устранения выявленных недостатков.

Программа представляет собой систематизированный материал, основанный на принципе построения учебно-тренировочных циклов в виде блоков (модулей) и представлен в табличной форме.

Таблица 11. Приоритеты в обучении развитии на этапе НП;

Таблица 12. Ключевые навыки, которыми должны овладеть игроки в течение годовичного цикла подготовки и сопутствующие направления подготовки на этапе НП;

Таблица 13. Особенности организации учебно-тренировочного процесса на этапе НП;

Таблица 14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа НП 1-го года обучения (примерный), план круглогодичной спортивной подготовки;

Таблица 15. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа НП 2-го года обучения (примерный), план круглогодичной спортивной подготовки;

Таблица 16. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа НП 3-го года обучения (примерный), план круглогодичной спортивной подготовки;

Таблица 17. Годовой (примерный) учебно-тематический план учебно-тренировочных занятий на этапе НП;

Таблица 18. Приоритеты в обучении и особенности организации учебно-тренировочного процесса на УТЭ;

Таблица 19. Ключевые навыки, которыми должны овладеть игроки в течение годовичного цикла спортивной подготовки и сопутствующие направления спортивной подготовки на УТЭ;

Таблица 20. Программный материал для учебно-тренировочных занятий УТЭ 1-го года обучения (примерный), план круглогодичной спортивной подготовки;

Таблица 21. Программный материал для учебно-тренировочных занятий УТЭ 2-го года обучения (примерный), план круглогодичной спортивной подготовки;

Таблица 22. Программный материал для учебно-тренировочных занятий УТЭ 3-го года обучения (примерный), план круглогодичной спортивной подготовки;

Таблица 23. Программный материал для учебно-тренировочных занятий УТЭ 4-го года обучения (примерный), план круглогодичной спортивной подготовки;

Таблица 24. Программный материал для учебно-тренировочных занятий УТЭ 5-го года обучения (примерный), план круглогодичной спортивной подготовки;

Таблица 25. Годовой (примерный) учебно-тематический план учебно-тренировочных занятий на этапе УТЭ;

Таблица 26. Приоритеты в обучении и особенности организации учебно- тренировочного процесса на этапе ССМ;

Таблица 27. Ключевые навыки, которыми должны овладеть игроки в течение годового цикла спортивной подготовки и сопутствующие направления спортивной подготовки на этапе ССМ;

Таблица 28. Программный материал (примерный) для учебно-тренировочных занятий этапа ССМ, план круглогодичной спортивной подготовки;

Таблица 29. Годовой (примерный) учебно-тематический план учебно-тренировочных занятий на этапе ССМ.

## 15. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки включает темы по теоретической подготовке.

Теоретическая подготовка является составной частью всей системы спортивной подготовки и осуществляется как в ходе учебно-тренировочного процесса, так и отдельно от практической работы и может проводиться в виде специально организованных лекций, бесед.

Содержание теоретической подготовки значительно меняется в зависимости от уровня подготовленности общего кругозора и возраста обучающегося.

Необходимо предусмотреть изучение следующих тем и вопросов:

- отечественная система физического воспитания;
- патриотическое воспитание обучающихся;
- воспитание морально-волевых качеств;
- методика обучения и учебно-тренировочного занятия;
- техника и тактика избранного вида спорта;
- гигиена занятий физическими упражнениями;
- врачебный контроль и самоконтроль на учебно-тренировочных занятиях;
- режим обучающегося (режим дня, гигиена питания и сна, закаливание), самомассаж и массаж, предупреждение травматизма.

Особое значение придается изучению теории избранного вида. Необходимо, чтобы обучающийся хорошо знал правила спортивных соревнований, умел вести дневник самоконтроля и проводить анализ учебно-тренировочного процесса. Большое значение имеет изучение основ методики учебно-тренировочного процесса - планирование по циклам, этапам и периодам, перспективное планирование, а также методика развития физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости гибкости) применительно к избранному виду спорта.

Учебно-тематический план представлен в приложении №4 к Программе.

### Приоритеты в обучении и развитии на этапе НП

| Возраст | Техническая подготовка                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Тактическая подготовка                                                                                                              | Физическая подготовка                                                                                                                                        | Психологическая подготовка                                                                                                                                                                           |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7 лет   | Освоение основ техники передвижения: -бег; -прыжки; - остановки; - повороты.<br>Освоение различных способов ведения мяча:<br>- внешней частью подъема;<br>- средней частью подъема;<br>- внутренней частью подъема;<br>- внутренней стороной стопы.<br>Освоение простейших упражнений на контроль мяча (футбольную координацию).                                                                                                  |                                                                                                                                     | Развитие общей и специальной ловкости.<br>Развитие координации.<br>Развитие быстроты (стартовой скорости).                                                   | Мотивация к занятиям футболом.<br>Получение удовольствия от занятий.<br>Переключение внимания.<br>Распределение внимания.                                                                            |
| 7-8лет  | Обучение технике передвижения:<br>- бег; -прыжки; -остановки; - повороты.<br>Обучение способам ведения мяча: - внешней частью подъема;<br>- средней частью подъема;<br>- внутренней частью подъема;<br>- внутренней стороной стопы.<br>Обучение разворотам:<br>- подошвой; -внешней стороной стопы;<br>Обучение ударам: -внутренней стороной стопы; - средней частью подъема.<br>Обучение контролю мяча (футбольной координации). | Обучение индивидуальным действиям в атаке по выбору позиции.                                                                        | Развитие общей и специальной ловкости.<br>Развитие координации.<br>Развитие быстроты (стартовой скорости).                                                   | Мотивация к занятиям футболом.<br>Развитие способности распознавать простые игровые ситуации.<br>Переключение внимания.<br>Распределение внимания.                                                   |
| 8-9лет  | Обучение способам ведения мяча: - внешней частью подъема;<br>- средней частью подъема;<br>- внутренней частью подъема;<br>- внутренней стороной стопы.<br>Обучение финтам: - лицом к сопернику; - боком к сопернику;<br>- спиной к сопернику.<br>Обучение способам отбора мяча: - ударом ногой; - остановкой ногой; -толчком плеча в плечо соперника.                                                                             | Обучение индивидуальным действиям в атаке-выбору позиции;<br>Обучение индивидуальным действиям в обороне - сокращению пространства. | Развитие общей и специальной ловкости.<br>Развитие координации.<br>Развитие быстроты (стартовой скорости).<br>Развитие специальной выносливости.<br>развитие | Мотивация на индивидуальные действия в игре.<br>Соперничество.<br>Воспитание психологии победителя.<br>Быстрота оперативного мышления.<br>Объем внимания.<br>Переключение внимания.<br>Распределение |

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | Обучение ударам: -внутренней стороной стопы; - внутренней частью подъема; - средней частью подъема; - внешней частью подъема.<br>Обучение контролю мяча (футбольной координации).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                | общей гибкости.                                                                                                                                                        | внимания. Распознавание игровых ситуаций.                                                                                                                                                                                                           |
| 9 лет | Обучение передач мяча:<br>- внутренней стороной стопы;<br>- внутренней частью подъема;<br>- средней частью подъема;<br>- внешней частью подъема.<br>Обучение остановкам(приему) мяча:<br>- ногой, туловищем. Обучение ведению мяча: - внешней частью подъема; - средней частью подъема; - внутренней частью подъема; - внутренней стороной стопы. Обучение финтам: -лицом к сопернику;- боком к сопернику; - спиной к сопернику. Обучение отбору мяча: - ударом ногой; - остановкой ногой; - толчком плечо в плечо соперника.<br>Обучение ударам: -внутренней стороной стопы; - внутренней частью подъема; - средней частью подъема; - внешней частью подъема; - средней частью лба; - боковой частью лба. Обучение контролю мяча (футбольной координации). | Обучение индивидуальным действиям в атаке - выбору позиции. Обучение групповым взаимодействиям в атаке в парах - открыванию ; Обучение индивидуальным действиям в обороне - сокращению пространства. Обучение групповым взаимодействиям в обороне:<br>- опеке;<br>- прессингу;<br>- страховке. | Развитие общей и специальной ловкости. Развитие координации. Развитие быстроты (стартовой скорости). Развитие специальной выносливости. Развитие специальной гибкости. | Мотивация к обучению. Соперничество за лидерство, проявление инициативы. Быстрота оперативного мышления. Объем внимания. Переключение внимания. Распределение внимания. Предвосхищение «чтения» (способность предвидеть развитие) игровой ситуации. |

Таблица 12

**Ключевые навыки, которыми должны овладеть игроки в течение годичного цикла спортивной подготовки и сопутствующие направления спортивной подготовки на этапе НП**

| Техническая подготовка                                                         | Тактическая подготовка | Физическая подготовка                                                             | Психологическая подготовка                     |
|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Ключевые навыки                                                                |                        | Сопутствующие направления подготовки, развивающиеся при освоении ключевых навыков |                                                |
| 7 лет                                                                          |                        |                                                                                   |                                                |
| Ведение мяча внешней частью подъема, средней частью подъема, внутренней частью |                        | Общая ловкость.<br>Стартовая скорость.                                            | Простые программы движений без мяча и с мячом. |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>подъема, внутренней стороной стопы. Бег лицом вперед, спиной вперед, с крестным шагом, приставными шагами.</p> <p>Прыжок толчком одной ногой, толчком двумя ногами. Остановка выпадам, прыжком на одну ногу, прыжком на две ноги. Поворот переступанием, прыжком, на опорной ноге.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                |
| 7-8 лет                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                |
| <p>Применение различных способов передвижения в игровых условиях.</p> <p>Ведение мяча в условиях сопротивления со стороны соперника.</p> <p>Развороты подошвой, внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы. Удар средней частью подъема и внутренней стороной стопы.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>Тактика атаки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выбор позиции;</li> <li>- преодоление сопротивления соперника.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                             | <p>Равновесие и баланс (специальная ловкость). Стартовая скорость.</p>                                                               | <p>Способность распознавать простые игровые ситуации.</p>                                                                                      |
| <p>Ведение (дриблинг) и финты в единоборствах 1х1.</p> <p>Удар внутренней частью подъема.</p> <p>Удар внешней частью подъема.</p> <p>Отбор мяча ударом и остановкой ногой.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>Тактика атаки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обыгрыш в ситуации 1х1;</li> <li>- удар по воротам после ситуации 1х1.</li> </ul> <p>Тактика обороны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сокращение пространства;</li> <li>- защита ворот.</li> </ul>                                                                                                       | <p>Быстрота преодоления коротких дистанций в беге. Специальная ловкость.</p> <p>Специальная выносливость.</p> <p>Общая гибкость.</p> | <p>Способность распознавать и предвидеть простые игровые ситуации.</p> <p>Проявление инициативы.</p>                                           |
| 9 лет                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                |
| <p>Передача мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- внутренней стороной стопы;</li> <li>- внутренней частью подъема;</li> <li>- средней частью подъема;</li> <li>- внешней частью подъема.</li> </ul> <p>Остановка (прием) мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ногой;</li> <li>- туловищем.</li> </ul> <p>Ведение (дриблинг):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на скорости;</li> <li>- в «шаге»;</li> <li>- с изменением направления.</li> </ul> <p>Финты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лицом к сопернику;</li> <li>- боком к сопернику;</li> </ul> | <p>Тактика атаки - обыгрыш в ситуации 2х1, 2х2;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- удар по воротам после ситуации 2х1, 2х2;</li> </ul> <p>- создание и использование пространства.</p> <p>Тактика обороны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прессинг;</li> <li>- опека;</li> <li>- страховка партнера;</li> <li>- выбор позиции на поле при обороне</li> </ul> | <p>Стартовая скорость.</p> <p>Специальная гибкость.</p> <p>Специальная ловкость.</p> <p>Специальная выносливость.</p>                | <p>Способность предвидеть и действовать по игровой ситуации – предвосхищение «чтения» игровых ситуаций.</p> <p>Соперничество за лидерство.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| спиной к сопернику.<br>Удар:<br>- внутренней стороной стопы; - внутренней частью подъема; - средней частью подъема; - внешней частью подъема. Отбор мяча: -в выпаде; - в подкате; - толчком плечо в плечо соперника. Удар головой средней частью лба, боковой частью лба. |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

Таблица13

### Особенности организации учебно- тренировочного процесса на этапе НП

| Возраст | При организации учебно- тренировочного процесса необходимо учитывать следующие рекомендации                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7 лет   | Проводить учебно-тренировочные упражнения в форме игр или спортивных соревнований. Делать учебно-тренировочные занятия каждого блока разнообразными и не повторяющимися, сохраняя при этом фокус на решении основной задачи. Каждое учебно-тренировочное занятие начинать и заканчивать вместе с детьми в кругу, чтобы концентрировать внимание на тренере-преподавателе. Показывать обучающимся каждое упражнение, давать только короткие простые команды. Не использовать сложную футбольную терминологию при объяснениях, разговаривать с обучающимися на понятном и доступном им языке. Поддерживать положительный эмоциональный фон во время всего учебно-тренировочного занятия – проводить обучение на позитиве. Выделить по мячу каждому обучающемуся при выполнении упражнений на ведение или контроль мяча. Не требовать от детей комбинационной игры, групповых или командных взаимодействий. Главные принципы общения с детьми: «соучаствовать», «сотрудничать», «помогать», «не критиковать». Обеспечить безопасность при проведении занятий. |
| 7-8лет  | Не повторять и не копировать учебно-тренировочные упражнения из взрослого футбола. Делать учебно-тренировочные занятия каждого блока разнообразными и не повторяющимися, сохраняя при этом направленность на решении основной задачи. Развивать у обучающихся интерес к занятиям и желание играть в футбол. Делать минимум объяснений, использовать показ каждого упражнения. Поддерживать положительный эмоциональный фон во время всего учебно-тренировочного занятия. Учитывать уровень физической и технической подготовленности игроков при планировании и проведении упражнений и игр. Основное направление обучения –индивидуальные действия в атаке. Главные принципы общения с обучающимися: «соучаствовать», «сотрудничать», «помогать», «некритиковать». Обеспечить безопасность при проведении занятий.                                                                                                                                                                                                                                        |
| 8-9лет  | Основной акцент сделать на применение упражнений с большим количеством единоборств 1х1. Главная задача тренера-преподавателя на этом этапе – научить обыгрывать и отбирать мяч в единоборствах 1х1. Применять игровые упражнения с большим количеством повтором изучаемых технических элементов. Мотивировать игроков на протяжении всего учебно-тренировочного занятия. Максимально приближать условия выполнения каждого упражнения к условиям реальной игры. Основное внимание в упражнениях и играх уделить                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | индивидуальным действиям в атаке и обороне. Главные принципы общения с обучающимися: «сотрудничать», «помогать», «требовать», «не критиковать». Обеспечить безопасность при проведении учебно-тренировочных занятий.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 9 лет | Использовать игровые упражнения как основу для обучения техническим приемам. Применять принцип постепенного усложнения для упражнений и игр. Использовать для мотивации игроков разнообразные соревновательные формы и поощрение. Подбирать упражнения в соответствии с уровнем физической, технической и тактической подготовленности обучающихся. Обучать индивидуальным действиям и групповым взаимодействиям в атаке и в обороне. Главные принципы общения с обучающимися: «сотрудничать», «помогать», «требовать», «не критиковать». Использовать форму игры 4х4 как базовую для обучения командной игре с тремя линиями. |

**Программный материал для учебно- тренировочных занятий  
этапа НП 1-го года обучения (примерный),  
план круглогодичной спортивной подготовки**

| №<br>Блок | Название Блока       | Главная задача                                                                                | Дополнительные задачи |                                                                      | Примерный набор упражнений                                                                                                                                                                                  |
|-----------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           |                      | Техническая                                                                                   | Тактическая           | Физическая                                                           |                                                                                                                                                                                                             |
| 1         | Техника передвижения | Бег.<br>Прыжки.<br>Остановки.<br>Повороты.                                                    |                       | Общая ловкость.<br>Координация.<br>Стартовая Скорость.               | ОРУ(с предметами, без предметов).<br>Эстафеты (с мячом, без мяча).<br>Подвижные игры*:<br>-«Зеркало»;<br>-«Минное поле»;<br>-«Паровозик»;<br>-«Домики».                                                     |
| 2         | Ведение мяча         | Ведение мяча «в шаге».<br>Ведение мяча на скорости.<br>Ведение мяча с изменением направления. |                       | Общая и специальная ловкость.<br>Координация.<br>Стартовая Скорость. | ОРУ(с предметами, без предметов).<br>Эстафеты(с мячом, без мяча).<br>Подвижные игры:<br>-«Догонялки»;<br>- «Минное поле»с ведением мяча;<br>- «Замри отомри»;<br>- «Охотники»;<br>-1х1 «Пересечение линии». |
| 3         | Техника передвижения | Бег.<br>Прыжки.<br>Остановки.<br>Повороты.                                                    |                       | Общая ловкость.<br>Координация.<br>Стартовая Скорость.               | ОРУ(с предметами, без предметов).<br>Эстафеты (с мячом, без мяча).<br>Подвижные игры:<br>-«Зеркало»;<br>-«Минное поле»;<br>-«Паровозик»;<br>-«Домики».<br>Игры:1Х1,2Х2без вратарей с пересечением линии.    |
| 4         | Ведение мяча         | Ведение Мяча «в шаге».                                                                        |                       | Общая и специальная                                                  | ОРУ(с предметами, без предметов).<br>Эстафеты (с мячом, без мяча).                                                                                                                                          |

|   |                      |                                                                                               |  |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                      | Ведение мяча на скорости.<br>Ведение мяча с изменением направления.                           |  | ловкость.<br>Координация.<br><br>Стартовая<br>Скорость.                 | Подвижные игры:<br>- «Догонялки»;<br>- «Минное поле» с ведением мяча;<br>- «Замри отомри»;<br>- «Охотники»,<br>Игры: 1X1, 2X2 без вратарей с пересечением линии.                                                                                                                        |
| 5 | Техника передвижения | Бег.<br>Прыжки.<br>Остановки.<br>Повороты.                                                    |  | Общая ловкость.<br>Координация.<br>Стартовая<br>Скорость.               | ОРУ(с предметами, без предметов).<br>Эстафеты (с мячом, без мяча).<br>Подвижные игры:<br>- «Зеркало»;<br>- «Минное поле»;<br>- «Паровозик»;<br>- «Домики».<br>Игры: 1X1, 2X1, 2X2 без вратарей с пересечением линии.                                                                    |
| 6 | Ведение мяча         | Ведение мяча «в шаге».<br>Ведение мяча на скорости.<br>Ведение мяча с изменением направления. |  | Общая и специальная ловкость.<br>Координация.<br>Стартовая<br>Скорость. | ОРУ(с предметами, без предметов).<br>Эстафеты (с мячом, без мяча).<br>Подвижные игры:<br>- «Догонялки»;<br>- «Догонялки с ведением мяча»;<br>- «Минное поле» с ведением мяча;<br>- «Замри отомри»;<br>- «Охотники».<br>Игры: 1X1, 2x1, 2X2, 3X2, 3X3 без вратарей с пересечением линии. |
| 7 | Техника передвижения | Бег.<br>Прыжки.<br>Остановки.<br>Повороты.                                                    |  | Общая ловкость.<br>Координация.<br>Стартовая<br>Скорость.               | ОРУ(с предметами, без предметов).<br>Эстафеты (с мячом, без мяча).<br>Подвижные игры:<br>- «Зеркало»; - «Минное поле»;<br>- «Паровозик»; - «Домики».<br>Игры: 1X1, 2X1, 2X2 без вратарей с пересечением линии.                                                                          |

|    |                      |                                                                                                                                                         |                                  |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8  | Ведение мяча         | Ведение мяча «в шаге».<br>Ведение мяча на скорости.<br>Ведение мяча с изменением направления.                                                           |                                  | Общая и специальная ловкость.<br>Координация.<br>Стартовая Скорость. | ОРУ(с предметами, без предметов).<br>Эстафеты (с мячом, без мяча).<br>Подвижные игры:<br>- «Догонялки»;<br>- «Догонялки с ведением мяча»;<br>- «Минное поле» с ведением мяча;<br>- «Замри отомри»;<br>- «Охотники».<br>Игры: 1Х1,2х1,2Х2,3Х2,3Х3безвратарейс пересечением линии.       |
| 9  | Техника передвижения | Бег.<br>Прыжки.<br>Остановки.<br>Повороты.                                                                                                              |                                  | Общая ловкость.<br>Координация.<br>Стартовая Скорость.               | ОРУ(с предметами, без предметов).<br>Эстафеты (с мячом, без мяча).<br>Упражнения на частоту в виде эстафет.<br>Подвижные игры:<br>- «Волки-зайцы»;<br>- «Змейка»;<br>- «Цепочка»;<br>Круговая тренировка –упражнения на станциях.<br>Игры: 1Х1,2Х1,2Х2безвратарейс пересечением линии. |
| 10 | Ведение и развороты  | Ведение мяча «в шаге».<br>Ведение мяча на скорости.<br>Ведение мяча с изменением направления.<br>Разворот подошвой.<br>Разворот внешней Стороной стопы. | Индивидуальные действия в атаке. | Общая и специальная ловкость<br>Координация<br>Стартовая скорость    | ОРУ(с предметами, без предметов).<br>Эстафеты (с мячом, без мяча).<br>Подвижные игры:<br>- «Домики»;<br>- «Светофор»;<br>- «Кто последний?»;<br>- Игра«Догонялки» вокруг конусов.<br>Игры: 1Х1,2х1,2Х2,3Х2,3Х3безвратарейс пересечением линии.                                         |

|    |                     |                                                                                                                                                                                                |                                  |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11 | Удар                | Удар средней частью подъема.<br>Удар внутренней стороной стопы                                                                                                                                 | Индивидуальные действия в атаке. | Общая и специальная ловкость.<br>Координация<br>Стартовая скорость. | ОРУ(с предметами, без предметов).<br>Эстафеты (с мячом, без мяча).<br>Подвижные игры:<br>- «Вышибалы»;<br>- 1х1-«Снайпер»<br>- 1х1-«Перестрелка»;<br>Стартысударомповоротам.Игра 1х1,2Х2в2 малых ворот.                                                                                    |
| 12 | Ведение и развороты | Ведение мяча «в шаге».<br>Ведение мяча на скорости.<br>Ведение мяча с изменением направления.<br>Разворот подошвой.<br>Разворот внешней стороной стопы.<br>Разворот внутренней стороной стопы. | Индивидуальные действия в атаке. | Общая и специальная ловкость<br>Координация<br>Стартовая скорость   | ОРУ(с предметами, без предметов).<br>Эстафеты (с мячом, без мяча).<br>Подвижные игры:<br>- «Домики»;<br>- «Светофор»;<br>- «Кто последний?»;<br>- Игра«Догонялки» вокруг конусов.<br>Игры:1Х1,2х1,2Х2,3Х2,3Х3без вратарей с пересечением линии.<br>Игры:1Х1,2х1,2Х2,3Х2,3Х3в2 малых ворот. |

*Примечание: описание указанных упражнений представлены в «Программе подготовки футболистов 6 -9 лет» на официальном интернет-сайте Общероссийской общественной организации «Российский футбольный союз» (см. перечень интернет-ресурсов к данной Программе).*

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

| №<br>Блок | Название Блока      | Главная задача                                                                                                                                                                                 | Дополнительные задачи            |                                                                     | Примерный набор упражнений                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           |                     | Техническая                                                                                                                                                                                    | Тактическая                      | Физическая                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 1         | Ведение и развороты | Ведение мяча «в шаге».<br>Ведение мяча на скорости.<br>Ведение мяча с изменением направления.<br>Разворот подошвой.<br>Разворот внешней Стороной стопы.<br>Разворот внутренней Стороной стопы. | Индивидуальные действия в атаке. | Общая и специальная ловкость<br>Координация<br>Стартовая скорость   | ОРУ(с предметами, без предметов).<br>Эстафеты (с мячом, без мяча).<br>Подвижные игры*:<br>-«Домики»;<br>-«Светофор»;<br>-«Кто последний?»;<br>-Игра«Догонялки»вокруг конусов.<br>*Игры: 1Х1,2х1,2Х2,3Х2,3Х3без вратарей с Пересечением линии.<br>Игры: 1Х1,2х1,2Х2,3Х2, 3Х3 в 2 малых ворот. |
| 2         | Удар                | Удар средней частью подъема.<br>Удар внутренней Стороной стопы.                                                                                                                                | Индивидуальные действия в атаке. | Общая и специальная ловкость.<br>Координация<br>Стартовая скорость. | ОРУ ( с предметами, без предметов).<br>Эстафеты (с мячом, без мяча).<br>Подвижные игры:<br>-«Вышибалы»;<br>-1х1 -«Снайпер»<br>-1х1 -«Перестрелка»;<br>-Старты с ударом по воротам.<br>Игры: 1Х1,2х1,2Х2,3Х2, 3Х3в 2 малых ворот.                                                             |

|   |                      |                                                                                                                                                                                    |                                  |                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3 | Техника передвижения | Бег.<br>Прыжки.<br>Остановки.<br>Повороты.                                                                                                                                         |                                  | Общая ловкость.<br>Координация.<br>Стартовая<br>Скорость.                                         | ОРУ (с предметами, без предметов).<br>Эстафеты (с мячом, без мяча).<br>Упражнения на частоту в виде эстафет.<br>Подвижные игры:<br>- «Волки-зайцы»;<br>- «Змейка»;<br>- «Цепочка»;<br>Круговая тренировка– упражнения на станциях.<br>Игры: 1X1, 2X1, 2X2 без вратарей с пересечением линии. |
| 4 | Удар                 | Удар средней частью подъема.<br>Удар внутренней стороной стопы.                                                                                                                    | Индивидуальные действия в атаке. | Общая и специальная ловкость.<br>Координация<br>Стартовая скорость.                               | ОРУ (с предметами, без предметов).<br>Эстафеты (с мячом, без мяча).<br>Подвижные игры:<br>- «Вышибалы»;<br>- 1x1-«Снайпер»<br>- 1x1-«Перестрелка»;<br>- Старты с ударом по воротам.<br>Игры: 1X1, 2x1, 2X2, 3X2, 3X3 в 2 малых ворот.                                                        |
| 5 | Ведение и финты      | Ведение мяча «в шаге».<br>Ведение мяча на скорости.<br>Ведение мяча с изменением направления.<br>Финты лицом к сопернику.<br>Финты боком к сопернику.<br>Финты спиной к сопернику. | Индивидуальные действия в атаке. | Общая и специальная ловкость.<br>Координация.<br>Стартовая скорость.<br>Специальная выносливость. | ОРУ (с предметами, без предметов).<br>Игра 1x1 - «Взятие линии» -лицом к сопернику<br>Игра 1x1 - «Взятие линии» -боком к сопернику<br>Игра 1x1-«Взятие линии»-спиной к сопернику<br>Игра 1x1 в 2 малых ворот<br>Игра 1x1 с разными заданиями                                                 |

|   |                 |                                                                                                                                                       |                                                                                |                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                       |
|---|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6 | Отбор мяча      | Отбор мяча ударом ногой.<br>Отбор мяча остановкой ногой.<br>Отбор мяча толчком плечо в плечо.                                                         | Индивидуальные действия в обороне.<br>Противодействие ведению, финтам, ударам. | Общая и специальная ловкость.<br>Координация.<br>Стартовая скорость.<br>Специальная выносливость. | Игра 1х1 -«Взятие линии».<br>Игра 1х1 в 2 малых ворот.<br>Игра 1х1 с разными заданиями.<br>Игровое упражнение 1+вратарь 1–лицом к нападающему.<br>Игровое упражнение 1+вратарь 1–сбоку от нападающего.                                |
| 7 | Удар            | Удар средней частью подъема<br>Удар внутренней частью подъема<br>Удар внешней частью подъема<br>Удар внутренней                                       | Индивидуальные действия в атаке.<br>Выбор позиции                              | Общая и специальная ловкость.<br>Координация.<br>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.<br>Игровое упражнение 1х1+вратарь.<br>Игровое упражнение 1х1 + 2 вратаря.                                                   |
| 8 | Ведение и финты | Ведение мяча «в шаге».<br>Ведение мяча на скорости.<br>Ведение мяча с изменением направления.<br>Финты лицом к сопернику.<br>Финты боком к сопернику. | Индивидуальные действия в атаке.                                               | Общая и специальная ловкость.<br>Координация.<br>Стартовая скорость.<br>Специальная выносливость. | ОРУ(с предметами, без предметов).<br>Игра 1х1-«Взятие линии»-лицом к сопернику<br>Игра 1х1-«Взятие линии»-боком к сопернику<br>Игра 1х1-«Взятие линии»-спиной к сопернику<br>Игра 1х1 в 2 малых ворот<br>Игра 1х1 с разными заданиями |
| 9 | Отбор мяча      | Отбор мяча ударом ногой.<br>Отбор мяча Остановкой ногой.<br>Отбор мяча толчком плечо в плечо.                                                         | Индивидуальные действия в обороне.<br>Противодействие ведению, финтам, ударам. | Общая и специальная ловкость.<br>Координация.<br>Стартовая скорость.<br>Специальная               | Игра 1х1-«Взятие линии».<br>Игра 1х1 в 2 малых ворот.<br>Игра 1х1 с разными заданиями.<br>Игровое упражнение 1+вратарь 1–лицом к нападающему.<br>Игровое упражнение 1+вратарь 1–сбоку от                                              |

|    |                 |                                                                                                                                                                          |                                                                                |                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10 | Удар            | Удар средней частью подъема<br>Удар внутренней частью подъема<br>Удар внешней частью подъема<br>Удар внутренней стороной стопы                                           | Индивидуальные действия в атаке.<br>Выбор позиции                              | Общая и специальная ловкость.<br>Координация.<br>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.<br>Игровое упражнение 1х1+вратарь.<br>Игровое упражнение 1х1 + 2 вратаря.                                                                |
| 11 | Ведение и финты | Ведение мяча «в шаге».<br>Ведение мяча на скорости.<br>Ведением мяча с изменением направления.<br>Финты лицом к сопернику.<br>Финты боком к сопернику.<br>Финты спиной к | Индивидуальные действия в атаке.                                               | Общая и специальная ловкость.<br>Координация.<br>Стартовая скорость.<br>Специальная выносливость. | ОРУ (с предметами, без предметов).<br>Игра 1х1 - «Взятие линии» - лицом к сопернику<br>Игра 1х1 - «Взятие линии» - боком к сопернику<br>Игра 1х1 - «Взятие линии» - спиной к сопернику<br>Игра 1х1 в 2 малых ворот<br>Игра 1х1 с разными заданиями |
| 12 | Отбор мяча      | Отбор мяча ударом ногой.<br>Отбор мяча остановкой ногой.<br>Отбор мяча толчком плечом в плечо.                                                                           | Индивидуальные действия в обороне.<br>Противодействие ведению, финтам, ударам. | Общая и специальная ловкость.<br>Координация.<br>Стартовая скорость.<br>Специальная выносливость. | Игра 1х1 - «Взятие линии».<br>Игра 1х1 в 2 малых ворот.<br>Игра 1х1 с разными заданиями.<br>Игровое упражнение 1+вратарь 1х1 – лицом к нападающему.<br>Игровое упражнение 1+вратарь 1х1 – сбоку от нападающего.                                    |

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа НПЗ- го года обучения (примерный),  
план круглогодичной спортивной подготовки**

| №<br>Блок | Название Блока         | Главная задача                                                                                                                           | Дополнительные задачи                                                                            |                                                                                                   | Примерный набор упражнений                                                                                                                                                                                                |
|-----------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           |                        | Техническая                                                                                                                              | Тактическая                                                                                      | Физическая                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                           |
| 1         | Передача мяча          | Передача мяча:<br>- внутренней стороной стопы;<br>- средней частью подъема;<br>- внутренней частью подъема;<br>- внешней стороной стопы. | Групповые взаимодействия в атаке в парах.<br>Открытие.<br>Создание и использование пространства. | Общая и специальная ловкость.<br>Координация.<br>Стартовая скорость.<br>Специальная выносливость. | Игра 1х1 – передачи на точность.<br>*Игровое упражнение 2х1 с разными заданиями.<br>Игровое упражнение 2х2 с разными заданиями.<br>Игровое упражнение 3х2 с разными заданиями.<br>Игровое упражнение 2х2 в 4 малых ворот. |
| 2         | Остановка (прием) мяча | Остановка мяча ногой.<br>Остановка мяча туловищем.<br>Остановка мяча бедром.                                                             | Групповые взаимодействия в атаке в парах.<br>Открытие.<br>Создание и использование пространства. | Общая и специальная ловкость.<br>Координация.<br>Стартовая скорость.<br>Специальная выносливость. | Игра 1х1 – прием мяча с уходом в сторону.<br>Игровое упражнение 2х1.<br>Игровое упражнение 4х2 (2х2х2).<br>Игра 1х1 – «теннисбол».<br>Игра 2х2 – «теннисбол».                                                             |

|   |                 |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                               |                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3 | Ведение и финты | Ведение мяча «в шаге».<br>Ведение мяча на скорости.<br>Ведение мяча с изменением направления.<br>Финты лицом к сопернику.<br>Финты боком к сопернику.<br>Финты спиной к сопернику. | Индивидуальные действия в атаке.<br>Групповые взаимодействия в атаке в парах.                                                 | Общая и специальная ловкость.<br>Координация.<br>Стартовая скорость.<br>Специальная выносливость  | Игра 1х1 – «Взятие линии» – лицом к сопернику.<br>2. Игра 1х1 – «Взятие линии» – боком к сопернику<br>3. Игра 1х1 – «Взятие линии» – спиной к сопернику<br>4. Игровое упражнение 2х1 с разными заданиями<br>5. Игровое упражнение 2х2 – «Взятие линии» |
| 4 | Отбор мяча      | Отбор мяча ударом ногой.<br>Отбор мяча остановкой ногой.<br>Отбор мяча толчком плечо в плечо.                                                                                      | Индивидуальные действия в обороне.<br>Групповые взаимодействия в обороне в парах.<br>Противодействие ведению, финтам, ударам. | Общая и специальная ловкость.<br>Координация.<br>Стартовая скорость.<br>Специальная выносливость. | Игровое упражнение 2х1 – «Взятие линии».<br>Игровое упражнение 2х2 – «Взятие линии».<br>Игровое упражнение 2х1 в 3 малых ворот.<br>Игровое упражнение 2х2 в 4 малых ворот.<br>Игровое упражнение 2+ вратарь х 2.                                       |
| 5 | Удар            | Удар средней частью подъема.<br>Удар внутренней частью подъема.<br>Удар внешней частью подъема.<br>Удар внутренней стороной стопы.                                                 | Индивидуальные действия в атаке.<br>Групповые взаимодействия в атаке в парах.<br>Открывание.<br>Выбор позиции.                | Общая и специальная ловкость.<br>Координация.<br>Стартовая скорость.                              | Игра 1х1 в 2 малых ворот.<br>Игровое упражнение 2х1 в 3 малых ворот.<br>Игровое упражнение 2х2 в 4 малых ворот с 2 зонами.<br>Игра 2 х вратарь.<br>Игровое упражнение 2х1 + вратарь.                                                                   |

|   |                        |                                                                                                                                          |                                                                                                                         |                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                           |
|---|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6 | Игра головой           | Удар головой.<br>Остановка мяча головой                                                                                                  | Индивидуальные действия в атаке.<br>Групповые взаимодействия в атаке в парах.<br>Создание и использование пространства. | Общая и специальная ловкость.<br>Координация.<br>Стартовая скорость.                              | Игра 1х1 – попасть в конус.<br>Игра 1х1 – пас головой партнеру.<br>Передача головой на третьего.<br>Игровое упражнение 2х1 – удары головой.<br>Игра 1х1 – «теннисбол».<br>Игра 2х2 – «теннисбол».                         |
| 7 | Передача мяча          | Передача мяча:<br>- внутренней стороной стопы;<br>- средней частью подъема;<br>- внутренней частью подъема;<br>- внешней стороной стопы. | Групповые взаимодействия в атаке в парах.<br>Открытие.<br>Создание и использование пространства.                        | Общая и специальная ловкость.<br>Координация.<br>Стартовая скорость.<br>Специальная выносливость. | Игра 1х1 – передачи на точность.<br>*Игровое упражнение 2х1 с разными заданиями.<br>Игровое упражнение 2х2 с разными заданиями.<br>Игровое упражнение 3х2 с разными заданиями.<br>Игровое упражнение 2х2 в 4 малых ворот. |
| 8 | Остановка (прием) мяча | Остановка мяча ногой.<br>Остановка мяча туловищем.<br>Остановка мяча бедром.                                                             | Групповые взаимодействия в атаке в парах.<br>Открытие.<br>Создание и использование пространства.                        | Общая и специальная ловкость.<br>Координация.<br>Стартовая скорость.<br>Специальная выносливость. | Игра 1х1 – прием мяча с уходом в сторону.<br>Игровое упражнение 2х1.<br>Игровое упражнение 4х2 (2х2х2).<br>Игра 1х1 – «теннисбол».<br>Игра 2х2 – «теннисбол».                                                             |

|    |                 |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                               |                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                          |
|----|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9  | Ведение и финты | Ведение мяча «в шаге».<br>Ведение мяча на скорости.<br>Ведение мяча с изменением направления.<br>Финты лицом к сопернику.<br>Финты боком к сопернику.<br>Финты спиной к сопернику. | Индивидуальные действия в атаке.<br>Групповые взаимодействия в атаке в парах.                                                 | Общая и специальная ловкость.<br>Координация.<br>Стартовая скорость.<br>Специальная выносливость  | Игра 1х1-«Взятие линии»-лицом к сопернику.<br>2. Игра 1х1-«Взятие линии»-боком к сопернику<br>3. Игра 1х1-«Взятие линии»-спиной к сопернику<br>4. Игровое упражнение 2х1 с разными заданиями<br>5. Игровое упражнение 2х2—«Взятие линии» |
| 10 | Отбор мяча      | Отбор мяча ударом ногой.<br>Отбор мяча остановкой ногой.<br>Отбор мяча толчком плечо в плечо.                                                                                      | Индивидуальные действия в обороне.<br>Групповые взаимодействия в обороне в парах.<br>Противодействие ведению, финтам, ударам. | Общая и специальная ловкость.<br>Координация.<br>Стартовая скорость.<br>Специальная выносливость. | Игровое упражнение 2х1 - «Взятие линии».<br>Игровое упражнение 2х2-«Взятие линии».<br>Игровое упражнение 2х1 в 3 малых ворот.<br>Игровое упражнение 2х2 в 4 малых ворот.<br>Игровое упражнение 2+вратарь х 2.                            |
| 11 | Удар            | Удар средней частью подъема.<br>Удар внутренней частью подъема.<br>Удар внешней частью подъема.<br>Удар внутренней стороной стопы.                                                 | Индивидуальные действия в атаке.<br>Групповые взаимодействия в атаке в парах.<br>Открывание.<br>Выбор позиции.                | Общая и специальная ловкость.<br>Координация.<br>Стартовая скорость.                              | Игра 1х1 в 2 малых ворот.<br>Игровое упражнение 2х1 в 3 малых ворот.<br>Игровое упражнение 2х2 в 4 малых ворот с 2 зонами.<br>Игра 2 х вратарь.<br>Игровое упражнение 2х1+вратарь.                                                       |
| 12 | Игра головой    | Удар головой.<br>Остановка мяча головой                                                                                                                                            | Индивидуальные действия в атаке.<br>Групповые взаимодействия в атаке в парах.<br>Создание и использование пространства.       | Общая и специальная ловкость.<br>Координация.<br>Стартовая скорость.                              | Игра 1х1—попасть в конус.<br>Игра 1х1—пас головой партнеру.<br>Передача головой на третьего.<br>Игровое упражнение 2х1—удары головой.<br>Игра 1х1 – «теннисбол».<br>Игра 2х2 – «теннисбол».                                              |

**Годовой (примерный) учебно-тематический план учебно-тренировочных занятий на этапе НП**

|                            |  |
|----------------------------|--|
| Блок1:Передачамяча         |  |
| Блок2:Остановка(прием)мяча |  |
| Блок3:Ведениеифинты        |  |
| Блок4:Отбормяча            |  |
| Блок5: Удар                |  |
| Блок6:Играголовой          |  |

| Месяц    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Январь   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Февраль  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Март     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Апрель   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Май      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Июнь     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Июль     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Август   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Сентябрь |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Октябрь  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Ноябрь   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Декабрь  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

**Приоритеты в обучении и особенности организации учебно-тренировочного процесса на УТЭ**

| <b>Возраст</b> | <b>Приоритеты в обучении и развитии</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Организация учебно-тренировочного процесса</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10лет          | Освоение сложных технических приемов (связки, финты).<br>Тактика:<br>а. Распределение игроков по полю.<br>б. Ориентирование на поле.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Максимальное число упражнений выполняется с мячом.<br>Игры в малых составах.<br>Тактическая база: «широко и глубоко» при атаке, «узко и компактно» в обороне.<br>Требовать и помогать/помогать и требовать, в зависимости от индивидуальных особенностей игрока.<br>Учить выигрывать/учить проигрывать.                                                                                                                      |
| 11лет          | Освоение сложных технических приемов (связки, финты).<br>Тактика:<br>а. Обучение индивидуальным действиям в атаке и обороне.<br>б. Принципы групповой индивидуальной тактики:<br>- игра в линиях и задачи каждой линии;<br>- организация атаки и обороны (реакция на потерю мяча и перехват (овладение мячом));<br>- удержание мяча в ограниченном пространстве;<br>- правила игры.<br>в. Прогнозирование развития игровой ситуации («чтение» игровой ситуации). | Поддерживать и развивать удовольствие от игры.<br>Систематическая отработка «школы футбола» (ведение, передача, прием и обработка мяча, удар) - умение использовать технические приемы «школы футбола» в различных игровых ситуациях.<br>Игры в малых составах на маленьких площадках. Поощрение собственной инициативы игрока.<br>Поощрение ориентированности игрока на результат.<br>Поощрение проявления волевых качеств. |
| 12лет          | Формирование двигательных навыков.<br>Точность действий.<br>Скорость обработки информации.<br>Тактика:<br>а. Прогнозирование развития игровой ситуации («чтение» игровой ситуации).<br>б. Углубление знаний о групповых взаимодействиях.<br>в. Ознакомление с игрой по амплуа.                                                                                                                                                                                   | Поддерживать и развивать удовольствие от игры.<br>Систематическая отработка «школы футбола» (ведение, передача, прием и обработка мяча, удар) - умение использовать технические приемы «школы футбола» в различных игровых ситуациях.<br>Поощрение собственной инициативы игрока.<br>Поощрение ориентированности игрока на результат.<br>Поощрение проявления волевых качеств.                                               |

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13лет | <p>Совершенствование технических навыков и развитие координации.</p> <p>Тактика:</p> <p>а. Прогнозирование развития игровой ситуации («чтение» игровой ситуации).</p> <p>б. Быстрота реакции на игровую ситуацию.</p> <p>в. Поиск игрового амплуа.</p> <p>г. Развитие умений групповых взаимодействий в</p>                      | <p>Систематическая отработка «школы футбола» (ведение, передача, прием и обработка мяча, удар) - умение использовать технические приемы «школы футбола» на высокой скорости и под прессингом соперника.</p> <p>Поощрение личной ответственности игрока за себя и за команду. Все технические и тактические умения развиваются только через реальную игровую ситуацию, т.е. через такую ситуацию, где есть мяч, ворота, соперник (соперники), партнер (партнеры).</p> |
| 14лет | <p>Совершенствование технических навыков и развитие координации.</p> <p>Тактика:</p> <p>а. Определение игрового амплуа.</p> <p>б. Умение играть по схеме 1-4-3-3.</p> <p>в. Ознакомление с командной тактикой при организации игры 1-4-4-2.</p> <p>г. Развитие умения групповых взаимодействий в линиях при атаке и обороне.</p> | <p>Поддержание удовольствия от игры.</p> <p>Поощрение личной ответственности за собственные решения и действия, поощрение действий, направленных на командную игру.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

**Ключевые навыки, которыми должны овладеть игроки  
в течение годичного цикла спортивной подготовки и сопутствующие направления спортивной подготовки на УТЭ**

| Техническая подготовка                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Тактическая подготовка                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Физическая подготовка                                                                                         | Психологическая подготовка                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ключевые навыки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Сопутствующие направления подготовки, развивающиеся при освоении ключевых навыков                             |                                                                                                                                                                |
| 10 лет                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                               |                                                                                                                                                                |
| Техника передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты.<br>Ведение мяча: внешней стороной подъема стопы, внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы.<br>Финты(обводка).<br>Прием и обработка мяча (остановка мяча):<br>- подошвой, внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы;<br>- мяча, падающего сверху.<br>Передачи мяча в заданном периметре.<br>Удары ногой: носком, внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней частью подъема.<br>Вбрасывание мяча из-за боковой линии.<br>Преимущественная работа двумя ногами. | <b>Тактика атакующих действий.</b><br>Индивидуальная тактика:<br>- 1×1-обводка, финты и удар, открывание, создание и использование пространства;<br>- 1×1-укрывание мяча корпусом.<br>Групповые взаимодействия:<br>- в двойках, тройках – создание и использование игрового пространства;<br>- передачи в парах, в тройках по прямой с изменением направления;<br>- передача в парах, тройках с завершающим ударом по воротам.<br>Удержание мяча в заданном пространстве: квадраты.<br>Малые игры.<br><b>Тактика оборонительных действий.</b><br>Индивидуальная тактика:<br>- 1×1-отбор и первый пас;<br>- персональная опека(закрывание) игрока;<br>- страховка игрока диагональная, уступом;<br>- отбор мяча.<br>Оборона при игре в равных составах, большинстве, меньшинстве. | Общая выносливость.<br>Координация и ловкость.<br>Дистанционная скорость.<br>Стартовая скорость.<br>Гибкость. | Быстрота оперативного мышления.<br>Переключение внимания.<br>Распределение внимания.<br>Прогнозирование Развития игровой Ситуации («чтение» игровой ситуации). |

| Малые игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11 лет                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                   |
| <p>Прием и обработка мяча(остановка мяча):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- грудью, бедром;</li> <li>- в прыжке.</li> </ul> <p>Перевод мяча(передача):внутренней и внешней частью подъема, грудью, бедром, головой. Удар ногой с лета, полулета, через себя, в падении.</p> <p>Финты, уход.</p> <p>Отбор в выпаде.</p> <p>Удары головой:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- по мячу, летящему навстречу;</li> <li>- по мячу, летящему сбоку.</li> </ul> <p>Техника коротких, средних, длинных передач в заданных периметрах.</p> | <p><b>Тактика атакующих действий.</b></p> <p>Индивидуальная тактика игры без мяча: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на участках поля.</p> <p>Индивидуальная тактика игры с мячом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обводка1×1сударом;</li> <li>- финты;</li> <li>- удары по воротам ногой, удары головой. Групповые взаимодействия:</li> <li>- взаимодействие двух игроков;</li> <li>- взаимодействия трех игроков;</li> <li>- применение групповых взаимодействий в игре.</li> </ul> <p><b>Тактика оборонительных действий.</b></p> <p>Индивидуальная тактика против игрока без мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закрывание игрока;</li> <li>- игра на опережение (перехват)+первый пас.</li> </ul> <p>Индивидуальная тактика против игрока с мячом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правильное определение способа атаки игрока с мячом;</li> <li>- умение использовать контакт при отборе. Групповая тактика:</li> <li>- подсказ;</li> <li>- страховка диагональная, уступом. Противодействие комбинациям: стенка, скрещение, пропуск мяча.</li> </ul> <p>Организация «стенки» при штрафном и свободном ударе.</p> | <p>Координация и ловкость.</p> <p>Силовая выносливость.</p> <p>Общая выносливость.</p> <p>Дистанционная скорость.</p> <p>Стартовая скорость.</p> <p>Сила удара по мячу.</p> | <p>Быстрота оперативного мышления.</p> <p>Переключение внимания.</p> <p>Распределение внимания.</p> <p>Прогнозирование развития игровой ситуации («чтение» игровой ситуации).</p> |
| 12 лет                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                   |
| <p>Прием и обработка мяча(остановка мяча):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- грудью, бедром;</li> <li>- в прыжке.</li> </ul> <p>Удары по мячу слета, полулета, через себя.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p><b>Тактика атакующих действий.</b></p> <p>Индивидуальная тактика без мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- открывание, отвлечение соперника;</li> <li>- создание численного преимущества на отдельных участках поля.</li> </ul> <p>1×1обводкаиудар.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>Координация и ловкость.</p> <p>Стартовая скорость.</p> <p>Общая выносливость.</p> <p>Специальная</p>                                                                     | <p>Быстрота оперативного мышления.</p> <p>Объем внимания.</p> <p>Устойчивость внимания.</p>                                                                                       |

|                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                   |                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Удары головой.<br/>Финты.<br/>Отбор мяча.<br/>Техника передач в заданных периметрах (квадраты).<br/>Техника ведущей и неведущей ноги.</p> | <p>Групповая тактика:<br/>Взаимодействия в малых группах (двойки, тройки).<br/>Применение взаимодействий в малых группах в условиях реальной игры.<br/>Стандартные положения: начало атаки от вратаря, ауты.</p> <p><b>Тактика оборонительных действий.</b><br/>Индивидуальная тактика против игрока без мяча:<br/>- закрывание;<br/>- перехват и игра на опережение.<br/>Действия против игрока с мячом:<br/>- правильное определение способа атаки игрока с мячом;<br/>- умение использовать контакт при отборе. Групповая тактика:<br/>- подсказ;<br/>- страховка диагональная, уступом. Противодействие комбинациям: стенка, скрещение, пропуск мяча.<br/>Организация «стенки» при штрафном и свободном ударе.</p> | <p>выносливость.<br/>Дистанционная скорость.</p>                                                                                                  |                                                                                       |
| 13 лет                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                   |                                                                                       |
| <p>Совершенствование техники в игровых условиях (см. предыдущие разделы).<br/>Техника ведущей и не ведущей ноги.</p>                         | <p><b>Тактика атакующих действий.</b><br/>Создание голевых ситуаций.<br/>Завершение атак.<br/>Взаимодействие в линиях при развитии атаки.<br/>Начало атаки от вратаря.<br/>Переход от обороны к атаке: направление первой передачи на обострение или на сохранение мяча (промежуточная передача).</p> <p><b>Тактика оборонительных действий.</b><br/>Выбор оборонительной позиции.<br/>Единоборства вверху.<br/>Взаимодействия в линиях: принципы зонной обороны.</p>                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>Дистанционная скорость.<br/>Умение менять ритм движений.<br/>Общая выносливость.<br/>Стартовая выносливость.<br/>Специальная выносливость.</p> | <p>Точность оперативного мышления.<br/>Объем внимания.<br/>Устойчивость внимания.</p> |

|                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                  |                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                    | <p>Переход от атаки к обороне- прессинг в зоне потери мяча.<br/>Прессинг соперника при начале атаки от вратаря.<br/>Стандарты в обороне. Подсказ.<br/>Страховка.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                  |                                                            |
| 14 лет                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                  |                                                            |
| <p>Совершенствование техники в игровых условиях(см.предыдущие разделы).<br/>Техника ведущей и не ведущей ноги.</p> | <p><b>Тактика атакующих действий.</b><br/>Завершение атак.<br/>Взаимодействия в линиях.<br/>Обостряющие (завершающие) передачи с флангов.<br/>Переход от обороны к атаке- первая передача вперед или на сохранение мяча.<br/>Умение играть по схеме 1-4-3-3.<br/>Понимание принципов игры 1-4-4-2.<br/>Выход из-под прессинга(в т.ч. через вратаря).</p> <p><b>Тактика оборонительных действий.</b><br/>Единоборства в верху.<br/>Взаимодействия в линиях: принципы зонной обороны.<br/>Переход от атаки к обороне–переключение.<br/>Стандарты в обороне.<br/>Групповой отбор мяча, использование «ловушки».<br/>Прессинг в зоне потери мяча.</p> | <p>Стартовая скорость (скоростно-силовые качества).<br/>Общая выносливость.<br/>Скоростная выносливость.<br/>Координация.<br/>Абсолютная сила.<br/>Гибкость.</p> | <p>Точность оперативного мышления.<br/>Объем внимания.</p> |

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

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

|   |                               |                                                                    |                                                                                                        |                                                                             |                                                                                                                                                                                                         |
|---|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                               |                                                                    | пространства.<br>Закрывание и страховка                                                                | выносливость.                                                               | Малых ворот.<br>Игра 6×6+2 вратаря с тремя зонами.                                                                                                                                                      |
| 5 | Остановка мяча                | Остановка мяча.<br>Передача мяча.                                  | Групповые взаимодействия в атаке.<br>Создание и использование пространства.<br>Закрывание и страховка. | Координация и ловкость.<br>Стартовая скорость.<br>Общая выносливость.       | Передачи мяча в парах<br>Игровые упражнения 6×3(3×3×3), 8×4 (4×4×4).<br>Игровые упражнения 2×2, 4×4 вчетверо малых ворот<br>Игра 6×6+2 вратаря стремя зонами                                            |
| 6 | Удар                          | Удар ногой.<br>Отбор мяча.<br>Передача мяча (первый пас).          | Индивидуальные действия в атаке.<br>Индивидуальные действия в обороне.                                 | Координация и ловкость.<br>Стартовая скорость.<br>Специальная выносливость. | Ускорения 1×1 сударом поворотам. Игра 1×1 в двое ворот.<br>Игровые упражнения 1×1/2×2/3×3+2 вратаря в двое ворот.<br>Игровое упражнение 4×4 в двое ворот без вратарей.<br>Свободная игра 6×6+2 вратаря. |
| 7 | Игра головой                  | Удар головой.<br>Остановка мяча головой.<br>Передача мяча головой. | Индивидуальные действия в атаке в единоборствах 1×1.<br>Групповые взаимодействия в атаке.              | Координация и ловкость.<br>Стартовая скорость.<br>Общая выносливость        | Комплексы упражнений с подвешенным мячом.<br>Комплексы упражнений в малых группах.<br>Теннисбол<br>Игра 4х4/6х6 с фланговыми зонами.                                                                    |
| 8 | Связка: ведение + финт + удар | Ведение и финты.<br>Удар ногой.<br>Отбор мяча.                     | Индивидуальные действия в атаке.<br>Индивидуальные действия в обороне.                                 | Координация и ловкость.<br>Стартовая скорость.<br>Общая выносливость.       | Игра 1×1 в двое ворот.<br>Игровые упражнения 1×1, 2×2, 3×3+2 вратаря в двое ворот.<br>Игровое упражнение 4×4 в двое ворот. Свободная игра 6×6+2 вратаря.                                                |

|    |                      |                                                                                       |                                                                                                       |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                 |
|----|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9  | Ведение и финты      | Обводка ведением 1×1.<br>Обводка финтами 1×1.<br>Укрывание мяча корпусом 1×1.         | Индивидуальные действия в атаке в единоборствах 1×1.                                                  | Координация и ловкость<br>Дистанционная скорость                            | Изолированные упражнения с обводкой стоек.<br>*Игра 1×1 «взятие линии».<br>*Игровые упражнения 2×2, 3×3, 4×4 «взятие линии».<br>Игровое упражнение 6×6 «взятие линии» в трех зонах.<br>Игра 6×6 «взятие линии». |
| 10 | Отбор мяча           | Отбор мяча ударом ногой.<br>Отбор мяча остановкой ногой.<br>Отбор мяча толчком плеча. | Индивидуальные действия в обороне.<br>Противодействие передачам, ударам, ведению.                     | Координация и ловкость.<br>Стартовая скорость.                              | Ускорения 1×1 с ударом по воротам.<br>Квадраты 3×2.<br>Игра 1×1 вдвое малых ворот.<br>Игровое упражнение 2×2 вчетверо малых ворот<br>Игровое упражнение 4×4 вдвое малых ворот<br>Свободная игра 6×6+2 вратаря.  |
| 11 | Перемещения без мяча | Передача мяча.<br>Остановка мяча.<br>Отбор мяча.                                      | Открывание, создание и использование пространства.<br>Сокращение пространства, опека, страховка.      | Координация и ловкость.<br>Стартовая скорость.<br>Общая выносливость.       | Игровое упражнение 2×2 вчетверо малых ворот.<br>Игровое упражнение 4×2 (2×2×2, «ромб»)<br>Игровое упражнение 4×4 вдвое малых ворот.<br>Свободная игра 6×6+2 вратаря.                                            |
| 12 | Передача мяча        | Передача мяча.<br>Остановка мяча.                                                     | Групповые взаимодействия в атаке.<br>Создание и использование пространства.<br>Закрывание и страховка | Координация и ловкость.<br>Стартовая скорость.<br>Специальная выносливость. | Игровое упражнение 2×1 стремя малыми воротами.<br>Квадраты 3×2.<br>Игровое упражнение 4×2 (2×2×2, «ромб»)<br>Игровые упражнения 2×2, 4×4 вчетверо малых ворот.<br>Игра 6×6+2 вратаря стремя зонами.             |

*Примечание: описание указанных упражнений представлены в «Программе подготовки футболистов 10-14 лет» на официальном интернет-сайте Общероссийской общественной организации «Российский футбольный союз» (см. перечень интернет-ресурсов к данной Программе).*

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий УТЭ 2-го года обучения (примерный),  
план круглогодичной спортивной подготовки**

| №<br>Блок | Название Блока               | Главная задача                                                     | Дополнительные задачи                                                                                  |                                                                             | Примерный набор упражнений                                                                                                                                                                                   |
|-----------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           |                              | Техническая                                                        | Тактическая                                                                                            | Физическая                                                                  |                                                                                                                                                                                                              |
| 1         | Остановка мяча               | Остановка мяча.<br>Передача мяча.                                  | Групповые взаимодействия в атаке.<br>Создание и использование пространства.<br>Закрывание и страховка. | Координация и ловкость.<br>Стартовая скорость.<br>Общая выносливость.       | Передачи мяча в парах<br>Игровые упражнения 6×3(3×3×3), 8×4 (4×4×4).<br>Игровые упражнения 2×2, 4×4 в четверо малых ворот<br>Игра 7×7+2 вратаря с тремя зонами                                               |
| 2         | Удар                         | Удар ногой.<br>Отбор мяча.<br>Передача мяча (первый пас).          | Индивидуальные действия в атаке.<br>Индивидуальные действия в обороне.                                 | Координация и ловкость.<br>Стартовая скорость.<br>Специальная выносливость. | Ускорения 1×1 с ударом по воротам.<br>Игра 1×1 в двое ворот.<br>Игровые упражнения 1×1/2×2/3×3+2 вратаря в двое ворот.<br>Игровое упражнение 4×4 в двое ворот без вратарей.<br>Свободная игра 7×7+2 вратаря. |
| 3         | Игра головой                 | Удар головой.<br>Остановка мяча головой.<br>Передача мяча головой. | Индивидуальные действия в атаке в единоборствах 1×1.<br>Групповые взаимодействия в атаке.              | Координация и ловкость.<br>Стартовая скорость.<br>Общая выносливость        | Комплексы упражнений с подвешенным мячом.<br>Комплексы упражнений в малых группах.<br>Теннисбол<br>Игра 4×4/6×6/7×7 с фланговыми зонами.                                                                     |
| 4         | Связка: ведение+ финт + удар | Ведение и финты.<br>Удар ногой.<br>Отбор мяча.                     | Индивидуальные действия в атаке.<br>Индивидуальные действия в обороне.                                 | Координация и ловкость.<br>Стартовая скорость. Общая выносливость           | Игра 1×1 в двое ворот.<br>Игровые упражнения 1×1, 2×2, 3×3+2 вратаря в двое ворот.<br>Игровое упражнение 4×4 в двое ворот. Свободная игра 7×7+2 вратаря.                                                     |

|   |                      |                                                                                       |                                                                                                       |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                   |
|---|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | Ведение и финты      | Обводка ведением 1×1.<br>Обводка финтами 1×1.<br>Укрывание мяча корпусом 1×1.         | Индивидуальные действия в атаке в единоборствах 1×1.                                                  | Координация и ловкость<br>Дистанционная скорость                            | Изолированные упражнения с обводкой стоек.<br>Игра 1×1 «взятие линии».<br>Игровые упражнения 2×2, 3×3, 4×4 «взятие линии».<br>Игровое упражнение 7×7 «взятие линии» в трех зонах.<br>Игра 7×7 «взятие линии».     |
| 6 | Отбор мяча           | Отбор мяча ударом ногой.<br>Отбор мяча остановкой ногой.<br>Отбор мяча толчком плеча. | Индивидуальные действия в обороне.<br>Противодействие передачам, ударам, ведению.                     | Координация и ловкость.<br>Стартовая скорость.                              | Ускорения 1×1 с ударом по воротам.<br>Квадраты 3×2.<br>Игра 1×1 в двое малых ворот.<br>Игровое упражнение 2×2 в четверо малых ворот<br>Игровое упражнение 4×4 в двое малых ворот<br>Свободная игра 7×7+2 вратаря. |
| 7 | Перемещения без мяча | Передача мяча.<br>Остановка мяча.<br>Отбор мяча.                                      | Открывание, создание и использование пространства.<br>Сокращение пространства, опека, страховка.      | Координация и ловкость.<br>Стартовая скорость.<br>Общая выносливость.       | Игровое упражнение 2×2 в четверо малых ворот.<br>Игровое упражнение 4×2 (2×2×2, «ромб»)<br>Игровое упражнение 4×4 в двое малых ворот.<br>Свободная игра 7×7+2 вратаря.                                            |
| 8 | Передача мяча.       | Передача мяча.<br>Остановка мяча.                                                     | Групповые взаимодействия в атаке.<br>Создание и использование пространства.<br>Закрывание и страховка | Координация и ловкость.<br>Стартовая скорость.<br>Специальная выносливость. | Игровое упражнение 2×1 с тремя малыми воротами.<br>Квадраты 3×2.<br>Игровое упражнение 4×2 (2×2×2, «ромб»)<br>Игровые упражнения 2×2, 4×4 в четверо малых ворот.<br>Игра 7×7+2 вратаря с тремя зонами.            |

|    |                              |                                                                    |                                                                                                        |                                                                             |                                                                                                                                                                                                            |
|----|------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9  | Остановка мяча               | Остановка мяча.<br>Передача мяча.                                  | Групповые взаимодействия в атаке.<br>Создание и использование пространства.<br>Закрывание и страховка. | Координация и ловкость.<br>Стартовая скорость.<br>Общая выносливость.       | Передачи мяча в парах<br>Игровые упражнения 6×3(3×3×3), 8×4 (4×4×4).<br>Игровые упражнения 2×2, 4×4 вчетверо малых ворот<br>Игра 7×7+2 вратаря с тремя зонами                                              |
| 10 | Удар                         | Удар ногой.<br>Отбор мяча.<br>Передача мяча (первый пас).          | Индивидуальные Действия в атаке.<br>Индивидуальные действия в обороне.                                 | Координация и ловкость.<br>Стартовая скорость.<br>Специальная выносливость. | Ускорения 1×1 с ударом по воротам.<br>Игра 1×1 вдвое ворот.<br>Игровые упражнения 1×1/2×2/3×3+2 вратаря в двое ворот.<br>Игровое упражнение 4×4 вдвое ворот без вратарей.<br>Свободная игра 7×7+2 вратаря. |
| 11 | Игра головой                 | Удар головой.<br>Остановка мяча головой.<br>Передача мяча головой. | Индивидуальные действия в атаке в единоборствах 1×1.<br>Групповые взаимодействия в атаке.              | Координация и ловкость.<br>Стартовая скорость.<br>Общая выносливость        | Комплексы упражнений с подвешенным мячом.<br>Комплексы упражнений в малых группах.<br>Теннисбол<br>Игра 4х4/6х6/7×7 с фланговыми зонами.                                                                   |
| 12 | Связка: ведение+ финт + удар | Ведение и финты.<br>Удар ногой.<br>Отбор мяча.                     | Индивидуальные действия в атаке.<br>Индивидуальные действия в обороне.                                 | Координация и ловкость.<br>Стартовая скорость.<br>Общая выносливость.       | Игра 1×1 в двое ворот.<br>Игровые упражнения 1×1, 2×2, 3×3+2 вратаря в двое ворот.<br>Игровое упражнение 4×4 вдвое ворот.<br>Свободная игра 7×7+2 вратаря.                                                 |

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий УТЭ 3-го года обучения (примерный), план круглогодичной спортивной подготовки**

| № Блок | Название Блока                               | Главная задача                                                                                                                                    | Дополнительные задачи                              |                                                                                         | Примерный набор упражнений                                                                                                                                               |
|--------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |                                              | Тактическая                                                                                                                                       | Техническая                                        | Физическая                                                                              |                                                                                                                                                                          |
| 1      | Связка: Ведение+ финты + отбор + передача    | Индивидуальные действия в атаке.<br>Индивидуальные действия в обороне.                                                                            | Ведение и финты.<br>Отбор мяча.<br>Передача мяча.  | Координация и ловкость.<br>Стартовая скорость.<br>Общая выносливость.                   | Игра 1×1/2×2 с разными заданиями.<br>Игровое упражнение 2×2 в четверо малых ворот.<br>Игровое упражнение 4×4 в двоих малых ворот<br><br>Свободная игра 8×8+2 вратаря.    |
| 2      | Остановка мяча, летящего на Разной высоте    | Групповые взаимодействия в атаке.<br>Создание и использование пространства.                                                                       | Остановка мяча.<br>Передача мяча.<br>Игра головой. | Координация и ловкость.<br>Стартовая скорость.<br>Общая выносливость.                   | Игра 1×1 – «теннисбол».<br>Игровые упражнения 2×2/3×3 – «теннисбол».<br>Два квадрата 4×1.<br>Квадрат 6×3 в трех зонах.<br>Игровое упражнение 8×8+2 вратаря в трех зонах. |
| 3      | Удары по мячу, летящему на разной высоте     | Индивидуальные действия в атаке.<br>Групповые взаимодействия в атаке. Создание и использование пространства.                                      | Удар ногой.<br>Удар головой.<br>Передача мяча.     | Координация и ловкость.<br>Общая выносливость.                                          | Игра 1×1 – «теннисбол».<br>Игровые упражнения 2×2/3×3 – «теннисбол».<br>Игровое упражнение 4×4 с фланговыми зонами.<br>Игра 4Х4/6х6/ 8×8+2 вратаря с фланговыми зонами.  |
| 4      | Индивидуальная тактика игры без мяча в атаке | Индивидуальные действия в атаке.<br>Групповые взаимодействия в атаке. Открывание.<br>Создание численного преимущества на отдельных участках поля. | Удар ногой.<br>Удар головой.<br>Передача мяча.     | Стартовая скорость.<br>Дистанционная скорость.<br>Быстрота реакции на игровую ситуацию. | Игровые упражнения 2×1, 2×2, 3×2.<br>Игровое упражнение 4×4, в атаке 4×3.<br>Игровое упражнение 4×4 в двое малых ворот.<br>Игра 8×8+2 вратаря с тремя зонами.            |

|   |                                                |                                                                                                                                                        |                                                                 |                                                                                         |                                                                                                                                                                                                  |
|---|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | Индивидуальная тактика игры без мяча в обороне | Индивидуальные Действия в обороне.<br>Групповые взаимодействия в обороне.<br>Противодействие передачам, ударам, ведению.<br>Закрывание, перехват.      | Отбор мяча.<br>Противодействие передачам, ударам, ведению.      | Стартовая скорость.<br>Дистанционная скорость.<br>Быстрота реакции на игровую ситуацию. | Игра 1×1 с разными заданиями.<br>Игровые упражнения 1+вратарь× 2/<br>2+вратарь×3.<br>Игра 8×8+2 вратаря с тремя зонами                                                                           |
| 6 | Взаимодействие в малых группах (пары)          | Комбинации в парах в атаке:<br>«забегание», «играв стенку»,<br>«скрещивание».<br>Противодействие атакующим<br>Комбинациям в парах.                     | Передача мяча.<br>Остановка мяча.<br>Удар ногой.<br>Отбор мяча  | Стартовая скорость.<br>Общая выносливость.                                              | Игровое упражнение 2×1.<br>Игровое упражнение 2×1+вратарь.<br>Игровое упражнение 2×2 вдвое ворот.<br>Игровое упражнение 2×2 вчетверо ворот.<br>Игровое упражнение 4×4 с распределением по зонам. |
| 7 | Взаимодействие в малых группах (тройки)        | Комбинации в «тройках» в атаке:<br>-«смена мест»;<br>-«пропуск мяча»;<br>- «пас на третьего».<br>Противодействие атакующим<br>Комбинациям в «тройках». | Передача мяча.<br>Остановка мяча.<br>Удар ногой.<br>Отбор мяча. | Стартовая скорость.<br>Общая выносливость                                               | Игровое упражнение 3× 2.<br>Игровое упражнение 3×2+вратарь.<br>Игровое упражнение 3×3 вдвое ворот.<br>Игровое упражнение 3×3 в шестеро Ворот.<br>Игра 8×8+2 вратаря с тремя зонами.              |
| 8 | Начало атак и от вратаря                       | Групповые Взаимодействия в атаке с использованием вратаря. Создание И использование игрового пространства.                                             | Передача мяча.<br>Остановка мяча.<br>Удар ногой.<br>Отбор мяча. | Стартовая скорость.<br>Специальная выносливость.                                        | Игровое упражнение 2+вратарь×1.<br>Игровое упражнение 3+вратарь×2.<br>Игровое упражнение 5+вратарь×4.<br>Свободная игра 8 × 8+2 вратаря.                                                         |

|    |                                                |                                                                                                                                                      |                                                                 |                                                                                         |                                                                                                                                                                                                       |
|----|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9  | Индивидуальная тактика игры без мяча в атаке   | Индивидуальные действия в атаке.<br>Групповые взаимодействия в атаке.<br>Открытие.<br>Создание численного Преимущества на отдельных Участках поля.   | Удар ногой.<br>Удар головой.<br>Передача мяча.                  | Стартовая скорость.<br>Дистанционная скорость.<br>Быстрота реакции на игровую ситуацию. | Игровые упражнения 2×1, 2×2, 3×2.<br>Игровое упражнение 4×4, в атаке 4×3.<br>Игровое упражнение 4×4 вдвое малых ворот.<br>Игра 8×8+2 вратаря с тремя зонами.                                          |
| 10 | Индивидуальная тактика игры без Мяча в обороне | Индивидуальные Действия в обороне.<br>Групповые взаимодействия в обороне.<br>Противодействие передачам, ударам, ведению.<br>Закрывание, перехват.    | Отбор мяча.<br>Противодействие передачам, ударам, ведению.      | Стартовая скорость.<br>Дистанционная скорость.<br>Быстрота реакции на игровую ситуацию. | Игра 1×1 с разными заданиями.<br>Игровые упражнения 1+вратарь×2/ 2 + вратарь × 3.<br>Игра 8×8+2 вратаря с тремя зонами                                                                                |
| 11 | Взаимодействие в малых группах (пары)          | Комбинации в парах в атаке:<br>«забегание», «игра в стенку», «скрещивание».<br>Противодействие атакующим<br>Комбинациям в парах.                     | Передача мяча.<br>Остановка мяча.<br>Удар ногой.<br>Отбор мяча  | Стартовая скорость.<br>Общая выносливость.                                              | Игровое упражнение 2×1.<br>Игровое упражнение 2 × 1 + вратарь.<br>Игровое упражнение 2×2 вдвое ворот.<br>Игровое упражнение 2×2 в четверо ворот.<br>Игровое упражнение 4×4 с распределением по зонам. |
| 12 | Взаимодействие в малых группах (тройки)        | Комбинации в -«тройках» в атаке:<br>«смена мест»;<br>- «пропуск мяча»;<br>- «пас на третьего».<br>Противодействие атакующим комбинациям в «тройках». | Передача мяча.<br>Остановка мяча.<br>Удар ногой.<br>Отбор мяча. | Стартовая скорость. Общая выносливость                                                  | Игровое упражнение 3× 2.<br>Игровое упражнение 3×2+вратарь.<br>Игровое упражнение 3×3 вдвое ворот.<br>Игровое упражнение 3×3 в шестеро Ворот.<br>Игра 8×8+2 вратаря с тремя зонами.                   |

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий УТЭ4-го года обучения (примерный), план круглогодичной спортивной подготовки**

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

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

|    |                                                          |                                                                                                                                |                                                                      |                                                                                                                  |                                                                                                                                                  |
|----|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10 | Прессинг<br>соперника при<br>начале атак и от<br>вратаря | Групповые<br>взаимодействия<br>В обороне при начале<br>атак от вратаря                                                         | Отбор мяча.<br>Передача мяча.<br>Остановка мяча.<br>Ведение мяча.    | Смена ритма<br>движений.<br>Стартовая<br>скорость.<br>Дистанционная<br>скорость.<br>Специальная<br>выносливость. | Игровое упражнение 4 × 3+вратарь.<br>Игровое упражнение 6 × 5+вратарь.<br>Игровое упражнение 6 × 6+вратарь.<br>Игровое упражнение 10×10+вратарь. |
| 11 | Переход от<br>обороны к атаке и<br>от атаки к обороне    | Групповые<br>взаимодействия в<br>атаке после отбора<br>мяча.<br>Групповые<br>взаимодействия в<br>обороне после потери<br>мяча. | Отбор мяча.<br>Передача мяча.<br>Остановка мяча.                     | Быстрота<br>реакции на<br>игровую<br>ситуацию.<br>Стартовая<br>скорость.<br>Специальная<br>выносливость.         | Игровое упражнение 4×2(2×2×2).<br>Игровое упражнение 6×3(3×3×3).<br>Игровое упражнение 8×4(4×4×4).<br>Свободная игра 10×10+2 вратаря.            |
| 12 | 1-4-3-3<br>Атака                                         | Командные<br>взаимодействия в<br>атаке.                                                                                        | Передача мяча.<br>Остановка мяча.<br>Ведение и финты.<br>Удар ногой. | Стартовая<br>скорость.<br>Специальная<br>выносливость.                                                           | Игровое упражнение 7+вратарь × 6.<br>Игровое упражнение 9+вратарь × 8.<br>Игровое упражнение 10+вратарь×9.<br>Свободная игра 10×10+2 вратаря.    |

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий УТЭ5-го года обучения (примерный), план  
круглогодичной спортивной подготовки**

| №<br>Блок | Название Блока                          | Главная задача                                               | Дополнительные задачи                                                                 |                                                                                                      | Примерный набор упражнений                                                                                                                                                                                        |
|-----------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           |                                         | Тактическая                                                  | Техническая                                                                           | Физическая                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                   |
| 1         | Завершение атак по центру               | Групповые взаимодействия в атаке на половине поля соперника. | Ведение и финты.<br>Удар ногой.<br>Передача мяча.<br>Остановка мяча.                  | Смена ритма движений.<br>Стартовая скорость.                                                         | Игровое упражнение 3×2+вратарь.<br>Игровое упражнение 5×3+вратарь.<br>Игровое упражнение 6×4+вратарь.<br>Свободная игра 10×10+2 вратаря.                                                                          |
| 2         | Завершение атак после передач с флангов | Групповые взаимодействия В атаке на половине поля соперника. | Ведение и финты.<br>Удар ногой.<br>Удар головой.<br>Передача мяча.<br>Остановка мяча. | Стартовая скорость.<br>Дистанционная скорость.<br>Скоростно-силовые качества.                        | Игровое упражнение 4×4+2 вратаря с двумя фланговыми зонами.<br>Игровое упражнение 4×1+вратарь.<br>Игровое упражнение 5×2+вратарь.<br>Игровое упражнение 6×3 +вратарь<br>Игра 10×10+2 вратаря с фланговыми зонами. |
| 3         | Взаимодействие в линиях при обороне     | Групповые взаимодействия в обороне.                          | Отбор мяча.<br>Передача мяча.<br>Остановка мяча.                                      | Стартовая скорость.<br>Специальная выносливость.                                                     | Игровое упражнение 4×4 в четверо малых ворот.<br>Игровые упражнения 6×3 (3×3×3)/8×4 (4×4×4).<br>Игровые упражнения 4+вратарь×5/<br>6+вратарь × 6/ 8+вратарь × 8.<br>Свободная игра 10×10+2 вратаря.               |
| 4         | Прессинг                                | Групповые взаимодействия в обороне.                          | Отбор мяча.<br>Передача мяча.<br>Остановка мяча.<br>Ведение мяча.                     | Смена ритма движений.<br>Стартовая скорость.<br>Дистанционная скорость.<br>Специальная выносливость. | Игровое упражнение 2×2 в четверо малых ворот.<br>Игровое упражнение 4×4 в двое малых ворот.<br>Игровое упражнение 4 × 4+2 вратаря.<br>Игровое упражнение 6 × 6+вратарь.<br>Игровое упражнение 10×10+вратарь.      |

|   |                                                  |                                                                                                              |                                                                                       |                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                    |
|---|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | Переход от атак и к обороне и от обороны к атаке | Групповые взаимодействия в обороне после потери мяча.<br>Групповые взаимодействия в атаке после отбора мяча. | Отбор мяча.<br>Передача мяча.<br>Остановка мяча.                                      | Быстрота реакции на игровую ситуацию.<br>Стартовая скорость.<br>Специальная выносливость. | Игровое упражнение 4×2(2×2×2).<br>Игровое упражнение 6×3(3×3×3).<br>Игровое упражнение 8×4(4×4×4).<br>Игровые упражнения 4×2(2×2×2), 4×2 «ромб».<br>Игровое упражнение 4×4 вдвое малых ворот.<br>Свободная игра 10 × 10+2 вратаря. |
| 6 | 1-4-3-3<br>Оборона                               | Командные взаимодействия в обороне.                                                                          | Отбор мяча.<br>Передача мяча.<br>Остановка мяча.<br>Удар ногой.                       | Стартовая скорость.<br>Специальная выносливость.                                          | Игровое упражнение 7+вратарь × 6.<br>Игровое упражнение 9+вратарь × 8.<br>Игровое упражнение 10+вратарь × 9.<br>Свободная игра 10 × 10+2 вратаря.                                                                                  |
| 7 | Завершение атак по центру                        | Групповые взаимодействия<br>В атаке на половине поля соперника.                                              | Ведение и финты.<br>Удар ногой.<br>Передача мяча.<br>Остановка мяча.                  | Смена ритма движений.<br>Стартовая скорость.                                              | Игровое упражнение 3×2+вратарь.<br>Игровое упражнение 5×3+вратарь.<br>Игровое упражнение 6×4+вратарь.<br>Свободная игра 10×10+2 вратаря.                                                                                           |
| 8 | Завершение атак после передач с флангов          | Групповые взаимодействия<br>В атаке на половине поля соперника.                                              | Ведение и финты.<br>Удар ногой.<br>Удар головой.<br>Передача мяча.<br>Остановка мяча. | Стартовая скорость.<br>Дистанционная скорость.<br>Скоростно-силовые качества.             | Игровое упражнение 4×4+2 вратаря с двумя фланговыми зонами.<br>Игровое упражнение 4×1+вратарь.<br>Игровое упражнение 5×2+вратарь.<br>Игровое упражнение 6×3 +вратарь<br>Игра 10×10+2 вратаря с фланговыми зонами.                  |
| 9 | Взаимодействие в линиях при обороне              | Групповые взаимодействия в обороне.                                                                          | Отбор мяча.<br>Передача мяча.<br>Остановка мяча.                                      | Стартовая скорость.<br>Специальная выносливость.                                          | Игровое упражнение 4×4 в четверо малых ворот.<br>Игровые упражнения 6×3(3×3×3)/8×4 (4×4×4).<br>Игровые упражнения 4+вратарь×5/<br>6+вратарь × 6/ 8+вратарь × 8.<br>Свободная игра 10×10+2 вратаря.                                 |

|    |                                                  |                                                                                                              |                                                                   |                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                         |
|----|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10 | Прессинг                                         | Групповые взаимодействия в обороне.                                                                          | Отбор мяча.<br>Передача мяча.<br>Остановка мяча.<br>Ведение мяча. | Смена ритма движений.<br>Стартовая скорость.<br>Дистанционная скорость.<br>Специальная выносливость. | Игровое упражнение 2×2 в четверо малых ворот.<br>Игровое упражнение 4×4 в двое малых ворот.<br>Игровое упражнение 4 × 4+2 вратаря.<br>Игровое упражнение 6 × 6+вратарь.<br>Игровое упражнение 10×10+вратарь.                            |
| 11 | Переход от атак и к обороне и от обороны к атаке | Групповые взаимодействия в обороне после потери мяча.<br>Групповые взаимодействия в атаке после отбора мяча. | Отбор мяча.<br>Передача мяча.<br>Остановка мяча.                  | Быстрота реакции на игровую ситуацию.<br>Стартовая скорость.<br>Специальная выносливость.            | Игровое упражнение 4×2 (2×2×2).<br>Игровое упражнение 6×3 (3×3×3).<br>Игровое упражнение 8×4 (4×4×4).<br>Игровые упражнения 4×2 (2×2×2), 4×2 «ромб».<br>Игровое упражнение 4×4 в двое малых ворот.<br>Свободная игра 10 × 10+2 вратаря. |
| 12 | 1-4-3-3<br>Оборона                               | Командные взаимодействия в обороне.                                                                          | Отбор мяча.<br>Передача мяча.<br>Остановка мяча.<br>Удар ногой.   | Стартовая скорость.<br>Специальная выносливость.                                                     | Игровое упражнение 7+вратарь × 6.<br>Игровое упражнение 9+вратарь × 8.<br>Игровое упражнение 10+вратарь × 9.<br>Свободная игра 10×10+2 вратаря.                                                                                         |

**Годовой(примерный)учебно-тематическийпланучебно-тренировочныхзанятийнаУТЭ**

|                                                        |  |
|--------------------------------------------------------|--|
| Блок1:Завершение атак по центру                        |  |
| Блок2:Завершение атак после передач с флангов          |  |
| Блок3:Взаимодействие в линиях при обороне              |  |
| Блок4: Прессинг                                        |  |
| Блок5:Переход от атак и к обороне и от обороны к атаке |  |
| Блок6:1-4-3-3Оборона                                   |  |

| Месяц    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Январь   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Февраль  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Март     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Апрель   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Май      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Июнь     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Июль     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Август   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Сентябрь |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Октябрь  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Ноябрь   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Декабрь  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

## **V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

16. **Реализация Программы** проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «футбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

В Программе представлены соответствующие блоки (модули), которые характеризуют направленность процесса спортивной подготовки футболистов, а решение задач технической, тактической, физической и психологической подготовки обучающихся предложено осуществлять интегрально (совместно) за счет правильного (соразмерного) сочетания методов упражнения и игры. Таким образом, обучающиеся осуществляют техническую, физическую, тактическую и психологическую подготовку, играя в футбол.

Главный принцип Программы: обучение футболу через саму игру!

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

Возраст обучающихся на этапе ССМ не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «футбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «футбол» не ниже всероссийского уровня. Зачисление проводится на основании углубленного медицинского заключения.

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».

## **VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

17. **Материально-технические условия** реализации Программы по этапам спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры) наличие:

- наличие футбольного поля;
- наличие игрового зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с

приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 №1144н (ред. от 22.02.2022);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Уровень обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем в Организации, предусмотренный ФССП по виду спорта, является минимальным и не зависит от количества обучающихся, проходящих на ее базе спортивную подготовку.

В целях повышения качества учебно-тренировочного процесса Организация имеет право пополнять перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для осуществления спортивной подготовки по виду спорта «футбол». Дополнение установленного перечня возможно только при условии абсолютной укомплектованности Организации оборудованием и спортивным инвентарем в минимально установленных объемах.

**Оборудование и спортивный инвентарь,  
необходимые для прохождения спортивной подготовки**

| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря                                        | Единица измерения | Количество изделий            |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------|
| 1     | Барьер тренировочный(регулируемый)                                                       | штук              | 10                            |
| 2     | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х5 м)      | штук              | 4                             |
| 3     | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м)      | штук              | 4                             |
| 4     | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой(1х2мили1х1м) | штук              | 8                             |
| 5     | Гантели массивные(от0,5до5кг)                                                            | комплект          | 3                             |
| 6     | Манекен футбольный<br>(для отработки ударов и обводки)                                   | комплект          | 1                             |
| 7     | Насос универсальный для накачивания мячей с иглой                                        | комплект          | 4                             |
| 8     | Сетка для переноски мячей                                                                | штук              | На группу<br>2                |
| 9     | Стойка для обводки                                                                       | штук              | 20                            |
| 10    | Секундомер                                                                               | штук              | На тренера-преподавателя<br>1 |
| 11    | Свисток                                                                                  | штук              | На тренера-преподавателя<br>1 |
| 12    | Тренажер«лесенка»                                                                        | штук              | На группу<br>2                |
| 13    | Фишка для установления размеров площадки                                                 | штук              | На группу<br>50               |
| 14    | Флаг для разметки футбольного поля                                                       | штук              | 6                             |
| 15    | Ворота футбольные стандартные с сеткой                                                   | штук              | 2                             |
| 16    | Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой                                       | штук              | 2                             |
| 17    | Макет футбольного поля с магнитными фишками                                              | штук              | На тренера-преподавателя<br>1 |
| 18    | Мяч футбольный(размер№3)                                                                 | штук              | 14                            |
| 19    | Мяч футбольный(размер№4)                                                                 | штук              | 14                            |
| 20    | Мяч футбольный(размер№5)                                                                 | штук              | 12                            |

Таблица 31

| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование |               |                              |                          |                                 |  |  |                                                                        |  |                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------|--------------------------|---------------------------------|--|--|------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------|
| №<br>п/п                                                        | Наименование  | Едини<br>ца<br>измере<br>ния | Расчет<br>ная<br>единица | Этапы спортивной подготовки     |  |  |                                                                        |  |                                                                        |
|                                                                 |               |                              |                          | Этап<br>начальной<br>подготовки |  |  | Учебно-<br>тренировочный<br>этап (этап<br>спортивной<br>специализации) |  | Этап<br>соверше<br>нствован<br>ия<br>спортив<br>ного<br>мастерст<br>ва |
|                                                                 |               |                              |                          |                                 |  |  |                                                                        |  |                                                                        |
|                                                                 |               |                              |                          |                                 |  |  |                                                                        |  |                                                                        |
| Первый<br>год                                                   | Второй<br>год | Третий<br>год                | До трех<br>лет           | Свыше<br>трех лет               |  |  |                                                                        |  |                                                                        |
| Количество                                                      |               |                              |                          |                                 |  |  |                                                                        |  |                                                                        |

|   |                             |      |           |    |    |    |    |    |   |
|---|-----------------------------|------|-----------|----|----|----|----|----|---|
| 1 | Мяч футбольный (размер № 3) | штук | на группу | 14 | -  | -  | -  | -  | - |
| 2 | Мяч футбольный (размер №4)  | штук | на группу | -  | 14 | 14 | 12 | -  | - |
| 3 | Мяч футбольный (размер № 5) | штук | на группу | -  | -  | -  | -  | 12 | 6 |

Таблица 32

### Обеспечение спортивной экипировкой

| №п/п | Наименование                     | Единица измерения | Количество изделий |
|------|----------------------------------|-------------------|--------------------|
| 1    | Манишка футбольная (двух цветов) | штук              | 14                 |

Таблица 33

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |                                                          |                   |                   |                             |                         |                                                           |                         |                                               |                         |
|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------|
| № п/п                                                            | Наименование                                             | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |                         |                                                           |                         |                                               |                         |
|                                                                  |                                                          |                   |                   | Этап начальной подготовки   |                         | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                         | Этап совершенствования спортивного мастерства |                         |
|                                                                  |                                                          |                   |                   | количество                  | срок эксплуатации (лет) | количество                                                | срок эксплуатации (лет) | количество                                    | срок эксплуатации (лет) |
| 1                                                                | Брюки футбольные для вратаря                             | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1                                                         | 1                       | 1                                             | 1                       |
| 2                                                                | Гетры футбольные                                         | пар               | на обучающегося   | 2                           | 1                       | 2                                                         | 1                       | 2                                             | 1                       |
| 3                                                                | Костюм ветрозащитный Или костюм тренировочный утепленный | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1                                                         | 1                       | 1                                             | 1                       |
| 4                                                                | Костюм спортивный парадный                               | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | -                                                         | -                       | 1                                             | 1                       |
| 5                                                                | Костюм спортивный тренировочный                          | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1                                                         | 1                       | 1                                             | 1                       |
| 6                                                                | Перчатки футбольные для вратаря                          | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | 1                                                         | 1                       | 1                                             | 0,5                     |
| 7                                                                | Свитер футбольный для вратаря                            | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1                                                         | 1                       | 1                                             | 1                       |
| 8                                                                | Форма игровая (шорты и футболка)                         | комплект          | на обучающегося   | -                           | -                       | 1                                                         | 1                       | 1                                             | 1                       |
| 9                                                                | Футболка тренировочная с длинным рукавом                 | штук              | на обучающегося   | 1                           | 1                       | 2                                                         | 1                       | 2                                             | 1                       |
| 10                                                               | Футболка тренировочная с коротким рукавом                | штук              | на обучающегося   | 1                           | 1                       | 2                                                         | 1                       | 2                                             | 1                       |

|    |                  |      |                 |   |   |   |   |   |     |
|----|------------------|------|-----------------|---|---|---|---|---|-----|
| 11 | Шорты футбольные | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1   |
| 12 | Щитки футбольные | пар  | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 |
| 13 | Бутсы футбольные | пар  | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 |

## 18. Кадровые условия реализации Программы

- Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на этапах УТЭ, ССМ, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «футбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

- Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленные:

профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»,

профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2019 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»,

профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»,

профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019

№ 192н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования»;

или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства Здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении единого квалификационного

справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта».

- Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации. Тренер-преподаватель проходит аттестацию на присвоение квалификационной категории программу повышения квалификации не реже одного раза в пять лет.

Организацией составляется график прохождения курсов по программе повышения квалификации тренерами-преподавателями.

## 19. Информационно-методические условия реализации Программы

Рекомендуемая для использования литература и официальные сайты:

1. Боген, М.М. «Обучение двигательным действиям». – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
2. Власов, А.Е, Дресвянников Д.О., Киселев Н.И., Соловьев И.Н., Саутин В.Н., Никитин Д.В. «Программа подготовки футболистов 10 - 14 лет». Методические рекомендации. М.; - 2016. – 309 с.
3. Власов, А.Е, Дресвянников Д.О., Кочешков Н.А., Орлов А.Е. «Программа подготовки футболистов 6 - 9 лет». Методические рекомендации. М.: - 2017. – 164 с.
4. Власов, А.Е, Калинин Е.М., Киселев Н.И., Кочешков Н.А., Орлов А.Е. Соловьев И.Н., Хомуха Д.И. «Программа подготовки футболистов 15 - 17 лет». Методические рекомендации. М.: - 2019. – 157 с.
5. Годик, М.А., А.П. Скородумова. Комплексный контроль в спортивных играх. М.: Советский спорт, 2010 -336с.
6. Губа, В.П., А.В. Лексаков, А.В. Антипов. Интегральная подготовка футболистов: учебное пособие. – М. Советский спорт, 2010.
7. Губа, В.П. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности: учебное пособие / В.П. Губа, А.В. Лексаков. – М.: Советский спорт, 2012. – 176 с.
8. Золотарев, А.П. Футбол: методологические основы многолетней подготовки спортивного резерва: научно-методическое пособие / А.П. Золотарев, А.В. Лексаков, С.А. Российский. – М.: Физическая культура, 2009. –156 с.
9. Золотарев, А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе // Теория и практика физической культуры. – 2008. – №3.
10. Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки. – М.: Сов. спорт, 2010. – 237 с.
11. Кузнецов, А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М: Профиздат 2020, - 682 с.
12. Лексаков, А.В., Власов А.Е., Калинин Е.М., Кочешков Н.А. «Разработка научно-обоснованных предложений по совершенствованию спортивной подготовки футболистов 15-17 лет на современном этапе развития футбола». Научно-исследовательская работа. М.: 2017
13. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
14. Методология подготовки юных футболистов / В.П. Губа, А.А. Стула – М.: «Спорт» - 2015. – 236 с.

15. Подготовка футболистов ведущих клубов Европы: монография/В. Губа, А. Стула, К. Кромке. – М.: Спорт, 2017. – 272 с.
16. Теория и методика футбола: учебник/под общ. ред. В.П. Губы, А.В. Лексакова. – М.: Советский спорт, 2013. – 536 с.
17. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» для групп начальной подготовки (мальчики и девочки 5-6, 7-9 лет). Методическое пособие. Авторы - составители: Иванов О.Н., Кузнецов А.А. – М.: ФГБУ ФЦПСР, 2020. – 193 с.
18. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (юноши, девушки) (тренировочный этап). Методическое пособие. Авторы - составители: Иванов О.Н., Кузнецов А.А. – М.: ФГБУ ФЦПСР, 2021. – 107 с.
19. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (юноши, девушки 15–17 лет). Методическое пособие. Авторы-составители: Иванов О.Н., Кузнецов А.А. – М.: ФГБУ ФЦПСР 2021 г. – 99 с.
20. Футбол: учебник / под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. – М.: Физкультура образование и наука, 1999. – 254 с.
21. Футбол: Программа для футбольных академий, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / Под общей редакцией д.п.н., профессора, заслуженного работника высшей школы РФ В.П. Губы. – М.: Человек, 2015. – 208 с.
22. Футбол: Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/М.А. Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко, В.Н. Малышев, Н.А. Кулин, С.А. Российский. – М.: Советский спорт, 2011. – 160 с.

### **Методические указания**

1. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСР»; сост.: Е.А. Гаврилова – Москва: 2021. – 63 с. ([https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13\\_adaptivnyai\\_sport\\_2\\_gavrilova.pdf](https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptivnyai_sport_2_gavrilova.pdf))
2. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации/ ФГБУ «ФЦПСР»; сост.: Е.В. Федотова – Москва: 2022. – 81 с. ([https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1\\_fedotova\\_razrabotka\\_i\\_utverzhdenie.pdf](https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhdenie.pdf)).

## Перечень интернет-ресурсов

1. Официальный интернет-сайт Общероссийской общественной организации «Российский футбольный союз»[электронный ресурс](<https://rfs.ru/>). (Программы подготовки футболистов 6-9 лет; 10-14 лет; 15-17 лет);
2. <https://www.rfs.ru/projects/russian-football/nasha-smena/methodology?categoryId=60>;
3. <https://www.rfs.ru/projects/russian-football/nasha-smena/methodology?categoryId=77>;
4. <https://www.rfs.ru/projects/russian-football/nasha-smena/methodology?categoryId=78>;
5. <https://www.rfs.ru/projects/russian-football/nasha-smena/methodology?categoryId=79>;
- <https://www.rfs.ru/projects/russian-football/nasha-smena/methodology?categoryId=18>;
6. <https://www.rfs.ru/projects/russian-football/nasha-smena/methodology?categoryId=27>;
7. <https://www.rfs.ru/projects/russian-football/nasha-smena/methodology?categoryId=36>;
8. <https://www.rfs.ru/projects/russian-football/nasha-smena/methodology?categoryId=43>;
9. <https://www.rfs.ru/projects/russian-football/nasha-smena/methodology?categoryId=50>

Приложение №1  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

### Годовой учебно-тренировочный план

| №<br>п/п                     | Виды подготовки и иные мероприятия                | Этапы и годы подготовки                                                     |            |                                                           |                |                                               |
|------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|
|                              |                                                   | Этап начальной подготовки                                                   |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|                              |                                                   | До года                                                                     | Свыше года | До трех лет                                               | Свыше трех лет |                                               |
|                              |                                                   | Недельная нагрузка в часах                                                  |            |                                                           |                |                                               |
|                              |                                                   | 6<br>(4,5–6)                                                                | 8<br>(6–8) | 10<br>(10–12)                                             | 12<br>(12–16)  | 16<br>(16–18)                                 |
|                              |                                                   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |            |                                                           |                |                                               |
|                              |                                                   | 2                                                                           | 2          | 3                                                         | 3              | 4                                             |
|                              |                                                   | Наполняемость групп(человек)                                                |            |                                                           |                |                                               |
|                              |                                                   | 14 -27                                                                      |            | 12 -23                                                    |                | 6 -11                                         |
| 1.                           | Общая физическая подготовка                       | 53                                                                          | 62         | 73                                                        | 81             | 75                                            |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка                 | -                                                                           | -          | 42                                                        | 50             | 75                                            |
| 3.                           | Участие в спортивных соревнованиях                | -                                                                           | -          | 36                                                        | 50             | 83                                            |
| 4.                           | Техническая подготовка                            | 140                                                                         | 179        | 187                                                       | 119            | 75                                            |
| 5.                           | Тактическая подготовка                            | 0,5                                                                         | 1          | 26                                                        | 50             | 125                                           |
| 6.                           | Теоретическая подготовка                          | 5                                                                           | 6          | 10                                                        | 16             | 16                                            |
| 7.                           | Психологическая подготовка                        | 0,5                                                                         | 1          | 4                                                         | 12             | 17                                            |
| 8.                           | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 4                                                                           | 4          | 4                                                         | 4              | 4                                             |
| 9.                           | Инструкторская практика                           | -                                                                           | -          | 8                                                         | 9              | 12                                            |
| 10.                          | Судейская практика                                | -                                                                           | -          | 8                                                         | 9              | 12                                            |
| 11.                          | Медицинские, медико-биологические мероприятия     | 4                                                                           | 6          | 6                                                         | 6              | 8                                             |
| 12.                          | Восстановительные мероприятия                     | 4                                                                           | 6          | 8                                                         | 50             | 58                                            |
| 13.                          | Интегральная подготовка                           | 101                                                                         | 151        | 108                                                       | 168            | 272                                           |
| Общее количество часов в год |                                                   | 312                                                                         | 416        | 520                                                       | 624            | 832                                           |

Приложение №2  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «футбол»

**Календарный план воспитательной работы**

| №<br>п/п | Направление работы                                                                        | Мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Сроки<br>проведения |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 1.       | <b>Профориентационная деятельность</b>                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                     |
| 1.1.     | Судейская практика                                                                        | <b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей | В течение года      |
| 1.2.     | Инструкторская практика                                                                   | <b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;<br>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;<br>- формирование навыков наставничества;<br>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;<br>- формирование склонности к педагогической работе                                | В течение года      |
| 2.       | <b>Здоровьесбережение</b>                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                     |
| 2.1.     | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | В течение года      |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);<br>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта                                                                                                                                                                              |                |
| 2.2. | Режим питания и отдыха                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b><br>- 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) | В течение года |
| 3.   | <b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (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) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки                                                                                                                                                                        | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках                                                                                                                                                                                 | В течение года |
| 4.   | <b>Развитие творческого мышления</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |
| 4.1. | Практическая подготовка                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Семинары, мастер-классы,</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | В течение года |

|    |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|    | (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)                                                                                                          | <b>показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b><br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов |  |
| 5. | <b>Духовно-нравственное</b>                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|    | Беседы, ориентированные на доброту, любовь, истину, уважение к другим людям, сострадание, сочувствие                                                                                       | Беседы с обучающимися на темы: «Спешите делать добро», «Вежливые слова», «Учимся прощать», «Уважение к старшим», «Помоги ближнему»                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
| 6. | <b>Экологическое</b>                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|    | Беседы о воспитании ценностного отношения к природе, окружающей среде, ценности природы, родной земли, родной природы, заповедной природы; об Ответственности человека за окружающую среду | Беседы с обучающимися на темы: «Зависимость здоровья от окружающей среды», «Последствия пожара», «Правила отдыха на природе»                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |

Приложение №3  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «футбол»

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

| Этап спортивной подготовки                                   | Содержание мероприятия и его форма                                                                                                                                     | Сроки проведения | Ответственный за проведение мероприятия               |
|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки                                    | 1.Веселые старты «Честная игра»                                                                                                                                        | 1-2разавгод      | тренер-преподаватель                                  |
|                                                              | 2.Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»                                                                                                                | 1 раз в год      | инструктор-методист                                   |
|                                                              | 3.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)                                                                       | 1 раз в месяц    | тренер-преподаватель                                  |
|                                                              | 4.Антидопинговая викторина «Играй честно»                                                                                                                              | По назначению    | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе |
|                                                              | 5.Онлайн обучение на сайте РУСАДА                                                                                                                                      | 1 раз в год      | обучающийся                                           |
|                                                              | 6.Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»                                                                               | 1-2разавгод      | тренер-преподаватель                                  |
|                                                              | 7.Семинар для тренеров-преподавателей «Виды нарушений Антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2разавгод      | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе |
| Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) | 1.Веселые старты «Честная игра»                                                                                                                                        | 1-2разавгод      | тренер-преподаватель                                  |
|                                                              | 2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА                                                                                                                                      | 1 раз в год      | обучающийся                                           |
|                                                              | 3.Антидопинговая викторина «Играй честно»                                                                                                                              | По назначению    | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе |
|                                                              | 4.Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»                                                          | 1-2раза в год    | инструктор-методист                                   |
|                                                              | 5.Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»                                                                               | 1-2раза в год    | тренер-преподаватель                                  |

## Определения терминов

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке, установленном Всемирным антидопинговым кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА**- Всемирное антидопинговое агентство.

**Вне соревновательный период** –любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список**-список,устанавливающийпереченьЗапрещенныхсубстанцийиЗапрещенныхметодов.

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**РУСАДА**–Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Приложение №4  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «футбол»

**Учебно-тематический план**

| <b>Этап спортивной подготовки</b> | <b>Темы по теоретической подготовке</b>                                                                            | <b>Объем Времени в год (час)</b> | <b>Сроки проведения</b> | <b>Краткое содержание</b>                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки         | <b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>                    | <b>5/6</b>                       |                         |                                                                                                                                                                                                             |
|                                   | История возникновения Вида спорта и его развитие                                                                   | 0,5                              | сентябрь                | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.                                                                                                |
|                                   | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека                          | 0,5                              | 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 | 0,5                              | 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                                                                                              | 0,5/1                            | декабрь                 | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.                                                                         |
|                                   | Самоконтроль в процессе Занятий физической Культурой и спортом                                                     | 0,5                              | 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                                      | 0,5/1                            | март                    | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по Технике их выполнения.                                                                                                                 |

|                                                           |                                                                                          |              |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                           | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта                                      | 1            | апрель   | 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                                                          | 0,5          | май      | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                           | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта                                       | 0,5          | июнь     | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | <b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b> | <b>10/16</b> |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                           | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств                       | 0,5/1        | 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                                              | 1            | октябрь  | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                           | Режим дня и питание обучающихся                                                          | 1/2          | ноябрь   | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.                                                                                                                                                                                               |
|                                                           | Физиологические основы физической культуры                                               | 1            | 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                              | 1            | январь   | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                           | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта          | 1            | март     | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.                                                                                                                                                             |

|  |                                                                |       |                |                                                                                                                                                                             |
|--|----------------------------------------------------------------|-------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Психологическая подготовка                                     | 2/4   | май - сентябрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.                        |
|  | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | 0,5/1 | июнь           | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
|  | Правила вида спорта                                            | 2/4   | апрель         | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.                    |



Приложение №5  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «футбол»

**СВОДНАЯ ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ**  
**по общей, специальной физической и технической подготовке**  
**ЮНОШИ**

| Группа<br>Норматив                                                                      | НП-1 | НП-2  | НП-3  | УТЭ-1 | УТЭ-2 | УТЭ-3 | УТЭ-4 | УТЭ-5 | ССМ  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>      |      |       |       |       |       |       |       |       |      |
| 1.1. Челночный бег<br>3х10м (сек)                                                       |      |       |       |       |       |       |       |       |      |
| <b>Норматив</b>                                                                         | -    | 9,30  | 9,00  | 8,70  | 8,60  | 8,50  | 8,40  | 7,60  | 7,40 |
| 1.2. Бег на 10м<br>свысокого старта (сек)                                               | НП-1 | НП-2  | НП-3  | УТЭ-1 | УТЭ-2 | УТЭ-3 | УТЭ-4 | УТЭ-5 | ССМ  |
| <b>Норматив</b>                                                                         | 2,35 | 2,30  | 2,25  | 2,20  | 2,19  | 2,18  | 2,17  | 2,15  | 1,95 |
| 1.3. Бег на 30м (сек)                                                                   | НП-1 | НП-2  | НП-3  | УТЭ-1 | УТЭ-2 | УТЭ-3 | УТЭ-4 | УТЭ-5 | ССМ  |
| <b>Норматив</b>                                                                         | -    | 6,00  | 5,80  | 5,40  | 5,35  | 5,30  | 5,25  | 4,90  | 4,80 |
| 1.4. Прыжок в<br>длину с места толчком<br>двумя ногами (см)                             | НП-1 | НП-2  | НП-3  | УТЭ-1 | УТЭ-2 | УТЭ-3 | УТЭ-4 | УТЭ-5 | ССМ  |
| <b>Норматив</b>                                                                         | 100  | 120   | 140   | 160   | 165   | 170   | 175   | 185   | 230  |
| 1.5. Прыжок в высоту с места<br>толчком двумя ногами (см)                               | НП-1 | НП-2  | НП-3  | УТЭ-1 | УТЭ-2 | УТЭ-3 | УТЭ-4 | УТЭ-5 | ССМ  |
| <b>Норматив</b>                                                                         | -    | -     | -     | -     | -     | -     | -     | 30    | 35   |
| <b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>           |      |       |       |       |       |       |       |       |      |
| 2.1. Ведение мяча 10м (сек)                                                             | НП-1 | НП-2  | НП-3  | УТЭ-1 | УТЭ-2 | УТЭ-3 | УТЭ-4 | УТЭ-5 | ССМ  |
| <b>Норматив</b>                                                                         | 3,20 | 3,00  | 2,80  | 2,60  | 2,58  | 2,56  | 2,54  | 2,45  | 2,25 |
| 2.2. Ведение мяча<br>с изменением направления 10<br>м (сек)                             | НП-1 | НП-2  | НП-3  | УТЭ-1 | УТЭ-2 | УТЭ-3 | УТЭ-4 | УТЭ-5 | ССМ  |
| <b>Норматив</b>                                                                         | -    | 8,60  | 8,00  | 7,80  | 7,78  | 7,76  | 7,74  | 7,60  | 7,10 |
| 2.3. Ведение мяча 3х10м (сек)                                                           | НП-1 | НП-2  | НП-3  | УТЭ-1 | УТЭ-2 | УТЭ-3 | УТЭ-4 | УТЭ-5 | ССМ  |
| <b>Норматив</b>                                                                         | -    | 11,60 | 11,00 | 10,00 | 9,60  | 9,55  | 9,50  | 8,70  | 8,50 |
| 2.4. Удары на точность<br>по воротам (10<br>ударов) (количество<br>попаданий, не менее) | НП-1 | НП-2  | НП-3  | УТЭ-1 | УТЭ-2 | УТЭ-3 | УТЭ-4 | УТЭ-5 | ССМ  |
| <b>Норматив</b>                                                                         | -    | 5     | 5     | 5     | 5     | 5     | 5     | 5     | 5    |
| 2.5. Передача мяча в<br>«коридор» (1<br>попытка)<br>(количество<br>попаданий, не менее) | НП-1 | НП-2  | НП-3  | УТЭ-1 | УТЭ-2 | УТЭ-3 | УТЭ-4 | УТЭ-5 | ССМ  |
| <b>Норматив</b>                                                                         | -    | -     | -     | 5     | 5     | 5     | 5     | 5     | 5    |
| 2.6. Вбрасывание мяча на<br>дальность (м)                                               | НП-1 | НП-2  | НП-3  | УТЭ-1 | УТЭ-2 | УТЭ-3 | УТЭ-4 | УТЭ-5 | ССМ  |
| <b>Норматив</b>                                                                         | -    | -     | -     | -     | 8,0   | 8,5   | 9,0   | 12,0  | 15   |

## ДЕВУШКИ

| Группа<br>Норматив                                                                       | НП-1 | НП-2  | НП-3  | УТЭ-1 | УТЭ-2 | УТЭ-3 | УТЭ-4 | УТЭ-5 |
|------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| <b>1.Нормативыобщейфизическойподготовкидляспортивнойдисциплины«футбол»</b>               |      |       |       |       |       |       |       |       |
| 1.1.Челночныйбег<br>3х10м(сек)                                                           |      |       |       |       |       |       |       |       |
| <b>Норматив</b>                                                                          | -    | 10,30 | 10,00 | 9,00  | 8,90  | 8,80  | 8,70  | 8,00  |
| 1.2.Бегна10м<br>свысокогостарта(сек)                                                     | НП-1 | НП-2  | НП-3  | УТГ-1 | УТГ-2 | УТГ-3 | УТГ-4 | УТГ-5 |
| <b>Норматив</b>                                                                          | 2,50 | 2,45  | 2,40  | 2,30  | 2,29  | 2,28  | 2,27  | 2,26  |
| 1.3.Бегна30м(сек)                                                                        | НП-1 | НП-2  | НП-3  | УТЭ-1 | УТЭ-2 | УТЭ-3 | УТЭ-4 | УТЭ-5 |
| <b>Норматив</b>                                                                          | -    | 6,50  | 6,45  | 5,60  | 5,55  | 5,50  | 5,45  | 5,40  |
| 1.4.Прыжоквдлину<br>сместатолчкомдвумяногами(см)                                         | НП-1 | НП-2  | НП-3  | УТЭ-1 | УТЭ-2 | УТЭ-3 | УТЭ-4 | УТЭ-5 |
| <b>Норматив</b>                                                                          | 90   | 110   | 120   | 140   | 150   | 160   | 165   | 175   |
| 1.5.Прыжокввысотусместаотта<br>лкиваниемдвумяногами<br>(см)                              | НП-1 | НП-2  | НП-3  | УТЭ-1 | УТЭ-2 | УТЭ-3 | УТЭ-4 | УТЭ-5 |
| <b>Норматив</b>                                                                          | -    | -     | -     | -     | -     | -     | -     | 27    |
| <b>2.Нормативытехническойподготовкидляспортивнойдисциплины«футбол»</b>                   |      |       |       |       |       |       |       |       |
| 2.1.Ведениемяча10м(сек)                                                                  | НП-1 | НП-2  | НП-3  | УТЭ-1 | УТЭ-2 | УТЭ-3 | УТЭ-4 | УТЭ-5 |
| <b>Норматив</b>                                                                          | 3,40 | 3,20  | 3,00  | 2,80  | 2,78  | 2,76  | 2,74  | 2,60  |
| 2.2.Ведениемячасизменениемнап<br>равления 10 м (сек)                                     | НП-1 | НП-2  | НП-3  | УТЭ-1 | УТЭ-2 | УТЭ-3 | УТЭ-4 | УТЭ-5 |
| <b>Норматив</b>                                                                          | -    | 8,80  | 8,30  | 8,00  | 7,98  | 7,96  | 7,85  | 7,80  |
| 2.3.Ведениемяча3х10м(се<br>к)                                                            | НП-1 | НП-2  | НП-3  | УТЭ-1 | УТЭ-2 | УТЭ-3 | УТЭ-4 | УТЭ-5 |
| <b>Норматив</b>                                                                          | -    | 11,80 | 11,00 | 10,30 | 10,20 | 10,10 | 10,00 | 9,40  |
| 2.4. Удары на<br>точностьпо воротам (10<br>ударов)(количество<br>попаданий,<br>Не менее) | НП-1 | НП-2  | НП-3  | УТЭ-1 | УТЭ-2 | УТЭ-3 | УТЭ-4 | УТЭ-5 |
| <b>Норматив</b>                                                                          | -    | 4     | 4     | 4     | 4     | 4     | 4     | 4     |
| 2.5.Передачамяча в«коридор»(10<br>попыток)<br>(количество попаданий,<br>не менее)        | НП-1 | НП-2  | НП-3  | УТЭ-1 | УТЭ-2 | УТЭ-3 | УТЭ-4 | УТЭ-5 |
| <b>Норматив</b>                                                                          | -    | -     | -     | 4     | 4     | 4     | 4     | 4     |
| 2.6.Вбрасываниемячана<br>дальность (м)                                                   | НП-1 | НП-2  | НП-3  | УТЭ-1 | УТЭ-2 | УТЭ-3 | УТЭ-4 | УТЭ-5 |
| <b>Норматив</b>                                                                          | -    | -     | -     | -     | 6,0   | 7,3   | 7,7   | 8,0   |

Приложение №6  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «футбол»

**Методическое обеспечение образовательного процесса**

| <b>Предметные области</b>         | <b>Форма занятий</b>                                                                                                                                     | <b>Методы Приемы организации учебно-тренировочного процесса</b>                                                                                                                                 | <b>Дидактический материал, техническое оснащение</b>                                                                                                                                                | <b>Форма контроля</b>                                                                                            |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Теоретические основы              | - беседа;<br>- просмотр фотографий, рисунков, таблиц, учебных видеофильмов<br>- самостоятельное чтение специальной литературы;<br>- практические занятия | - сообщение новых знаний;<br>- объяснение;<br>- работа с учебно-методической литературой;<br>- работа по фотографиям;<br>- работа по рисункам;<br>- работа по таблицам;<br>- практический показ | - фотографии;<br>- рисунки;<br>- учебные и методические пособия;<br>- специальная литература;<br>- учебно-методическая литература;<br>- научно-популярная литература;<br>- оборудование и инвентарь | Беседы                                                                                                           |
| Общая физическая подготовка       | - учебно-тренировочное занятие                                                                                                                           | - словесный;<br>- наглядный;<br>- практический;<br>- самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)                                                                            | - учебные и методические пособия;<br>- учебно-методическая литература;<br>- оборудование и инвентарь                                                                                                | Контрольные нормативы по ОФП и СФП, текущий контроль                                                             |
| Специальная физическая подготовка | - учебно-тренировочное занятие                                                                                                                           | - словесный;<br>- наглядный;<br>- практический;<br>- самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)                                                                            | - учебные и методические пособия;<br>- учебно-методическая литература;<br>- оборудование и инвентарь                                                                                                | Контрольные нормативы по ОФП и СФП, текущий контроль                                                             |
| Техническая подготовка            | - учебно-тренировочное занятие                                                                                                                           | - словесный;<br>- наглядный;<br>- практический;<br>- самостоятельный Показ и подбор упражнений (проблемное обучение)                                                                            | - фотографии;<br>- рисунки;<br>- учебные и методические пособия;<br>- учебно-методическая литература;<br>- оборудование и инвентарь                                                                 | - контрольные упражнения, Нормативы и контрольные тренировки.<br>- текущий контроль.<br>- протоколы соревнований |

|                                       |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                 | инвентарь                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Инструкторская и судейская подготовка | - беседа;<br>- изучение правил соревнований;<br>- просмотр учебных Пособий по организации соревнований;<br>- практика | наблюдение за игрой занимающихся;<br>-помощь тренеру при проведении учебно-тренировочных занятий и на соревнованиях (выбор и подготовка мест занятий и проведения соревнований, подготовка инвентаря и оборудования к занятиям и соревнованиям) | -учебно-методические пособия;<br>- правила соревнований по лыжные гонки;<br>-оборудование для соревнований;<br>- электронные презентации;<br>- видеофильмы с соревнованиями Различного уровня | -оценка выполнение обязанностей на практике рефери, Бокового судьи, технического секретаря, судьи-секундометриста, судьи-информатора, судьи при участниках - выполнение нормативных Требований для присвоения спортивной категории «Юный судья», «Судья третьей категории», «Судья второй категории» |