

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа по футболу»

**СОГЛАСОВАНО**  
на педагогическом совете  
№ 4 от 29.08.2023 г.



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБУДО  
«ДЮСШ по футболу»

Л.А.Расковалова

Приказ № 106 от 31.08.2023 г.

## ПЛАНЫ-ГРАФИКИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

### План-график подготовки по программе спортивно-оздоровительной подготовки «Я обучаюсь футболу»

Срок обучения – 1 год (36 недель)  
Возраст – 6-17 лет  
Кол-во часов – 72 ч, в неделю – 2 ч

Виды подготовки	Месяцы									
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Итого
Теоретическая подготовка	1						1			2
ОФП	3	3	4	4	3	4	4	3	2	30
СФП	1	1	1	2	1	1	2	1	1	11
Техническая подготовка	1	1	1	2	1	1	2	1	1	11
Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Игровая подготовка								1	1	2
Тестирование Игры	1							1	2	4
Инструктаж по т/б	1			1		1				3
<b>Всего часов:</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>72</b>

## План-график подготовки по программе спортивно-оздоровительной подготовки «Футбол – лучшая игра»

Срок обучения – 1 год (36 недель)

Возраст – 7-17 лет

Кол-во часов – 144 ч, в неделю – 4 ч

Виды подготовки	Месяцы									Итого
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
Теоретическая подготовка	1	1		1			1			4
ОФП	5	5	5	5	5	5	5	5	5	45
СФП	4	4	4	4	3	4	4	3	4	34
Техническая подготовка	4	3	3	4	3	4	3	3	3	30
Тактическая подготовка	2	2	2	3	2	2	2	2	2	19
Игровая подготовка							1	1	1	3
Тестирование Соревнования	1						1	1	1	4
Инструктаж по технике без-ти	1		1	1			1		1	5
<b>Всего часов:</b>	<b>18</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>15</b>	<b>17</b>	<b>144</b>

## План-график подготовки по программе спортивно-оздоровительной подготовки «Футболята»

Срок обучения – 1 год (36 недель)

Возраст – 5-6 лет

Кол-во часов – 72 ч, в неделю – 2 ч

Виды подготовки	Месяцы									Итого
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
Теоретическая подготовка	1						1			<b>2</b>
ОФП	3	3	4	4	3	4	4	3	2	<b>30</b>
СФП	1	1	1	2	1	1	2	1	1	<b>11</b>
Техническая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	2	2	<b>11</b>
Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>9</b>
Игровая подготовка								1	1	<b>2</b>
Тестирование Игры	1							1	2	<b>4</b>
Инструктаж по т/б	1			1		1				<b>3</b>
<b>Всего часов:</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>72</b>



## План-график подготовки по программе спортивно-оздоровительной подготовки «Футбол»

Срок обучения – 1 год (36 недель)

Возраст – 7-17 лет

Кол-во часов – 216 ч, в неделю – 6 ч

### Годовой план-график подготовки модуль 1

Виды подготовки	Месяцы									
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Итого
Теоретическая подготовка	1	1	1							3
ОФП	9	9	9							27
СФП	3	3	3							9
Техническая подготовка	3	4	4							11
Тактическая подготовка	3	3	3							9
Игровая подготовка	3	3	3							9
Нормативы по ОФП	1									1
Инструктаж по технике безопасности на учебном занятии	1	1	1							3
<b>Всего часов:</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>							<b>72</b>

### Годовой план-график подготовки модуль 2

Виды подготовки	Месяцы									
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Итого
Теоретическая подготовка				1			1	1		3
ОФП				9	3	6	10	10	8	46
СФП				4	3	4	4	4	3	22
Техническая подготовка				4	3	4	6	6	3	26
Тактическая подготовка				4	3	3	4	3	3	20
Игровая подготовка				4	2	3		1		10
Нормативы по ОФП									2	2
Участие в соревнованиях				1	1	1	2	2	2	9
Инструктаж по технике безопасности на учебном занятии				1	1	1	1	1	1	6
<b>Всего часов:</b>				<b>28</b>	<b>16</b>	<b>22</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>22</b>	<b>144</b>