

Учебно-тематический план

дополнительной общеразвивающей программы по футболу

№ п/п	Раздел подготовки	возраст		Количество часов
		6,5-9	7-17	
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	24	28	
1.1.	История развития футбола в России и за рубежом	1	1	1
1.2.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	1	1
1.3.	Правила игры в футбол	2	2	2
1.4.	Основы спортивной подготовки: техника футбола	7	10	10
1.5.	Основы спортивной подготовки: тактика футбола	4	5	5
1.6.	Сведения о строении и функциях организма человека	1	1	1
1.7.	Гигиенические знания и навыки	1	1	1
1.8.	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	1	1	1
1.9.	Основы спортивного питания	1	1	1
1.10.	Врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой мед.помощи	2	2	2
1.11.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1	1	1
1.12.	Требования техники безопасности при занятиях футболом	2	2	2
2.	Общая физическая подготовка	48	55	
2.1.	Развитие основных физических качеств футболиста	38	40	40
2.2.	Освоение комплексов физических упражнений	10	15	15
3.	Футбол, избранный вид спорта	127	146	
3.1.	Техническая подготовка	85	90	90
3.2.	Тактическая подготовка	16	26	26
3.3.	Развитие специальных психологических качеств	2	2	2
3.4.	Учебные игры	10	10	10
3.5.	Участие в соревнованиях	10	14	14
3.6.	Контрольные испытания	4	4	4
4.	Специальная физическая подготовка	34	39	
4.1.	Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости	8	9	9
4.2.	Повышение индивидуального мастерства	11	10	10
4.3.	Развитие скоростной техники в условиях силового противоборства	15	20	20
5	Самостоятельная работа	7	8	
	Всего часов по практической подготовке	216	248	248
	Всего часов	240	276	276
	Общий объём работы за год (недель)	40	46	46
	Количество часов в неделю	6	6	6

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУ ДО «ДЮСШ № 2»
 М.В. Одегов
 2017 г.

