

СОГЛАСОВАНО

Метод совет

Протокол № 6

«28» августа 2020 г.



ПЛАН УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА
дополнительной общеразвивающей программы по футболу. СОГ

№ п/п	Наименование предметных областей	Количество часов									формы контроля
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
	Общий объём часов	160	27	133	184	30	154	240	33	207	
	Количество часов в неделю	4			4			6			
	Общий объём работы за год (неделя)	40			45			40			
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	24	18	6	24	18	6	24	18	6	Тестирование теоретических знаний
1.1	История развития футбола в России и за рубежом	1	1		1	1		1	1		Беседы
1.2	Место роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	1		1	1		1	1		Беседы
1.3	Правила игры в футбол	2	1	1	2	1	1	2	1	1	Занятие-игра
1.4	Основы спортивной подготовки: техника футбола	7	5	2	7	5	2	7	5	2	Открытое занятие. Анализ выполнения основных приёмов
1.5	Основы спортивной подготовки: тактика футбола	4	3	1	4	3	1	4	3	1	Открытое занятие. Анализ тактических связей в игре.

1.6	Сведения о строении и функциях организма человека	1	1		1	1		1	1		Беседы
1.7	Гигиенические знания и навыки	1	1		1	1		1	1		Презентация ЗОЖ
1.8	Режим Дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	1	1		1	1		1	1		Беседы
1.9	Основы спортивного питания	1	1		1	1		1	1		Беседы
1.10	Врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой мед. помощи	2	1	1	2	1	1	2	1	1	Проверка умения измерять основные показатели организма
1.11	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1		1	1		1	1		1	Опрос
1.12	Требования техники безопасности при занятиях футболом	2	2		2	2		2	2		Нормативное закрепление
№	Наименование темы	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	формы контроля
2.	Общая физическая подготовка	32	2	30	40	3	37	48	4	44	Анализ выполнения упражнений по изучаемой теме
2.1	Развитие основных физических качеств										
2.2	Освоение комплексов физических упражнений										
3.	Футбол, избранный вид спорта	80	4	76	90	6	84	127	8	119	
3.1	Техническая подготовка	48	1	47	54	2	52	85	3	82	Демонстрация выполнения основных приёмов
3.2	Тактическая подготовка	10	1	9	14	2	12	16	2	14	Демонстрация основных перемещений
3.3	Развитие специальных психологических качеств	2		2	2		2	2		2	Мастер-класс

3.4	Учебные игры	8	1	7	9	1	8	10	1	9	Открытое занятие
3.5	Участие в соревнованиях	10	1	9	10	1	9	10	1	9	Участие в первенствах ДЮСШ, города
3.6	Промежуточная аттестация и Итоговая аттестация	2		2	2		2	4	1	3	
4.	Специальная физическая подготовка	20	2	18	25	2	23	34	2	32	
4.1.	Развитие скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости	5	1	4	6	1	5	8	1	7	Тестовые задания
4.2.	Повышение индивидуального мастерства	7		7	9		9	11		11	Демонстрация выполнения основных приёмов
4.3	Развитие скоростной техники в условиях силового противоборства	8	1	7	10	1	9	15	1	14	Занятие-игра
5.	Самостоятельная работа	4	1	3	5	1	4	7	1	6	Контроль ведения протокола игры