

Учебный план

Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Школа футбола

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Тема 1. Вводное занятие	4	2	2	Собеседование
2	Раздел 1. Основы физической культуры	8	5	3	Тестирование
6	Раздел 2. Общая физическая подготовка	30	3	27	Выполнение контрольных нормативов по ОФП
7	Тема 1. Строевые упражнения	10	1	9	Показ видов техники строевых перемещений
8	Тема 2. Спортивные и подвижные игры	6	-	6	Итоги игры
9	Тема 3. Упражнения для рук, ног и туловища без предметов	14	2	12	Испытания на координацию движений
10	Раздел 3 Специальная физическая подготовка	30	6	24	Выполнение контрольных нормативов по СП
11	Тема 1. Техника упражнений для развития гибкости	2	-	2	Тестирование на гибкость
12	Тема 2. Техника упражнений для развития скоростных качеств	12	2	10	Тестирование на скоростные качества
13	Тема 3. Техника упражнений, направленных на развитие выносливости	6	2	4	Тестирование на выносливость
14	Тема 4.	6	2	4	Тестирование на силовые качества

	Техника упражнений для развития силовых качеств.				
15	Тема 5. Техника упражнений со скакалкой	4	-	4	Испытания на работу со скакалкой
16	Раздел 4 Техническая подготовка	52	2	50	Выполнение контрольных нормативов по ТП
17	Тема 1. Техника владения мячом.	8	-	8	Испытания на технику владения мячом
18	Тема 2. Техника ведения мяча.	16	2	14	Испытания на точность ведения мяча
19	Тема 3. Техника ударов по мячу	10	-	10	Испытания на технику ударов по мячу
20	Тема 4. «Связки» технических приемов.	8	-	8	Испытания на «Связки» приемов
21	Тема 5. Обманные движения (финты).	6	-	6	Испытания на обманные движения
22	Тема 6. Техника вратаря.	4	-	4	Показ элементов техники вратаря
23	Раздел 5 Тактическая подготовка	12	-	12	Выполнение контрольных нормативов по ТП
24	Тема 1. Тактика приёмов, передач и перехвата мяча.	4	-	4	Испытания на передачу и перехват мяча
25	Тема 2. Тактика защиты.	4	-	4	Испытания на тактику защиты
26	Тема 3. Тактика нападения.	2	-	2	Испытания на тактику нападения
27	Тема 4. Тактика вратаря.	2	-	2	Показ элементов тактики вратаря
28	Раздел 6. Игровая практика	6	-	6	Учебная игра
29	Тема 1	6	-	6	Учебная игра

	Соревнования. Правила соревнований.				
30	Итоговое занятие	2	-	2	Товарищеская встреча соревнования
Всего:		144	18	126	