

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название тем и разделов	Количество часов		
		Всего	теория	практика
1.	Вводное занятие.	1	1	-
	Организация работы секции, Планы на год	1	1	-
2.	Основы знаний.	2	1	1
	Требования к занятиям. Техника безопасности	2	1	1
3.	Краткий обзор развития футбола	2	2	-
	История развития футбола. Особенности современной игры	2	2	-
4.	Гигиена и врачебный контроль.	4	3	1
	1. Гигиенические требования к занимающимся спортом	2	2	-
	2. Профилактика травматизма	2	1	1
5.	Общая и специальная подготовка	80	3	77
	1. Упражнения для рук и плечевого пояса.	2	-	2
	2. Упражнения для мышц шеи и плечевого пояса	2	-	2
	3. Упражнения для мышц туловища	2	-	2
	4. Упражнения для мышц ног	2	-	2
	5. Упражнения для всех групп мышц	2	0,5	1,5
	6. Упражнения с сопротивлением	2	-	2
	7. Упражнения для развития гибкости и координации	2	0,5	1,5
	8. Упражнения с предметами	2	-	2
	9. Акробатические упражнения (кувырки, перевороты)	2	0,5	1,5
	10. Упражнения для развития ловкости и подвижности	2	-	2
	11. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2	-	2
	12. Упражнения для развития общей выносливости	2	0,5	1,5

	13. Подвижные игры	2	-	2
	14. Легкоатлетические упражнения	2	-	2
	15. Кросс	2	-	2
	16. Прыжки в длину и в высоту	2	0,5	1,5
	17. Гимнастические упражнения со снарядами	2	0,5	1,5
	18. Упражнения для развития силы	2	-	2
	19. Упражнения для укрепления мышц пресса	2	-	2
	20. Броски набивного мяча ногой на дальность	2	-	2
	21. Удары по футбольному мячу на дальность	2	-	2
	22. Борьба за мяч	2	-	2
	23. Упражнения для вратаря	2	-	2
	24. Повторный бег на 30 м. из различных исходных положений	2	-	2
	25. Бег с изменением направления	2	-	2
	26. Бег прыжками	2	-	2
	27. Бег с изменением скорости	2	-	2
	28. Челночный бег	2	-	2
	29. Бег «змейкой»	2	-	2
	30. Бег с изменением способа передвижения	2	-	2
	31. Ускорения и рывки с мячом	2	-	2
	32. Рывки к мячу с последующим ударом в цель	2	-	2
	33. Упражнения для развития ловкости	2	-	2
	34. Жонглирование мячом в воздухе	2	-	2
	35. Ведение мяча головой	2	-	2
	36. Подвижные игры с мячом	2	-	2
	37. Упражнения для развития специальной выносливости	2	-	2
	38. Двусторонние игры	2	-	2
	39. Игровые упражнения с мячом	2	-	2
	40. Спортивные игры	2	-	2
6.	Основы техники и тактики	112	6	106
	1. Обучение технике	2	0,5	2

передвижения в футболе			
2. Равномерный и медленный бег	2	-	2
3. Отработка техники передвижения в футболе	2	-	2
4. Обучение технике прыжков, перебежек, остановок	2	0,5	1,5
5. Совершенствование изученных элементов техники	2	-	2
6. Обучение технике быстрого прорыва	2	0,5	1,5
7. Удары по мячу ногой	2	-	2
8. Удары по катящемуся мячу	2	-	2
9. Удары по летящему мячу	2	-	2
10. Удары по мячу головой	2	-	2
11. Остановка мяча	2	-	2
12. Ведение мяча	2	-	2
13. Ложные движения (финты)	2	0,5	1,5
14. Отбор мяча	2	-	2
15. Вбрасывание мяча	2	-	2
16. Техника игры вратаря	2	0,5	1,5
17. Обучение технике падения	2	0,5	1,5
18. Работа над техникой нападения	2	-	2
19. Обучение технике нападения с одним центровым	2	-	2
20. Обучение технике нападения с двумя центровыми	2	-	2
21. Совершенствование изученных элементов техники	2	-	2
22. Обучение технике нападения со сменой мест	2	-	2
23. Обучение технике нападения без центровых игроков	2	-	2
24. Игры с мячом	2	-	2
25. Игровые движения	2	-	2
26. Обучение нападению против зонной защиты и прессинга	2	0,5	1,5
27. Игра «Точная передача»	2	-	2
28. Освобождение из-под опеки противника	2	-	2
29. Единоборство с соперниками	2	-	2
30. Взаимодействие с	2	-	2

партнерами			
31. Виды атаки	2	0,5	1,5
32. Амплуа игрока	2	0,5	1,5
33. Выполнение тактических действий на своем игровом месте	2	-	2
34. Обучение различным видам взаимодействия игроков	2	0,5	1,5
35. Комплекс упражнений для развития точности метания мяча	2	-	2
36. Обучение зонной защите	2	-	2
37. Обучение зонному прессингу	2	-	2
38. Совершенствование ведения мяча между предметами	2	-	2
39. Совершенствование ведения мяча с обводкой предметов	2	-	2
40. Отработка изученных элементов техники	2	-	2
41. Игра «Передал-садись»	2	-	2
42. Эстафета с ведением мяча	2	-	2
43. Обучение индивидуальным действиям в защите	2	-	2
44. Игра «Передай мяч над головой»	2	-	2
45. Игра в футбол с последующим разбором ошибок	2	-	2
46. Отработка ударов ногой с разбега	2	-	2
47. отработка ударов по мячу, катящемуся навстречу	2	-	2
48. Удар в стенку после ведения и остановки мяча	2	-	2
49. Тактика вратаря	2	0,5	1,5
50. Организация построения стенки при пробитии штрафных ударов	2	-	2
51. Игра на выход из ворот	2	-	2
52. Руководство партнерами по обороне	2	-	2
53. Учебные игры	2	-	2
54. Учебные игры	2	-	2
55. Судейская практика	2	0,5	1,5
56. Учебные игры	2	-	2

7.	Контрольные игры, посещение соревнований	14	-	14
	1. Контрольные испытания (бег)	2	-	2
	2. Контрольные испытания: челночный бег 3*10 м.	2	-	2
	3. Контрольные испытания: удар по мячу на дальность	2	-	2
	4. Контрольные испытания: прыжки, подтягивание	2	-	2
	5. Контрольные игры	2	-	2
	6. Соревнования	2	-	2
	7. Соревнования	2	-	2
8.	Подведение итогов года	1	1	-
	Итоги года. Планы на следующий год	1	1	-
Итого:		216	17	199

