



В.М. Кшеминский  
2023

Учебно-тематический план подготовки обучающихся спортивно-оздоровительных групп.  
Возраст 7 - 12 лет (нагрузка 6 часов в неделю)

Виды подготовки	Программный материал	Месяцы												Всего часов		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
Теория и методика физической культуры и спорта.	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта. Техника безопасности при занятиях футболом	1	1									1	1		4	
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом. Закаливание организма. Режим дня и питание обучающихся	1	1	1	1											4
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом				1		1						1	1		4
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта			1		1	1	1								4
	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.										1	1	1	1		4
			2	2	2	2	1	2	1		2	2	2	2		20
Общая физическая подготовка	Развитие у футболистов основных двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, координации и др.)	5	5	5	4	4	4	4		4	5	5	5		50	
Специальная физическая подготовка	Процесс целенаправленного развития физических качеств (скорости, спец выносливости, скоростно-силовых, координационных и др.) строго применительно к требованиям футбола.	2	2	2	2	2	2	2		2	2	2	2		22	
Футбол	Техническая подготовка.	7	7	7	7	7	7	8		8	8	7	7		80	
	Интегральная подготовка.	4	5	5	5	5	6	6		5	5	5	5		56	
	Тактическая подготовка.		1	1	1	1	1	1		1	1	1	1		10	
	Учебные, контрольные игры, соревнования.	1	1	1	2	2	2	2		2	1	1	1		16	
	Промежуточная аттестация.					1	1					1	1		4	
Самостоятельная работа обучающихся	Процесс ускорения темпов обучения и совершенствования спортивного мастерства обучающихся.			1	1	1	1	1	10	1	1	1		18		
Итого часов за 46 недель:		21	23	24	24	24	26	25	10	25	25	25	24		276	