



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО СШ «Океан» НГО

В.М. Кшеминский

декабрь 2024 г.

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