**Учебный план по виду спорта: футбол**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | | Формы  аттестации  (контроля)  Зачет/незачет |
| Всего | Теория | Практика | |
|  | Введение и теория | В процессе занятия | | | |  |
| 1. | Общая физическая подготовка. | 25 | 6 | | 19 | сдача нормативов |
| 1.1. | Общеразвивающие упражнения | 10 | 3 | | 7 |
| 1.2. | Спортивные и подвижные игры | 15 | 3 | | 12 |
| 2. | Специальная физическая подготовка. | 45 | 10 | 35 | | тестирования |
| 2.1. | **Упражнения направленные на развитие силы.** | 9 | 2 | 7 | |
| 2.2. | **Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц.** | 9 | 2 | 7 | |
| 2.3. | **Упражнения направленные на развитие прыгучести.** | 9 | 2 | 7 | |
| 2.4. | **Упражнения направленные на развитие специальной ловкости.** | 9 | 2 | 7 | |
| 2.5. | **Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)** | 9 | 2 | 7 | |
| 3. | Техническая подготовка | 60 | 8 | 52 | | зачеты |
| 3.1 | Техника передвижения | 6 | 1 | 5 | |
| 3.2 | Ведение мяча | 8 | 1 | 7 | |
| 3.3 | Остановка мяча | 8 | 1 | 7 | |
| 3.4 | Удары по мячу ногой | 8 | 1 | 7 | |
| 3.5 | Удары по мячу головой | 8 | 1 | 7 | |
| 3.6 | Отбор мяча | 8 | 1 | 7 | |
| 3.7 | Обманные движения (финты) | 8 | 1 | 7 | |
| 3.8 | Вбрасывание мяча. | 6 | 1 | 5 | |
| 4. | Тактическая подготовка | 12 | 2 | 10 | | разбор и анализ игры |
| 4.1. | Простейшие групповые и командные действия в обороне, нападении, при переходе из обороны в нападение и наоборот | 6 | 1 | 5 | |
| 4.2. | Стандартные положения (угловой, свободный и штрафной удар) | 6 | 1 | 5 | |
| 5. | Итоговое занятие | 2 | - | 2 | | сдача нормативов |
|  | **ИТОГО:** | **144** | **26** | **118** | |  |