

Учебно-тематический план по программе дополнительного образования «Играем в футбол»

Учебно-тематический план для групп 1 год обучения

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество занятий	
		теория	практика
I	Теоретическая подготовка		
1	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека	2	
2	Гигиена, закаливание, режим питания.	2	
3	Правила игры	1	
4	Оборудование и инвентарь	1	
	Всего часов	6	
	Всего по разделу	6	
II	Общая физическая подготовка		
1	Выносливость		2
2	Силовые способности		2
3	Быстрота		2
4	Гибкость		2
5	Ловкость		2
	Всего часов		10
	Всего по разделу	10	
III	Основные навыки и умения игры в футбол		
1	Основные навыки игры в футбол	1	6
2	Основные умения игры в футбол	1	6
	Всего часов	2	12
	Всего по разделу	14	
IV	Подвижные и спортивные игры		
1	Подвижные игры		2
2	Эстафеты		2
3	Спортивные игры		2
	Всего часов		6
	Всего по разделу	6	
V	Соревнования		
1	Внутригрупповые	-	2
2	Межгрупповые	-	2
	Всего часов	-	4
	Всего по разделу	4	
	Итого часов	8	32
	Всего часов	40	

Учебно-тематический план для групп 2 год обучения

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов	
		теория	практика
I	Теоретическая подготовка		
1	Физическая культура и спорт в России	1	
2	Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом	0.5	
3	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека	0.5	
4	Гигиена, закаливание, режим питания.	1	
5	Правила игры	1	
6	Оборудование и инвентарь	1	
	Всего часов	6	
	Всего по разделу	6	
II	Общая физическая подготовка		
1	Выносливость		3
2	Силовые способности		3
3	Быстрота		2
4	Гибкость		2
5	Ловкость		2
	Всего часов		12
	Всего по разделу	10	
III	Основные навыки и умения игры в футбол		
1	Основные навыки игры в футбол	0.5	4
2	Основные умения и умения игры в футбол	0.5	4
	Всего часов	2	8
	Всего по разделу	8	
IV	Подвижные и спортивные игры		
1	Подвижные игры		2
2	Эстафеты		2
3	Спортивные игры		2
	Всего часов		6
	Всего по разделу	4	
V	Соревнования		
1	Внутригрупповые		3
2	Межгрупповые		3
	Всего часов		6
	Всего по разделу	6	
	Всего часов	8	32
	Итого часов	40	