

Утвержден
 приказом МАОУ «Лицей № 5»
 от «31» августа 2023 г. № 134/2

Учебный план

№	Разделы подготовки нагрузка	СОГ	Группы подготовки.				Учебно-тренировочные группы
			6 ч.	6 ч	6 ч	6 ч	
	Период	1-й	1-й	2-й	3-й	1-й	
1	Общая физическая подготовка	69	69	69	69	69	
	Тема 1. Регулировка физической нагрузки	10	10	10	10	10	
	Тема 2. Упражнения для развития прыжковой ловкости	10	10	10	10	10	
	Тема 3. Общеразвивающие упражнения без предметов	10	10	10	10	10	
	Тема 4. Общеразвивающие упражнения с предметами	10	10	10	10	10	
	Тема 5. Акробатические упражнения	10	10	10	10	10	
	Тема 6. Подвижные игры и эстафеты	10	10	10	10	10	
	Тема 7. Гимнастические упражнения	9	9	9	9	9	
2	Основы футбольного мастерства	28	42	42	42	42	
	Тема 1. Техника безопасности в спортивных залах и со снарядами.	1	2	2	2	2	
	Тема 2. Развитие футбола в России. Разминка и её значение	1	2	2	2	2	
	Тема 3. Гигиенические знания и навыки. Игра на результат	1	2	2	2	2	
	Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль.	1	2	2	2	2	
	Тема 5. Общая физическая подготовка. Контрольная игра	1	2	2	2	2	
	Тема 6. Основы спортивной тренировки.	1	2	2	2	2	
	Тема 7. Физическая разминка для всех частей тела	1	2	2	2	2	
	Тема 8. Техническая подготовка футболиста. Тесты и задачи.	1	2	2	2	2	
	Тема 9. Планирование спортивной тренировки. Упражнения в парах.	1	2	2	2	2	

	Тема 10. Игра в защите и нападении	1	2	2	2	2
	Тема 11. Установка перед играми. Разбор проведённых игр.	1	2	2	2	2
	Тема 12. Правила в мини - футболе (футзал).	1	2	2	2	2
	Тема 13. Новые методики подготовки футболистов.	1	2	2	2	2
	Тема 14. Психологическая подготовка спортсмена.	1	2	2	2	2
	Тема 15. Тестирование в футболе (работа с мячом, игра головой, жонглирование)	2	2	2	2	2
	Тема 16. Изучение и совершенствование техники игры в футбол.	2	2	2	2	2
	Тема 17. Изучение и совершенствование техники игры в футбол.	2	2	2	2	2
	Тема 18. Общеразвивающие упражнения с предметами	1	1	1	1	1
	Тема 19. Удары по неподвижному и движущемуся мячу.	1	1	1	1	1
	Тема 20. Выбрасывание мяча из аута. Удары от ворот	1	1	1	1	1
	Тема 21. Упражнения на развитие ловкости. Игра в защите и в нападении	1	1	1	1	1
	Тема 22. Упражнения для специальной выносливости.	1	1	1	1	1
	Тема 23. Быстрота и реакция в спорте.	1	1	1	1	1
	Тема 24. Контрольные нормативы	1	1	1	1	1
	Тема 25. Техника и тактика в футболе. Соревнования	1	1	1	1	1
3	Техническая подготовка	63	63	63	63	63
	Тема 1. Жонглирование мячом ступнями, бедрами, головой	6	6	6	6	6
	Тема 2. Ведение мяча	6	6	6	6	6
	Тема 3. Остановка мяча	6	6	6	6	6
	Тема 4. Техника паса в футболе	5	5	5	5	5
	Тема 5. Удары по мячу	5	5	5	5	5
	Тема 6. Вратарское искусство	5	5	5	5	5
	Тема 7. Игра головой	5	5	5	5	5
	Тема 8. Удары по воротам и от ворот	5	5	5	5	5

	Тема 9. Выбрасывание мяча из аута (из -за боковой линии)	5	5	5	5	5
	Тема 10. Поддача углового и его розыгрыш	5	5	5	5	5
	Тема 11. Подкаты, отбор и перехват мяча	5	5	5	5	5
	Тема 12. Дриблинг (обводка соперника). Финты и обманные движения в игре	5	5	5	5	5
4	Тактическая подготовка	23	20	20	20	20
	Тема 1. Командная игра и взаимодействие игроков на поле	2	2	2	2	2
	Тема 2. Подготовка к играм, предматчевая готовность №1	2	2	2	2	2
	Тема 3. Игра в защите и в нападении. Атакующие действия команды	2	2	2	2	2
	Тема 4. Тактика в футболе: план на игру, система, стиль игры	2	2	2	2	2
	Тема 5. Организация команды. Игровые стратегии	2	2	2	2	2
	Тема 6. Техничко-тактическая подготовка, тактические схемы, ключевые моменты игры	2	2	2	2	2
	Тема 7. Действия на поле и обязанности игроков разных амплуа.	2	2	2	2	2
	Тема 8. Интегральная подготовка футболистов.	2	2	2	2	2
	Тема 9. Психологическая подготовка футболистов	3	2	2	2	2
	Тема 10. Подготовка к соревнованиям.	2	1	1	1	1
	Тема 11. Правила игры в мини-футбол и специфика игры в зале.	2	1	1	1	1
5	Теоретическая подготовка	21	10	10	10	10
	Тема 1.Физическая культура и спорт в России.	3	2	2	2	2
	Тема 2. Анатомия тела и гигиена. Физическое состояние футболиста.	3	2	2	2	2
	Тема 3. Тестирование уровня физической подготовленности юных футболистов	3	2	2	2	2
	Тема 4. Правила игры в футбол, основные футбольные термины	3	1	1	1	1
	Тема 5. Современные	3	1	1	1	1

	тенденции подготовки футболистов.					
	Тема 6. Выход из игры и тренировочного процесса.	3	1	1	1	1
	Тема 7. Личность футболиста, его ментальность.	3	1	1	1	1
	Общее кол-во часов	204	204	204	204	204