

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа № 4"

**ПРИНЯТ**

на педагогическом совете  
МБОУ «СОШ № 4»  
протокол № 1 от 31.08.2023 г.

**УТВЕРЖДЕН**

Приказом директора  
МБОУ «СОШ № 4»  
№ 59-ОД от 31.08.2023 г.

**ПРИНЯТ С ИЗМЕНЕНИЯМИ**

на педагогическом совете  
МБОУ «СОШ № 4»  
протокол № 3 от 18.09.2023 г.

**УТВЕРЖДЕН С ИЗМЕНЕНИЯМИ**

Приказом директора  
МБОУ «СОШ № 4»  
№ 66-ОД от 18.09.2023 г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**ДООП «Подготовка футболиста»**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>			
<b>2.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
2.1.	Физиологические основы спортивной тренировки. Режим дня спортсмена	0,5	0,5		Опрос
2.2.	История развития футбола в России	0,5	0,5		Опрос
2.3	Правила игры	1	1		Опрос
<b>3.</b>	<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>9</b>		<b>9</b>	Контрольные упражнения
<b>4.</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	<b>5</b>		<b>5</b>	Контрольные упражнения
<b>5.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>5</b>		<b>5</b>	Контрольные упражнения
<b>6.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	
6.1	Тактика игроков при нападении	3	1	2	
6.2	Тактика игроков при защите	3	1	2	
6.3.	Тактика вратаря	1		1	

<b>7.</b>	<b>Подготовка к соревнованиям</b>	<b>5</b>		<b>5</b>	
7.1	Тренировочные игры	2		2	Разбор игр
7.2	Соревнования	2		2	Разбор игр
<b>8.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	
<b>Итого</b>		<b>34</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	