**Учебный план**

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Мини футбол»

на 2021-2022 год

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование раздела, темы** | **Всего** | **Стартовый уровень** |
| **Количество часов *первого* года обучения** |
| **Теория** | **Практика** |
| **1.**  | **Теоретическая подготовка** | **12** | **12** |  |
| 1.1.  | Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности |  | **1** |  |
| 1.2. | История игры мини - футбол |  | **1** |  |
| 1.3.  | Сведения о личной гигиене детей |  | **4** |  |
| 1.4. | Технико-тактическая подготовка в футболе. |  | **2** |  |
| 1.5.  | Правила игры, соревнований |  | **4** |  |
| **2.**  | **Физическая подготовка** | **30** |  | **30** |
| 2.1. |  Общефизическая подготовка |  |  | **10** |
| 2.2. | Специальная физическая подготовка  |  |  | **20** |
| **3.** | **Техническая и тактическая подготовка** | **30** |  | **30** |
| 3.1. | Техника игры без мяча |  |  | **6** |
| 3.2. | Техника игры с мячом |  |  | **8** |
| 3.3. | Тактика атаки |  |  | **6** |
| 3.4.  | Тактика обороны |  |  | **6** |
| 3.5. | Сдача нормативов |  |  | **2** |
| 3.6. | Контрольные игры |  |  | **2** |
|  | **Итого:** | **72** | **12** | **60** |