

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**учебно-тренировочных занятий по дополнительной общеразвивающей программе по футболу «Кожаный мяч»**  
**на 2020 – 2021 учебный год**

**Спортивно-оздоровительный этап (1-ый год )**

Предметные области	Всего	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				март				апрель				май				июнь				июль					
	46 неделя	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6			
		1.09-6.09	7.09-13.09	14.09-20.09	21.09-27.09	28.09-4.10	5.10-11.10	12.10-18.10	19.10-25.10	26.10-1.11	2.11-8.11	9.11-15.11	16.11-22.11	23.11-29.11	30.11-6.12	7.12-13.12	14.12-20.12	21.12-27.12	28.12-3.01	4.01-10.01	11.01-17.01	18.01-24.01	25.01-31.01	1.02-7.02	8.02-14.02	15.02-21.02	22.02-28.02	1.03—7.03	8.03-14.03	15.03-21.03	22.03-28.03	29.03-4.04	5.04-11.04	12.04-18.04	19.04-25.04	26.04-2.05	3.05-9.05	10.05-16.05	17.05-23.05	24.05-30.05	31.05-6.06	7.06-13.06	14.06-20.06	21.06-27.06	28.06-4.07	5.07-11.07	12.07-18.07
	<b>276</b>	<b>26</b>				<b>26</b>				<b>26</b>				<b>28</b>				<b>28</b>				<b>24</b>				<b>26</b>				<b>24</b>				<b>26</b>				<b>26</b>				<b>16</b>					
Теория и методика физической культуры	6	1				0,5				0,5				0,5				0,5				0,5				0,5				0,5				0,5				0,5									
ОФП	177	17				16				16				18				18				16				16				17				16				15				12					
-Задания силовой направленности	24	3				2				2				2				3				2				2				3				2				2				1					
-задания на развитие быстроты	23	2				2				3				2				2				2				2				2				3				2				1					
- задания на выносливость	23	3				2				2				2				2				2				3				2				2				2				1					
- задания на координацию и гибк.	22	2				2				2				3				2				2				2				2				2				2				1					
- элементы гимнастики и акробатики	22	3				2				2				2				2				2				2				2				2				2				1					
- игры и игровые задания	23	3				3				2				2				2				2				2				2				2				2				1					
-кроссовая подготовка	20	1				2				2				2				2				2				2				2				2				2				1					
- элементы др.видов спорта	20	1				2				2				2				2				2				2				2				2				2				1					
СФП	26	2,5				2,5				3				2,5				3				2,5				3				3				1,5				1,5				1					
Основы футбола	67	5,5				7				6,5				7				6,5				5				6,5				3,5				8				9				2,5					
Освоение техники владения мячом	61	5,5				6				6,5				6				6,5				4				4,5				3,5				7				9				2,5					
Контр. испытания и соревнования	6					1								1								1				2								1													

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**учебно-тренировочных занятий по дополнительной общеразвивающей программе по футболу «Кожаный мяч»**  
**на 2020 – 2021 учебный год**

**Спортивно-оздоровительный этап (2-ой год )**

Предметные области	Всего	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				март				апрель				май				июнь				июль						
	46 неделя	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6				
		1.09-6.09	7.09-13.09	14.09-20.09	21.09-27.09	28.09-4.10	5.10-11.10	12.10-18.10	19.10-25.10	26.10-1.11	2.11-8.11	9.11-15.11	16.11-22.11	23.11-29.11	30.11-6.12	7.12-13.12	14.12-20.12	21.12-27.12	28.12-3.01	4.01-10.01	11.01-17.01	18.01-24.01	25.01-31.01	1.02-7.02	8.02-14.02	15.02-21.02	22.02-28.02	1.03—7.03	8.03-14.03	15.03-21.03	22.03-28.03	29.03-4.04	5.04-11.04	12.04-18.04	19.04-25.04	26.04-2.05	3.05-9.05	10.05-16.05	17.05-23.05	24.05-30.05	31.05-6.06	7.06-13.06	14.06-20.06	21.06-27.06	28.06-4.07	5.07-11.07	12.07-18.07	
	<b>276</b>	<b>26</b>				<b>26</b>				<b>26</b>				<b>28</b>				<b>28</b>				<b>24</b>				<b>26</b>				<b>24</b>				<b>26</b>				<b>26</b>				<b>16</b>						
Теория и методика физической культуры	6	1				0,5				0,5				0,5				0,5				0,5				0,5				0,5				0,5				0,5										
ОФП	177	17				16				16				18				18				16				16				17				16				15				12						
-Задания силовой направленности	24	3				2				2				2				3				2				2				3				2				2				1						
-задания на развитие быстроты	23	2				2				3				2				2				2				2				2				3				2				1						
- задания на выносливость	23	3				2				2				2				2				2				3				2				2				2				1						
- задания на координацию и гибк.	22	2				2				2				3				2				2				2				2				2				2				1						
- элементы гимнастики и акробатики	22	3				2				2				2				2				2				2				2				2				2				1						
- игры и игровые задания	23	3				3				2				2				2				2				2				2				2				2				1						
-кроссовая подготовка	20	1				2				2				2				2				2				2				2				2				2				1						
- элементы др.видов спорта	20	1				2				2				2				2				2				2				2				2				2				1						
СФП	26	2,5				2,5				3				2,5				3				2,5				3				3				3				1,5				1,5				1		
Основы футбола	67	5,5				7				6,5				7				6,5				5				6,5				3,5				3,5				8				9				2,5		
Освоение техники владения мячом	61	5,5				6				6,5				6				6				6,5				4				4,5				3,5				7				9				2,5		
Контр. испытания и соревнования	6					1								1								1				2								1														

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**учебно-тренировочных занятий по дополнительной общеразвивающей программе по футболу «Кожаный мяч»**  
**на 2020 – 2021 учебный год**  
**Спортивно-оздоровительный этап (3-ой год)**

Предметные области	Всего	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				март				апрель				май				июнь				июль																			
	46 недель	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6																				
		1.09-6.09	7.09-13.09	14.09-20.09	21.09-27.09	28.09-4.10	5.10-11.10	12.10-18.10	19.10-25.10	26.10-1.11	2.11-8.11	9.11-15.11	16.11-22.11	23.11-29.11	30.11-6.12	7.12-13.12	14.12-20.12	21.12-27.12	28.12-3.01	4.01-10.01	11.01-17.01	18.01-24.01	25.01-31.01	1.02-7.02	8.02-14.02	15.02-21.02	22.02-28.02	1.03—7.03	8.03-14.03	15.03-21.03	22.03-28.03	29.03-4.04	5.04-11.04	12.04-18.04	19.04-25.04	26.04-2.05	3.05-9.05	10.05-16.05	17.05-23.05	24.05-30.05	31.05-6.06	7.06-13.06	14.06-20.06	21.06-27.06	28.06-4.07	5.07-11.07	12.07-18.07														
<b>276</b>	<b>26</b>				<b>26</b>				<b>26</b>				<b>28</b>				<b>28</b>				<b>24</b>				<b>26</b>				<b>24</b>				<b>26</b>				<b>26</b>				<b>16</b>																				
<b>Теория и методика физической культуры</b>	<b>10</b>	<b>1</b>				<b>1</b>				<b>1</b>				<b>1</b>				<b>1</b>				<b>1</b>				<b>1</b>				<b>1</b>				<b>1</b>				<b>1</b>																							
<b>ОФП</b>	<b>140</b>	<b>13</b>				<b>13</b>				<b>12</b>				<b>15</b>				<b>14</b>				<b>12</b>				<b>13</b>				<b>14</b>				<b>11</b>				<b>11</b>				<b>12</b>																			
-Задания силовой направленности	20	2				2				2				2				2				2				2				2				2				2				1				1															
-задания на развитие быстроты	18	2				2				2				2				1				1				2				1				2				2				2				1				1											
- задания на выносливость	20	2				2				2				2				2				2				2				2				2				2				2				1				1											
- задания на координацию и гибк.	18	2				2				2				2				2				1				1				2				1				2				2				1				1											
- элементы гимнастики и акробатики	19	2				2				1				2				2				2				2				2				2				1				2				2				1				1							
- игры и игровые задания	21	2				2				2				2				2				2				2				2				2				2				2				2				2				1				1			
-кроссовая подготовка	12	1				1				1				1				1				1				1				2				1				1				1				1				1				1							
- элементы др.видов спорта	12	1				1				1				1				1				1				1				1				1				2				1				1				1				1				1			
<b>СФП</b>	<b>36</b>	<b>4,5</b>				<b>4</b>				<b>3</b>				<b>3,5</b>				<b>3</b>				<b>3,5</b>				<b>3,5</b>				<b>3,5</b>				<b>4</b>				<b>3</b>				<b>2</b>				<b>2</b>															
<b>Основы футбола</b>	<b>90</b>	<b>7,5</b>				<b>8</b>				<b>10</b>				<b>8,5</b>				<b>10</b>				<b>7,5</b>				<b>7,5</b>				<b>8,5</b>				<b>5</b>				<b>11</b>				<b>12</b>				<b>2</b>															
Освоение техники владения мячом	80	7,5				7				8				7,5				9				6,5				6,5				6,5				4				10				12				2															
Контр. испытания и соревнования	10					1				2				1				1				1				1				2				1				1																							

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**учебно-тренировочных занятий по дополнительной общеразвивающей программе по футболу «Кожаный мяч»**  
**на 2020 – 2021 учебный год**  
**Спортивно-оздоровительный этап (4-ый год)**

Предметные области	Всего	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				март				апрель				май				июнь				июль						
	46 неделя	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6								
		1.09-6.09	7.09-13.09	14.09-20.09	21.09-27.09	28.09-4.10	5.10-11.10	12.10-18.10	19.10-25.10	26.10-1.11	2.11-8.11	9.11-15.11	16.11-22.11	23.11-29.11	30.11-6.12	7.12-13.12	14.12-20.12	21.12-27.12	28.12-3.01	4.01-10.01	11.01-17.01	18.01-24.01	25.01-31.01	1.02-7.02	8.02-14.02	15.02-21.02	22.02-28.02	1.03-7.03	8.03-14.03	15.03-21.03	22.03-28.03	29.03-4.04	5.04-11.04	12.04-18.04	19.04-25.04	26.04-2.05	3.05-9.05	10.05-16.05	17.05-23.05	24.05-30.05	31.05-6.06	7.06-13.06	14.06-20.06	21.06-27.06	28.06-4.07	5.07-11.07	12.07-18.07	
	<b>276</b>	<b>26</b>				<b>26</b>				<b>26</b>				<b>28</b>				<b>28</b>				<b>24</b>				<b>26</b>				<b>24</b>				<b>26</b>				<b>26</b>				<b>16</b>						
<b>Теория и методика физической культуры</b>	<b>10</b>	<b>1</b>				<b>1</b>				<b>1</b>				<b>1</b>				<b>1</b>				<b>1</b>				<b>1</b>				<b>1</b>				<b>1</b>														
<b>ОФП</b>	<b>140</b>	<b>13</b>				<b>13</b>				<b>12</b>				<b>15</b>				<b>14</b>				<b>12</b>				<b>13</b>				<b>14</b>				<b>11</b>				<b>11</b>				<b>12</b>						
-Задания силовой направленности	20	2				2				2				2				2				2				2				2				2				1				1						
-задания на развитие быстроты	18	2				2				2				2				1				1				2				1				2				2				1						
- задания на выносливость	20	2				2				2				2				2				2				2				2				2				1				1						
- задания на координацию и гибк.	18	2				2				2				2				2				1				1				2				1				2				1						
- элементы гимнастики и акробатики	19	2				2				1				2				2				2				2				2				1				2				1						
- игры и игровые задания	21	2				2				2				2				2				2				2				2				2				2				1						
-кроссовая подготовка	12	1				1				1				1				1				1				1				2				1				1				1						
- элементы др.видов спорта	12	1				1				1				1				1				1				1				1				2				1				1				1		
<b>СФП</b>	<b>36</b>	<b>4,5</b>				<b>4</b>				<b>3</b>				<b>3,5</b>				<b>3</b>				<b>3,5</b>				<b>3,5</b>				<b>4</b>				<b>3</b>				<b>2</b>				<b>2</b>						
<b>Основы футбола</b>	<b>90</b>	<b>7,5</b>				<b>8</b>				<b>10</b>				<b>8,5</b>				<b>10</b>				<b>7,5</b>				<b>8,5</b>				<b>5</b>				<b>11</b>				<b>12</b>				<b>2</b>						
Освоение техники владения мячом	80	7,5				7				8				7,5				9				6,5				6,5				4				10				12				2						
Контр. испытания и соревнования	10					1				2				1				1				1				2				1				1														