СОГЛАСОВАННО
Зам. директора по УВР
_____ Е.А. Семаковой
"25" 08 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МБУ ДО ЗАТО г. Североморск "ДЮСШ-1"
_____ Е.А. Семакова
"25" _____ 20 22 г.

Тематический план учебно-тренировочных занятий по программе "Мини-футбол" на 2022-2023 учебный год Группа № 39

Содержание / Недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	Всего
1. ТЕОРИЯ	1								1				1				1							1							1										
Вводное занятие	x																																								6
Техника безопасности на занятиях									x																																
Гигиенические знания и навыки в условиях Крайнего Севера																	x														x									
История развития мини-футбола в России													x																												
Правила игры в мини-футбол																								x																	
2.ПРАКТИКА																																								
ОФП	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3		2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
ОРУ	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		96
Л/атлетические упражнения	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
Упражнения для развития двигательных качеств	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
Подвижные игры	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
СФП	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2		2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	60
Упражнения для развития быстроты	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
Упражнения для специальной выносливости	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
Упражнения дляразвития ловкости	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
ТЕХНИЧЕСКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			1	1	1	1	2	1		2	1	1	1	1	1	1		1		2	1	1	1		3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	1	1	
Техническая подготовка			x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		62
Тактическая подготовка			x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
3. ТЕКУЩИЕ И КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ		2																																						
ИТОГО: часов в неделю	4	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	2		4
Тренер-преподаватель _____Мавричев В.Н.																																						6	2	228