

Утверждаю

Директор СОШ №45

Абдыкеримова С.Э.

«20» сентября 2021 г.



Согласовано

Зам.директора ВР

Ташмухамедова Д.

«20» сентября 2021 г.

КРУЖКОВАЯ РАБОТА

футбольная секция

Руководитель кружка

Сатабадиев Р.М.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ПО ФУТБОЛЬНОМУ СЕКЦИЮ «АЛГА»

Тематическое планирование

(2 раза в неделю, всего 120 часов).

Тема занятия	№ урока	Элементы содержания	Кол-во часов
Правила.	1	1. Размеры площадки. 2. Основные ошибки. 3. Техника безопасности. 4. Правила соревнований.	2 часа
Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	2	1. Обучение ведению мяча по прямой средней частью подъёма. 2. Обучение остановке мяча подошвой в процессе ведения. 3. Обучение ударам средней частью подъёма. 4. Игра без вратарей.	2 часа
	3-4	1. Совершенствование ведения мяча по прямой средней частью подъёма. 2. Совершенствование остановки мяча подошвой в процессе ведения. 3. Совершенствование ударов средней частью подъёма. 4. Обучение ударам внутренней частью подошвы. 5. Игра без вратарей.	4 часа
	5	1. Обучение обманному движению на удар с уходом влево или вправо на месте и в движении. 2. Обучение отбору мяча с выбиванием. 3. Обучение отбору мяча с выпадом. 4. Игра без вратарей.	2 часа
	6	1. Совершенствование отбора мяча с выпадом. 2. Обучение отбору мяча подкатом. 3. Обучение удару внутренней стороной стопы. 4. Обучение остановке внутренней стороной стопы. 5. Игра без вратарей.	2 часа
	7	1. Обучение основной стойке в воротах на месте и в движении (приставными шагами, скрестным шагом, прыжком). 2. Обучение приему мяча, катящегося навстречу. 3. Обучение броску мяча на точность. 4. Игра с вратарями.	2 часа
Техника игры вратаря.	8	1. Обучение приему мяча, летящего навстречу и в сторону на высоте груди и живота. 2. Обучение отбиванию высоколетящего мяча кулаками. 3. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. 4. Игра с вратарями.	2 часа
Определение уровня скоростно-силовой под.	9-11	1. Бег 30м. 2. Прыжок в длину с места. 3. Метание 5 теннисных мячей на точность. 4. Бег 200м. 5. Удар футбольного мяча на дальность. 6. Вбрасывание футбольного мяча. 7. Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар в цель (2,5 * 1,2м) с 6м. 8. Игра с вратарями.	6 часов

Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	12	1. Обучение ведению мяча серединой подъема с остановкой его подошвой во время ведения. 2. Встречная эстафета с ведением мяча. 3. Подвижная игра с элементами футбола. 4. Игра с вратарями.	2 часа
	13	1. Обучение ударам средней частью подъема. 2. Совершенствование остановки мяча подошвой. 3. Подвижная игра с элементами футбола.	2 часа
	14	1. Обучение ударам средней частью подъема по неподвижному мячу. 2. Совершенствование остановки мяча подошвой. 3. Игра с вратарями.	2 часа
	15	1. Совершенствование ударов средней частью подъема по неподвижному мячу. 2. Подвижная игра с элементами футбола. 3. Учебная игра.	2 часа
	16	1. Обучение ударам внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. 2. Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар в ворота с 6м. 3. Игра с вратарями.	2 часа
	17	1. Совершенствование ударов внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. 2. Подвижная игра с элементами футбола. 3. Игра с вратарями.	2 часа
Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу	18	1. Обучение выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку. 2. Обучение отбору мяча выпадом у партнера, ведущего мяч навстречу. 3. Игра с вратарями.	2 часа
	19	1. Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу. 2. Обучение ведению мяча зигзагами. 3. Подвижная игра с элементами футбола. 4. Учебная игра.	2 часа
	20	1. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу. 2. Ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар внутренней частью подъема в цель. 3. Учебная игра.	2 часа
	21	1. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы попеременно правой и левой ногой. 2. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом. 3. Учебная игра.	2 часа
	22	1. Обучение ударам по воротам внутренней частью подъема по катящемуся и прыгающему навстречу мячу спереди и сбоку. 2. Учебная игра.	2 часа
	23	1. Обучение ударам внутренней стороной стопы. 2. Обучение остановкам и передачам внутренней стороной стопы. 3. Подвижная игра с элементами футбола. 4. Учебная игра.	2 часа
	24	1. Обучение ударам головой по подвешенному мячу. 2. Обучение ударам головой по подбрасываемому над собой	2 часа

		<p>мячу.</p> <p>3. Обучение вбрасыванию мяча.</p> <p>4. Учебная игра.</p>	
Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	25	<p>1. Совершенствование отбора мяча выпадам.</p> <p>2. Совершенствование отбора мяча подкатом.</p> <p>3. Учебная игра.</p>	2 часа
	26	<p>1. Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах на месте и в движении.</p> <p>2. Подвижная игра с элементами футбола.</p> <p>3. Учебная игра.</p>	2 часа
	27	<p>1. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом внутренней стороной стопы в цель.</p> <p>2. Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в движении.</p> <p>3. Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы и обводке стойки и передаче внутренней стороной стопы партнеру для завершающего удара по воротам внутренней частью подъема.</p> <p>4. Учебная игра.</p>	2 часа
Развитие быстроты. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	28	<p>1. Обучение ведению мяча зигзагами, чередуя толчки внутренней стороной стопы левой и правой ног.</p> <p>2. Совершенствование ведения мяча с обводкой трех стоек и завершающим ударом внутренней частью подъема в цель.</p> <p>3. Учебная игра.</p>	2 часа
	29	<p>1. Совершенствование ведения мяча средней частью подъема и остановки подошвой по зрительному сигналу.</p> <p>2. Обучение удару средней частью подъема по неподвижному мячу.</p> <p>3. Обучение удару средней частью подъема в цель после ведения мяча.</p> <p>4. Подвижная игра с элементами футбола.</p>	2 часа
	30	<p>1. Совершенствование удара средней частью подъема в цель.</p> <p>2. Подвижная игра с элементами футбола.</p> <p>3. Учебная игра.</p>	2 часа
Развитие быстроты. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	31	<p>1. Совершенствование ударов головой по подвешенному и подброшенному над собой мячу.</p> <p>2. Совершенствование ударов головой по мячу после вбрасывания партнером.</p> <p>3. Подвижная игра с элементами футбола.</p>	2 часа
	32	<p>1. Обучение замаху правой ногой влево над неподвижным мячом с последующим переносом за мяч.</p> <p>2. Обучение замаху правой ногой влево над неподвижным мячом, последующему переносу за мяч, толчку мяча вправо внешней частью подъема и продвижению за мячом.</p> <p>3. Учебная игра.</p>	2 часа
	33	<p>1. Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах с продвижением.</p> <p>2. Подвижная игра с элементами футбола.</p> <p>3. Совершенствование ударов средней частью подъема по катящемуся навстречу мячу.</p> <p>4. Учебная игра.</p>	2 часа
	34	<p>1. Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах на месте и в движении.</p> <p>2. Подвижная игра с элементами футбола.</p> <p>4. Учебная игра.</p>	2 часа

	35	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение подбиванию мяча. 2. Подвижная игра с элементами футбола. 3. Учебная игра. 	2 часа
	36	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование удара средней частью подъема в цель. 2. Обучение ведению мяча, обводке стойки с применением ложного замаха на удар, удару по воротам средней частью подъема. 3. Учебная игра. 	2 часа
	37	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование передачи мяча внутренней частью подъема с остановками внутренней стороной стопы. 2. Подвижная игра с элементами футбола. 3. Учебная игра. 	2 часа
Развитие быстроты. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	38	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение ударам головой в кольцо-мишень с расстояния 2м после набрасывания мяча партнером. 2. Обучение ударам головой в кольцо-мишень с расстояния 2м после подбрасывания мяча над собой. 3. Подвижная игра с элементами футбола. 	2 часа
	39	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование ведения мяча с остановкой по зрительному сигналу. 2. Обучение ведению мяча с остановкой по зрительному сигналу, подхвату мяча и последующему ускорению по второму зрительному сигналу. 3. Обучение ведению мяча с выполнением обманного движения на остановку около стойки. 4. Обучение обводке пассивно атакующего противника при помощи обманного движения на остановку. 5. Учебная игра. 	2 часа
	40	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вбрасывание мяча партнеру с места из положения ноги вместе для остановки его внутренней стороной стопы. 2. Вбрасывание мяча партнеру с места из положения одна нога впереди для остановки его внутренней стороной стопы. 3. Учебная игра. 	2 часа
	41	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение передаче мяча внутренней частью подъема на ход партнеру для остановки его подошвой или внутренней стороной стопы. 2. Обучение ведению мяча с последующей передачей партнеру, начавшему встречное движение без мяча. 3. Обучение ведению мяча с последующей передачей партнеру, открывающемуся для приема мяча сбоку. 4. Учебная игра. 	2 часа
	42	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра с элементами футбола. 2. Совершенствование ведения мяча, обводки трех стоек с последующим ударом внутренней частью подъема в цель. 3. Учебная игра. 	2 часа
	43	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение вбрасыванию мяча из положения ноги врозь на ход партнеру, приему мяча партнером, с последующим ведением и ударом внутренней частью подъема в цель. 2. Обучение вбрасыванию мяча из положения ноги врозь на ход партнеру, приему мяча партнером, с последующим ударом по отскочившему от земли мячу в цель. 3. Учебная игра. 	2 часа
	44	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование ведения мяча, обводки трех стоек с применением обманного движения на удар и с последующим ударом средней частью подъема в цель. 2. Совершенствование ведения мяча, обводки стойки и футболиста, выполняющего пассивный отбор мяча, с применением обманного движения на удар и с 	2 часа

Техника ударов по мячу.		последующим ударом средней частью подъема в цель. 3. Учебная игра.	
	45	1. Обучение ударам головой по воротам с расстояния 3м после набрасывания мяча партнером. 2. Обучение ударам головой по воротам с расстояния 2м после подбрасывания мяча над собой. 3. Учебная игра.	2 часа
	46	1. Обучение остановке мяча грудью и бедром. 2. Учебная игра.	2 часа
	47	1. Обучение ведению мяча по прямой с имитацией остановки подошвой по зрительному сигналу. 2. Совершенствование обманного движения на остановку мяча во время ведения. 3. Учебная игра.	2 часа
	48	1. Подвижная игра с элементами футбола. 2. Учебная игра.	2 часа
	49	1. Обучение развитию атаки флангом крайним защитником и нападающим. 2. Учебная игра.	2 часа
Развитие скоростно-силовых качеств.	50	1. Обучение приему мяча, катящегося навстречу по земле и летящего навстречу на уровне живота и груди. 2. Игра в ручной мяч.	2 часа
	51-52	1. Обучение приему мяча, летящего выше уровня головы навстречу вратарю. 2. Обучение приему мяча, летящего выше уровня головы сбоку от вратаря. 3. Обучение вбрасыванию мяча на точность. 4. Игра в ручной мяч.	4 часа
Развитие скоростно-силовых качеств.	53	1. Обучение приему мяча в прыжке после отскока от земли. 2. Обучение приему мяча в прыжке после вбрасывания его партнером. 3. Игра в ручной мяч.	2 часа
	54	1. Обучение ударам по мячу средней частью подъема с рук на дальность. 2. Обучение ударам по мячу средней частью подъема после отскока мяча от земли на дальность. 3. Обучение вбрасыванию мяча рукой из-за головы на точность. 4. Обучение вбрасыванию мяча рукой снизу на точность. 5. Игра в ручной мяч.	2 часа
Определение уровня скоростно-силовой под.	55-57	1. Бег 30м. 2. Прыжок в длину с места. 3. Метание 5 теннисных мячей на точность. 4. Бег 200м. 5. Удар футбольного мяча на дальность. 6. Вбрасывание футбольного мяча. 7. Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар в цель (2,5 * 1,2м) с бм. 8. Учебная игра.	6 часов
Матчевые встречи.	58-60	1. Выполнение технико-тактические действия в игре.	6 часов