

Утверждаю
директор КГУ
«Общеобразовательная школа
села Сандыктау»
Абдуова Е.К.



План работы
спортивной секции по футболу
2022-2023 учебный год

Руководитель:
Бостанкаев Ж.С.

2022 год

«Календарно-тематическое планирование по футболу»

Номер Занятия	Содержание (разделы, темы)	Количество часов	Даты проведения	
			Дата	коррек
	Основы знаний	4		
1.	Инструктаж по охране труда на занятиях футбола. История возникновения футбола.	1		
1.	Развитие футбола.	1		
1.	Правила мини-футбола .	1		
1.	Жесты судей.	1		
	Техническая подготовка	31		
	<i>Передвижения и остановки</i>	2		
1.	Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений	1		
1.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	1		
	Удары по мячу	10		
1.	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	1		
1.	Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъёма.	1		
1.	Удар по неподвижному мячу внешней частью подъёма.	1		
1.	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком.	1		
1.	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.	1		
1.	Удар по летящему мячу серединой подъёма.	1		
1.	Удар по летящему мячу серединой лба.	1		
1.	Удар по летящему мячу боковой частью лба.	1		
1.	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель.	1		

1.	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь.	1		
	Остановка мяча	4		
1.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1		
1.	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы.	1		
1.	Остановка мяча грудью.	1		
1.	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.	1		
	Ведение мяча и обводка	4		
1.	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника).	1		
1.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1		
1.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.	1		
1.	Обводка с помощью обманных движений (финтов).	1		
	Отбор мяча	4		
1.	Выбивание мяча ударом ногой.	1		
1.	Отбор мяча перехватом.	1		
1.	Отбор мяча толчком плеча в плечо.	1		
1.	Отбор мяча в подкате	1		
	Вбрасывание мяча	1		
1.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	1		
	Игра вратаря	5		
1.	Ловля катящегося мяча.	1		
1.	Ловля мяча, летящего навстречу.	1		
1.	Ловля мяча сверху в прыжке.	1		
1.	Отбивание мяча кулаком в прыжке.	1		
1.	Ловля мяча в падении (без фазы полёта)	1		

	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1		
1.	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1		
	Тактическая подготовка	12		
	Тактика игры			
1.	Тактика свободного нападения.	1		
1.	Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	1		
1.	Позиционное нападение с изменением позиций игроков.	1		
1.	Нападение в игровых заданиях 3: 1,3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.	1		
1.	Индивидуальные тактические действия в нападении.	1		
1.	Групповые тактические действия в нападении.	1		
1.	Командные тактические действия в нападении.	1		
1.	Индивидуальные тактические действия в защите.	1		
1.	Групповые тактические действия в защите.	1		
1.	Командные тактические действия в защите.	1		
1.	Двусторонняя учебная игра.	1		
1.	Двусторонняя учебная игра.	1		
	Физическая подготовка	51		
	Развитие силовых способностей	5		
1.	Упражнения с партнером.	1		
1.	Упражнения с набивными мячами.	1		
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1		
1.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине.	1		
1.	Многократное поднимание прямых ног в висе.	1		
	Развитие скоростных - силовых способностей	7		
1.	Бег в горку.	1		

1.	Прыжки на одной ноге.	1		
1.	Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия.	1		
1.	Прыжки со скакалкой.	1		
1.	Прыжки на одной и двух ногах с набивными мячами.	1		
1.	Ведение ногой набивного мяча. Броски набивного мяча	1		
1.	Подвижная игра «Всадники».	1		
	Развитие координационных способностей	9		
1.	Бег по лабиринту.	1		
1.	Бег спиной вперед с поворотами.	1		
1.	Быстрые перемещения приставными шагами.	1		
1.	Бег с внезапным поворотом кругом.	1		
1.	Бег «Змейкой».	1		
1.	Челночное перемещение.	1		
1.	Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу.	1		
1.	Бег в сочетании с внезапными остановками и скоростными рывками.	1		
1.	Кувырок вперед – прыжок через вертикальное препятствие.	1		
	Развитие выносливости	6		
1.	Бег в равномерном темпе умеренной интенсивности.	1		
1.	Бег в равномерном темпе, чередуемый с ускорениями.	1		
1.	Переменный бег с варьированием скорости.	1		
1.	Бег по пересеченной местности.	1		
1.	Подвижная игра «Сумей догнать».	1		
1.	Подвижная игра «Гонка с выбыванием».	1		
	Развитие гибкости	3		

1.	Активные упражнения на гибкость.	1		
1.	Упражнения на гибкость с помощью партнера.	1		
1.	Упражнения на гибкость с отягощением.	1		
	Развитие скоростных способностей	21		
1.	Старт по зрительному (звуковому) сигналу из различных исходных положений.	1		
1.	Бег в медленном темпе с выполнением скоростных рывков.	1		
1.	Бег с высокой скоростью и остановками по внезапному сигналу.	1		
1.	Эстафетный бег.	1		
1.	Челночный бег.	1		
1.	Бег с внезапными остановками и изменением направления движения.	1		
1.	Бег с максимальной частотой шагов.	1		
1.	Удары мяча ногой в быстром темпе в стену.	1		
1.	Переменный бег.	1		
1.	Подвижная игра «Вызов номеров».	1		
1.	Подвижная игра «Поймай палку».	1		
1.	Подвижная игра «Поймай мяч».	1		
1.	Подвижная игра «Салки».	1		
1.	Подвижная игра « Охотники и утки».	1		
1.	Подвижная игра «Перехвати мяч».	1		
1.	Подвижная игра «В одно касание».	1		
1.	Подвижная игра «День и ночь».	1		
1.	Подвижная игра « Салки в парах».	1		
1.	Подвижная игра «Бег-преследование».	1		

1.	Подвижная игра «Встречная эстафета в четверках».	1		
1.	Подвижная игра «Быстрые передачи».	1		
	<i>Соревнования, судейская практика</i>	4		
1.	Судейство игры в футбол.	1		
1.	Участие в соревнованиях.	1		
1.	Участие в соревнованиях.	1		
1.	Участие в соревнованиях	1		
Итого:		102 часа		