

Календарный учебный график на 2019-2020 учебный год
Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Футбол»

группа № 1 (7-16 лет)

Педагог: Лукашов Юрий Петрович

Продолжительность учебного года

Комплектование группы первого года обучения – с 09.09 – 02.10.2019 года

Начало учебного года – 09 сентября 2019 года

Начало занятий - 2 октября 2019 года

Окончание учебного года – 28 мая 2020 года

Продолжительность учебного года - 34 недели

Праздничные дни:

4 ноября - День народного единства;

7 января - Рождество Христово;

23 февраля - День Защитника Отечества;

8 марта - Международный женский день;

1 мая - Праздник Весны и Труда;

9 мая – День Победы.

Каникулы:

Осенние: с 1 ноября 2019 г. По 4 ноября 2019 г. (4 календарных дня)

Зимние: с 31 декабря 2019 г. по 08 января 2020 г. (9 календарных дней)

Летние: с 01 июня по 31 августа 2020 года (92 календарных дня)

Текущая аттестация:

09.10 2019 г.- 30.10.2019 г.

01.12.2019 г.-29.12.2019 г.

Промежуточная аттестация: 15.05.2020 по 27.05. 2020 года

Количество часов, режим занятий:

Продолжительность одного занятия: 45 минут

Количество занятий в неделю: 2 раза в неделю по часу по 1 раз в неделю по 2 часа

Количество учебных часов в неделю: 4 часа

Количество за учебный год: 128 ч.

Занятия проводятся в соответствии с учебной нагрузкой педагога и расписанием занятий.

Календарный учебный график

№ п/п	Число	Тема занятия	Часы
1	01.10	Тема 1. Вводное занятие. Развитие футбола в России. Теория: Техника безопасности на занятиях в зале и на улице. Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и его развития.	Теория 1 час
2	03.10	Тема 2. Гигиенические знания и навыки. Теория: Личная гигиена. Вред курения. Общий режим дня. Значение правильного режима.	Теория 1 час
3	07.10	Тема 3. Правила игры в футбол Теория: Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.	Теория 2 часа
4	08.10	Тема 4. Места занятий, оборудование. Теория: Спортивный зал, площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.	Теория 1 час
5	10.10	Тема 4. Места занятий, оборудование. Теория: Спортивный зал, площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов. Практика. Общеразвивающие упражнения без предметов.	Теория 1 час Практика 1 час
6	14.10	Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение рук вперед и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса.	Практика 1 час
7	15.10	Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка Практика: Поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение рук вперед и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса.	Практика 1 час
8	17.10	Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка Практика: Поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение рук вперед и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса.	Практика 2 часа
9	21.10	Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка Практика: Наклоны туловища вперед и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук.	Практика 1 час
10	22.10	Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка Практика: Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх).	Практика 1 час
11	24.10	Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка Практика: Наклоны туловища вперед и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук.	Практика 2 часа
12	28.10	Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка Практика: Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх).	Практика 1 час
13	29.10	Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка Практика: Поднимание и вращение ног в положении лежа на спине. Полуприседания и приседания с различным положением рук.	Практика 1 час

14	31.10	Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка Практика: Выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнение на формирование правильной осанки.	Практика 2 часа
15	05.11	Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка Практика: Упражнение на формирование правильной осанки. Упражнения с набивным мячом (масса 1-2 кг).	Практика 1 час
16	7.11	Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка Практика: Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнение на формирование правильной осанки.	Практика 2 часа
17	11.11	Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка Практика: Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.	Практика 1 часа
18	12.11	Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка Практика: Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.	Практика 1 час
19	14.11	Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка Практика: Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.	Практика 1 час
20	18.11	Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка Практика: Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.	Практика 1 час
21	19.11	Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка Практика: Легкоатлетические упражнения. Бег.	Практика 1 час
22	21.11	Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка Практика: Легкоатлетические упражнения. Бег.	Практика 2 часа
23	25.11	Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка Практика: Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 300м.	Практика 1 час
24	26.11	Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка Практика: Легкоатлетические упражнения. Бег: Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м.	Практика 1 час
25	28.11	Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка Практика: Бег со сменой направления по зрительному сигналу.	Практика 2 часа
26	02.12	Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка Практика: Пробегание отрезков 40, 60 м.	Практика 1 час
27	03.12	Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка Практика: Ускорения из различных исходных положений. Кросс 300м.	Практика 1 час
28	05.12	Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка Практика: Прыжки: Опорные и простые прыжки на гимнастические маты. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.	Практика 2 час
29	09.12	Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка Практика: Прыжки: Опорные и простые прыжки на гимнастические маты. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.	Практика 1 час
30	10.12	Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка Практика: Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.	Практика 1 часа
31	12.12	Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка Практика: Подвижные игры: «Сильный бросок», «Бой петухов», «Борьба	Практика 2 часа

		за мяч», «Не дай мяч водящему», «Бегуны», «Переправа», «Кто сильнее».	
32	16.12	Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка Практика: Подвижные игры: «Сильный бросок», «Бой петухов», «Борьба за мяч», «Не дай мяч водящему», «Бегуны», «Переправа», «Кто сильнее».	Практика 1 часа
33	17.12	Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка Практика: Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол. Голбол.	Практика 1 час
34	19.12	Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка Практика: Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада.	Практика 2 часа
35	23.12	Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка Практика: По сигналу рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада.	Практика 1 час
36	24.12	Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка Практика: Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной или двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо или налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке	Практика 1 час
37	26.12	Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка Практика: Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.	Практика 2 часа
38	30.12	Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка Практика: Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.	Практика 1 час
39	09.01	Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка Практика: Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной или двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо или налево.	Практика 2 часа
40	13.01	Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка Практика: Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной или двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо или налево	Практика 1 час
41	14.01	Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка Практика: Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой	Практика 1 час
42	16.01	Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка Практика: Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».	Практика 2 часа
43	20.01	Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка Практика: Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».	Практика 1 час
44	21.01	Тема 6. Техника игры в футбол. Теория: Классификация и терминология технических приемов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полета мяча после удара.	Теория 1 час
45	23.01	Тема 6. Техника игры в футбол. Практика: Техника передвижения. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо).	Практика 2 часа

46	27.01	Тема 6. Техника игры в футбол. Практика: Техника передвижения. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо).	Практика 1 час
47	28.01	Тема 6. Техника игры в футбол. Теория: Анализ выполнения технических приемов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивания мяча с рук.	Теория 1 час
48	30.01	Тема 6. Техника игры в футбол. Практика: Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега: выпадом и прыжками (на обе ноги).	Практика 2 часа
49	03.02	Тема 6. Техника игры в футбол. Теория: Анализ выполнения технических приемов и их применение в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы; обманных движений; отбор мяча-перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага.	Теория 1 час
50	04.02	Тема 6. Техника игры в футбол. Практика: Техника передвижения. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо).	Практика 1 час
51	06.02	Тема 6. Техника игры в футбол. Практика: Техника передвижения. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо).	Практика 2 часа
52	10.02	Тема 6. Техника игры в футбол. Практика: Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега: выпадом и прыжками (на обе ноги).	Практика 1 час
53	11.02	Тема 6. Техника игры в футбол. Практика: Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны.	Практика 1 час
54	13.02	Тема 6. Техника игры в футбол. Практика: Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в ноги партнеру, ворота, цель, на ходудвигающемся партнеру.	Практика 2 часа
55	17.02	Тема 6. Техника игры в футбол. Практика: Удары по мячу головой .Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние.	Практика 1 час
56	18.02	Тема 6. Техника игры в футбол. Практика: Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.	Практика 1 час
57	20.02	Тема 6. Техника игры в футбол. Практика: Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий.	Практика 2 часа
58	25.02	Тема 6. Техника игры в футбол.	Практика

		Практика: Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.	1 час
59	27.02	Тема 9. Контрольные игры. Практика: Соревнования по футболу.	Практика 2 часа
60	28.02 Перенос 24.02	Тема 6. Техника игры в футбол. Практика: Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно.	Практика 1 час
61	02.03	Тема 6. Техника игры в футбол. Теория: Анализ выполнения технических приемов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивания мяча с рук.	Теория 1 час
62	03.03	Тема 6. Техника игры в футбол. Практика: Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий.	Практика 1 час
63	05.03	Тема 6. Техника игры в футбол. Практика: Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.	Практика 1 час
64	10.03	Тема 6. Техника игры в футбол. Практика: Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.	Практика 1 час
65	12.03	Тема 6. Техника игры в футбол. Практика: Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.	Практика 2 часа
66	13.03 перенос 08.03	Тема 6. Техника игры в футбол. Практика: Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.	Практика 1 час
67	16.03	Тема 6. Техника игры в футбол. Практика: Обманные движения. Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону).	Практика 1 час
68	17.03	Тема 6. Техника игры в футбол. Практика: Обманные движения. Обучение финтам.	Практика 1 час
69	19.03	Тема 6. Техника игры в футбол. Практика: Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.	Практика 2 часа
70	23.03	Тема 6. Техника игры в футбол. Практика: Отбор мяча. Перехват мяча.	Практика 1 час
71	24.03	Тема 6. Техника игры в футбол. Практика: Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под	Практика 1 час

		правую и левую ногу партнеру, на ход партнеру.	
72	26.03	Тема 6. Техника игры в футбол. Практика: Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнеру, на ход партнеру.	Практика 2 часа
73	30.03	Тема 6. Техника игры в футбол. Практика: Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, с крестным шагом и скачками на двух ногах.	Практика 1 час
74	31.03	Тема 6. Техника игры в футбол. Практика: Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, с крестным шагом и скачками на двух ногах.	Практика 1 час
75	02.04	Тема 8. Контрольные испытания. Практика. Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке.	Практика 2 часа
76	06.04	Тема 7. Тактика игры в футбол. Теория. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.	Теория 1 час
77	07.04	Тема 7. Тактика игры в футбол. Практика: Упражнения для развития уметь «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу.	Практика 1 час
78	09.04	Тема 7. Тактика игры в футбол. Практика: Упражнения для развития уметь «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу.	Практика 2 часа
79	13.04	Тема 7. Тактика игры в футбол. Практика: Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле.	Практика 1 час
80	14.04	Тема 7. Тактика игры в футбол. Практика: Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле.	Практика 1 час
81	16.04	Тема 7. Тактика игры в футбол. Практика: Индивидуальные действия с мячом.	Практика 2 часа
82	20.04	Тема 7. Тактика игры в футбол. Теория. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол».	Теория 1 час
83	21.04	Тема 7. Тактика игры в футбол. Практика: Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения.	Практика 1 час
84	23.04	Тема 7. Тактика игры в футбол. Практика: Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.	Практика 2 часа
85	27.04	Тема 7. Тактика игры в футбол. Практика: Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол».	Практика 1 час
86	28.04	Тема 7. Тактика игры в футбол. Практика: Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол».	Практика 1 час
87	30.04	Тема 7. Тактика игры в футбол.	Практика

		Практика: Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую и среднюю передачи, низом или верхом.	2 часа
88	07.05	Тема 7. Тактика игры в футбол. Практика: Комбинация «игра в стенку».	Практика 2 часа
89	08.05 Перенос 05.05	Тема 7. Тактика игры в футбол. Теория: Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.	Теория 1 час
90	12.05	Тема 7. Тактика игры в футбол. Практика: Тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание».	Практика 1 час
91	15.05 Перенос 04.05	Тема 7. Тактика игры в футбол. Практика: Тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание».	Практика 1 час
92	18.05	Тема 7. Тактика игры в футбол. Практика: Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча.	Практика 2 часа
93	19.05	Тема 7. Тактика игры в футбол. Практика: Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. Зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру.	Практика 1 час
94	21.05	Тема 7. Тактика игры в футбол. Практика: Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. Зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру.	Практика 1 час
95	22.05 Перенос 11.05	Тема 7. Тактика игры в футбол. Практика: Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.	Практика 2 часа
96	25.05	Тема 7. Тактика игры в футбол. Практика: Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.	Практика 1 час
97	26.05	Тема 7. Тактика игры в футбол. Практика: Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.	Практика 1 час
98	28.05	Тема 9. Контрольные игры. Практика: Соревнования по футболу, мини – футболу.	Практика 2 часа
Итого 128 часов			

