

**Календарный учебный график на 2019-2020 учебный год**  
Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Футбол»**  
**группа № 1,2 Среда, суббота, воскресенье**

Педагог: Лавонин Николай Михайлович  
**Продолжительность учебного года**

Комплектование группы первого года обучения – с 01.09 – 09.09.2019 года

**Начало учебного года** – 09 сентября 2019 года

Начало занятий - 11.09. 2019 года

**Окончание учебного года** – 31 мая 2020 года

Продолжительность учебного года - 36 недель

**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 4 ноября 2019 г. по 5 ноября 2019 г. (2 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: 3 раза в неделю по 2 часа

Количество учебных часов в неделю: 6 часов

Количество за учебный год: 216 ч.

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

| <b>№</b> | <b>Дата</b> | <b>Тема занятий</b>                                                                   | <b>Учебные часы</b> |
|----------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 1        | 11.09.19    | <i>История футбола в России<br/>Ленинградской области – 90 лет</i>                    | 2                   |
| 2        | 14.09.19    | <i>Игра в футбол. Остановка и передача мяча.<br/>Выносливость</i>                     | 2                   |
| 3        | 15.09.19    | <i>Удары по воротам, игра головой<br/>Сила, быстрота о.ф.п.</i>                       | 2                   |
| 4        | 18.09.19    | <i>Сдача норм по общей физической подготовке в<br/>футбол, жонглирование</i>          | 2                   |
| 5        | 21.09.19    | <i>Обучение остановки мяча внутренней стороной<br/>стопы. Удар по воротам.</i>        | 2                   |
| 6        | 22.09.19    | <i>Игра 3x3, 5x5. Удары по воротам. Обучение<br/>ударам внутренней стороной стопы</i> | 2                   |
| 7        | 25.09.19    | <i>Устно-тренировочная игра в футбол</i>                                              | 2                   |
| 8        | 28.09.19    | <i>Развитие двигательных качеств. Быстрота,<br/>ловкость, сила</i>                    | 2                   |
| 9        | 29.09.19    | <i>Обучение остановки мяча грудью, бедром.<br/>Удары по воротам</i>                   | 2                   |
| 10       | 02.10.19    | <i>Совершенствование техники удара внутренней<br/>сторонай стопы о.ф.п.</i>           | 2                   |
| 11       | 05.10.19    | <i>Обучение техники удара внешней стороной<br/>стопы. Удары головой</i>               | 2                   |
| 12       | 06.10.19    | <i>Сдача контрольных норм о.ф.п. Бег 100 метров,<br/>подтягивание</i>                 | 2                   |
| 13       | 09.10.19    | <i>Совершенствование техники. Удары головой,<br/>жонглирование мячом</i>              | 2                   |
| 14       | 12.10.19    | <i>Учебно-тренировочные игры 5x5, 6x6. Удары по<br/>воротам о.р.у.</i>                | 2                   |
| 15       | 13.10.19    | <i>Сдача норм по с.ф.п. Бег 30 метров с мячом.<br/>Удары на дальность о.р.у.</i>      | 2                   |
| 16       | 16.10.19    | <i>Совершенствование техники игры в футбол<br/>11x11. Удары по воротам</i>            | 2                   |
| 17       | 19.10.19    | <i>Остановка и передача мяча в движение. Удары<br/>по воротам, о.ф.п.</i>             | 2                   |
| 18       | 20.10.19    | <i>Развитие быстроты, ловкости, силы,<br/>выносливости, о.ф.п., с.ф.п.</i>            | 2                   |
| 19       | 23.10.19    | <i>Обучение остановки и передачи мяча. Удары по<br/>воротам о.ф.п.</i>                | 2                   |
| 20       | 26.10.19    | <i>Удар внешней стороной стопы. Остановка<br/>мяча грудью о.ф.п.</i>                  | 2                   |

|    |          |                                                                         |   |
|----|----------|-------------------------------------------------------------------------|---|
| 21 | 27.10.19 | Учебно-тренировочные игры 5x5, 3x3. Удары по воротам                    | 2 |
| 22 | 30.10.19 | Совершенствование техники игры в футбол. Развитие – силы                | 2 |
| 23 | 02.11.19 | Развитие двигательных качеств: быстрота, выносливость                   | 2 |
| 24 | 03.11.19 | Удары внешней стороной стопы. Игра 5x5 о.ф.п.                           | 2 |
| 25 | 06.11.19 | Совершенствование ударов внутренней и внешней стороной стопы о.р.у.     | 2 |
| 26 | 09.11.19 | Обучение остановки мяча подошвой и бедром о.р.у.                        | 2 |
| 27 | 10.11.19 | Двухсторонняя учебно-тренировочная игра 5x5. Удары по воротам           | 2 |
| 28 | 13.11.19 | Совершенствование техники игры в мини-футбол, о.ф.п., о.р.у.            | 2 |
| 29 | 16.11.19 | Обучение остановки мяча грудью. Удары по воротам. Игра 5x5              | 2 |
| 30 | 17.11.19 | Совершенствование техники игры. Обучение ударов внешней стороной стопы  | 2 |
| 31 | 20.11.19 | Учебно-тренировочная игра 11x11. Сдача контрольных норм. Бег 100 метров | 2 |
| 32 | 23.11.19 | Обучение остановки мяча грудью. Удар внешней стороной стопы             | 2 |
| 33 | 24.11.19 | Совершенствование техники игры. Развитие выносливости                   | 2 |
| 34 | 27.11.19 | Учебно-тренировочная игра 5x5. Удары по воротам, о.ф.п.                 | 2 |
| 35 | 30.11.19 | Обучение остановки мяча подошвой. Удар носком, о.р.у.                   | 2 |
| 36 | 01.12.19 | Углубленное обучение техники ударов по воротам. Сила                    | 2 |
| 37 | 04.12.19 | Быстрота, выносливость, координация движений о.р.у.                     | 2 |
| 38 | 07.12.19 | Методические рекомендации обучению футболу 5x5                          | 2 |
| 39 | 08.12.19 | Быстрота, реакция, мышление, выносливость, сила                         | 2 |
| 40 | 11.12.19 | Быстрота, выполнение простых игровых действий о.р.у.                    | 2 |
| 41 | 14.12.19 | Общая и специальная физическая подготовка. Сила, о.р.у.                 | 2 |
| 42 | 15.12.19 | Быстрота выполнения сложных игровых действий. Сила                      | 2 |

|    |          |                                                                   |   |
|----|----------|-------------------------------------------------------------------|---|
| 43 | 18.12.19 | <i>Ловкость и выносливость. Бег 3000 метров, о.ф.п.</i>           | 2 |
| 44 | 21.12.19 | <i>Техническая и тактическая подготовка футболистов</i>           | 2 |
| 45 | 22.12.19 | <i>Разучивание технических приемов в футболе, о.ф.п.</i>          | 2 |
| 46 | 25.12.19 | <i>Обработка технических приемов в футболе, о.р.у.</i>            | 2 |
| 47 | 28.12.19 | <i>Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы, о.р.у.</i>   | 2 |
| 48 | 29.12.19 | <i>Удары и передачи мяча головой. Жонглирование мячом</i>         | 2 |
| 49 | 15.01.19 | <i>Остановки катящегося мяча. Передачи мяча. Удары по воротам</i> | 2 |
| 50 | 18.01.20 | <i>Работа с мячом на месте и в движении, о.ф.п.</i>               | 2 |
| 51 | 19.01.20 | <i>Перекатывание мяча подошвой вправо и влево, о.ф.п.</i>         | 2 |
| 52 | 22.01.20 | <i>Удары по воротам. Сдача норм о.ф.п. Подтягивание</i>           | 2 |
| 53 | 25.01.20 | <i>Учебно-тренировочная игра. Бег 30 метров с мячом</i>           | 2 |
| 54 | 26.01.20 | <i>Врачебный контроль и самоконтроль, о.ф.п.</i>                  | 2 |
| 55 | 29.01.20 | <i>Игра 4x4. Игра 6x6. Удары по воротам. Жонглирование мячом</i>  | 2 |
| 56 | 01.02.20 | <i>Ведение и передача мяча. Удары по воротам, о.р.ц.</i>          | 2 |
| 57 | 02.02.20 | <i>Совершенствование технических действий футболиста, о.ф.п.</i>  | 2 |
| 58 | 05.02.20 | <i>Удары с разбега по воротам. Жонглирование мячом</i>            | 2 |
| 59 | 08.02.20 | <i>Ведение мяча по кругу, о.ф.п. Удары по воротам</i>             | 2 |
| 60 | 09.02.20 | <i>Обводка стоек и удар по воротам. Выносливость</i>              | 2 |
| 61 | 12.02.20 | <i>Сила, ловкость, быстрота, координация движений, о.р.у.</i>     | 2 |
| 62 | 15.02.20 | <i>Круговая тренировка, о.ф.п. Жонглирование мячом</i>            | 2 |
| 63 | 16.02.20 | <i>Метод максимальной нагрузки. Быстрота, о.ф.п.</i>              | 2 |
| 64 | 19.02.20 | <i>Остановка и передача мяча. Ловкость, о.ф.п.</i>                | 2 |

|    |          |                                                            |   |
|----|----------|------------------------------------------------------------|---|
| 65 | 26.02.20 | Сдача контрольных норм, о.ф.п. бег 3x10 метров о.р.у.      | 2 |
| 66 | 29.02.20 | Совершенствование техники обводки стоек на время           | 2 |
| 67 | 01.03.20 | Учебно-тренировочная игра 5x5. Удары по воротам            | 2 |
| 68 | 04.03.20 | Обводка стоек с ударом по воротам. Жонглирование           | 2 |
| 69 | 11.03.20 | Метод динамической нагрузки, о.ф.п. Сила, выносливость     | 2 |
| 70 | 14.03.20 | Совершенствование техники игры в футбол. Бег 3x10 метров   | 2 |
| 71 | 15.03.20 | Обучение остановки и передачи мяча. Удары на дальность     | 2 |
| 72 | 18.03.20 | Жонглирование мячом, о.р.у. Бег 3x10 метров, о.ф.п.        | 2 |
| 73 | 21.03.20 |                                                            | 2 |
| 74 | 22.03.20 | Сдача норм о.ф.п. Бег 30 метров, подтягивание              | 2 |
| 75 | 25.03.20 | Бег 30 метров с мячом о.ф.п. Прыжок в длину с места о.р.у. | 2 |
| 76 | 28.03.20 | Удар по мячу на дальность о.ф.п., о.р.у.                   | 2 |
| 77 | 29.03.20 | Развитие координации движений. Удары по воротам, о.ф.п.    | 2 |
| 78 | 01.04.20 | Техническая и тактическая подготовка о.ф.п., с.ф.п.        | 2 |
| 79 | 04.04.20 | Учебное планирование в футболе. Самоконтроль               | 2 |
| 80 | 05.04.20 | Методические рекомендации в футболе. Игра 5x5              | 2 |
| 81 | 08.04.20 | Возрастные особенности строения и функции организма        | 2 |
| 82 | 11.04.20 | Учебно-тренировочная игра в футбол. Персональная защита    | 2 |
| 83 | 12.04.20 | Зонная защита в футболе. Удары по воротам о.ф.п.           | 2 |
| 84 | 15.04.20 | Совершенствование техники игры в футболе, о.ф.п., о.р.у.   | 2 |
| 85 | 18.04.20 | Жонглирование мячом. Двухсторонняя игра 5x5                | 2 |
| 86 | 19.04.20 | Остановка и передача мяча в движении, о.ф.п., о.р.у., сила | 2 |

|     |          |                                                                |   |
|-----|----------|----------------------------------------------------------------|---|
| 87  | 22.04.20 | <i>Сдача контрольных норм о.ф.п. Бег 100 метров. Прыжки</i>    | 2 |
| 88  | 23.04.20 | <i>Бег 3000 метров. Подтягивание. Сила</i>                     | 2 |
| 89  | 24.04.20 | <i>Скоростно-силовая выносливость в футболе. Сила</i>          | 2 |
| 90  | 25.04.20 | <i>Подъём с переворотом на перекладине. Сила, выносливость</i> | 2 |
| 91  | 26.04.20 | <i>Учебно-тренировочная игра в футболе. Выносливость</i>       | 2 |
| 92  | 29.04.20 | <i>Совершенствование тактико-технических действий о.р.у.</i>   | 2 |
| 93  | 06.05.20 | <i>Турнир по футбол. “День победы”</i>                         | 2 |
| 94  | 07.05.20 | <i>Турнир по футбол. “День победы”</i>                         | 2 |
| 95  | 13.05.20 | <i>Сдача контрольных норм с.ф.п., о.р.у.</i>                   | 2 |
| 96  | 14.05.20 | <i>Бег 30 метров с мячом. Удары по воротам</i>                 | 2 |
| 97  | 16.05.20 | <i>Остановка и передача мяча в движении о.ф.п.</i>             | 2 |
| 98  | 17.05.20 | <i>Удары по воротам. Жонглирование мячом</i>                   | 2 |
| 99  | 18.05.20 | <i>Учебно-тренировочная игра. Бег 3000 метров о.ф.п.</i>       | 2 |
| 100 | 19.05.20 | <i>Обучение остановки и передачи мяча. Удары по воротам</i>    | 2 |
| 101 | 20.05.20 | <i>Учебно-тренировочная игра. Выносливость. Сила</i>           | 2 |
| 102 | 21.05.20 | <i>Совершенствование техники игры в футбол, о.ф.п.</i>         | 2 |
| 103 | 23.05.20 | <i>Обучение остановки мяча грудью. Удары по воротам о.ф.п.</i> | 2 |
| 104 | 24.05.20 | <i>Учебно-тренировочная игра в футбол. Быстрота</i>            | 2 |
| 105 | 27.05.20 | <i>Тактично-техническая подготовка юных футболистов</i>        | 2 |
| 106 | 29.05.20 | <i>Сдача физических норм о.ф.п. Бег 100 метров</i>             | 2 |
| 107 | 30.05.20 | <i>Подтягивание на перекладине. Бег 3000 метров, офп</i>       | 2 |
| 108 | 31.05.20 | <i>Заключительное занятие</i>                                  | 2 |

---

**Итого:**

**216 часов**

**Педагог дополнительного образования**

**Лавонин Н.М.**

**30.08.19 год**