

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



**Спортивная секция по  
футболу**  
КГУ «Общеобразовательная школа села Сандыктау»

Руководитель:

Бостанкаев Ж.С

«Календарно-тематическое планирование по футболу»

| Номер<br>Занятия | Содержание<br>(разделы, темы)   | Количество<br>часов | Даты<br>проведения |        |
|------------------|---|---------------------|--------------------|--------|
|                  |   |                     | Дата               | коррек |
|                  | <b>Основы знаний</b>  | <b>4</b>            |                    |        |
| 1.               | Инструктаж по охране труда на занятиях футбола.<br>История возникновения футбола.                         | 1                   |                    |        |
| 1.               | Развитие футбола.   | 1                   |                    |        |
| 1.               | Правила мини-футбола .  | 1                   |                    |        |
| 1.               | Жесты судей.  | 1                   |                    |        |
|                  | <b>Техническая подготовка</b>   | <b>31</b>           |                    |        |
|                  | <b><i>Передвижения и остановки</i></b>  | <b>2</b>            |                    |        |
| 1.               | Передвижения боком, спиной вперёд, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений | 1                   |                    |        |
| 1.               | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)                  | 1                   |                    |        |
|                  | <b><i>Удары по мячу</i></b>   | <b>10</b>           |                    |        |
| 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        |  |  |
|    | <b>Остановка мяча</b>  | <b>4</b> |  |  |
| 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        |  |  |
|    | <b>Ведение мяча и обводка</b>  | <b>4</b> |  |  |
| 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        |  |  |
|    | <b>Отбор мяча</b>  | <b>4</b> |  |  |
| 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        |  |  |
|    | <b>Вбрасывание мяча</b>  | <b>1</b> |  |  |
| 1. | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом   | 1        |  |  |
|    | <b>Игра вратаря</b>  | <b>5</b> |  |  |
| 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        |  |  |



|    |  |                       |  |  |
|----|--|-----------------------|--|--|
|    | <b>Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом</b> | <b>1</b>              |  |  |
| 1. | Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.                   | 1                     |  |  |
|    | <b>Тактическая подготовка</b><br><b>Тактика игры</b>                                     | <b>12</b>             |  |  |
| 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                     |  |  |
|    | <b>Физическая подготовка</b><br><b>Развитие силовых способностей</b>                     | <b>51</b><br><b>5</b> |  |  |
| 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                     |  |  |
|    | <b>Развитие скоростных - силовых способностей</b>  | <b>7</b>              |  |  |
| 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.<br>Броски набивного мяча          | 1        |  |  |
| 1. | Подвижная игра «Всадники».                                      | 1        |  |  |
|    | <b>Развитие координационных способностей</b>                    | <b>9</b> |  |  |
| 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        |  |  |
|    | <b>Развитие выносливости</b>                                    | <b>6</b> |  |  |
| 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        |  |  |
|    | <b>Развитие гибкости</b>  | <b>3</b> |  |  |



|    |   |           |  |  |
|----|---|-----------|--|--|
| 1. | Активные упражнения на гибкость.  | 1         |  |  |
| 1. | Упражнения на гибкость с помощью партнера.                                | 1         |  |  |
| 1. | Упражнения на гибкость с отягощением.                                     | 1         |  |  |
|    |   |           |  |  |
|    | <b>Развитие скоростных способностей</b>                                   | <b>21</b> |  |  |
| 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>          | <b>4</b>        |  |  |
| 1.            | Судейство игры в футбол.                         | 1               |  |  |
| 1.            | Участие в соревнованиях.                         | 1               |  |  |
| 1.            | Участие в соревнованиях.                         | 1               |  |  |
| 1.            | Участие в соревнованиях                          | 1               |  |  |
| <b>Итого:</b> |  | <b>102 часа</b> |  |  |