Поурочное планирование по футболу. 1 год обучения

|  |  |
| --- | --- |
| № | Содержание |
| 1 | Ознакомление с правилами футбола. Перекаты и ведение мяча |
| 2 | Обучение технике ведения мяча ударами по нему. |
| 3 | Ведение мяча, Ознакомление с вбрасыванием и ловлей мяча |
| 4 | Обучение технике ведения мяча внутренней и внешней частями подъема |
| 5 | Улучшить координацию при выполнении легких ударов по мячу (при ведении) |
| 6 | Обучение технике ведения мяча внутренней и внешней частями подъема с изменением направления |
| 7 | Ознакомление с ударами по мячу ногой. |
| 8 | Ведение мяча разными способами. Игры 3х3, 4х4 |
| 9 | Ведение мяча с последующим ударом по воротам |
| 10 | Обучение сочетанию «ведение, обводка, удар внешней частью подъема». |
| 11 | Осваиваем технику передач мяча |
| 12 | Знакомим детей с техникой ударов головой |
| 13 | Контроль мяча в сочетании с защитой его от соперника |
| 14 | Осваиваем сочетание «ведение мяча и удар ногой по воротам» |
| 15 | Осваиваем умение выполнять передачи мяча в малых группах (из 2-х – 3-х игроков) |
| 16 | Передача мяча партнеру «на ход» |
| 17 | Упражнения на координацию движений. Эстафеты с ведением и передачей мяча.Игра.. |
| 18 | Осваиваем умение выполнять передачи мяча в малых группах 4 чел |
| 19 | Упражнения «Школы футбола». Остановка мяча |
| 20 | Передачи мяча в движении в парах, тройках |
| 21 | Осваиваем умение выполнять остановку мяча подъемом стопы, |
| 22 | Знакомим с остановкой мяча бедром, грудью и головой |
| 23 | Ведение мяча внутренней частью подъема и остановку мяча внутренней стороной стопы |
| 24 | Обучение технике бега. Упражнения на координацию движений |
| 25 | Ведение мяча внутренней частью подъема и удар по мячу средней частью подъема |
| 26 | Удар средней частью подъема по неподвижному мячу с разбега. Прыжки на скакалке |
| 27 | Остановка мяча внутренней стороной стопы;  Развитие координационных способностей |
| 28 | Осваиваем умение выполнять связку «ведение и удар внутренней стороной стопы». |
| 29 | Обучение остановке мяча внутренней стороной стопы и ударам по мячу этой же стороной стопы |
| 30 | Обучение ударам средней и внутренней частями подъема |
| 31 | Развивать «чувство дистанции» между партнерами |
| 32 | Ведение мяча внутренней частью подъема с переменной скоростью, с изменением направления, правой и левой ногами |
| 33 | Освоение техники ударов по движущемуся мячу средней частью подъема; |
| 34 | Освоение техники ударов по движущемуся мячу внутренней частью подъема; |
| 35 | Игровая тренировка |
| 36 | Развивать «чувство дистанции» между партнерами |
| 37 | Остановка движущегося навстречу мяча с последующим ударом по нему средней и внутренней частью подъема |
| 38 | Контроль точности ударов. Каждый наносит по 6 ударов внутренней частью стопы (три правой и столько же левой ногой) в ворота шириной 1 м, с дистанции 6 м, с разбега в 2 – 3 м |
| 39 | Обучение технике ведения мяча любой частью подъема |
| 40 | Обучение технике ведения мяча легкими ударами то правой, то левой ногой |
| 41 | Ведение мяча разными частями стопы с периодическими изменениями скорости и направления движений |
| 42 | Контроль прыжковой координации. Каждый занимающийся прыгает со скакалкой 6 серий по 5 прыжков в каждой (по 2 серии на правой, левой и на двух ногах). Результат этого теста – число ошибок в прыжках |
| 43 | Реализация в играх умений, приобретенных в тренировочных занятиях |
| 44 | Учебная игра внутри группы |
| 45 | Подвижные игры. Координационные упражнения |
| 46 | Контрольные испытания: ведение мяча через 4 маленьких ворот, расположенных на одной линии на дистанции 10 м (измеряются время и качество ведения); |
| 47 | Контрольные испытания: ведение мяча через 4 маленьких ворот, расположенных на одной линии на дистанции 10 м (измеряются время и качество ведения), но первые и третьи ворота располагаются в одном метре справа от линии, а вторые и четвертые ворота – слева от линии (измеряются время и качество ведения); |
| 48 | Контрольные испытания дистанция 10 м, в конце ее маленькие ворота. Ведение мяча 5 м и затем удар по воротам, 3 попытки с регистрацией точности ударов. Вначале все выполняют первую попытку, потом вторую и т.д. |
| 49 | Прыжок в длину с места |
| 50 | Контрольная игра |
| 51 | Ознакомить полевых игроков со «школой вратаря» и навыками вратаря (ловить, падать, отбивать мяч и пр.). |
| 52 | Передачи мяча в движении в парах. Жонглирование на месте |
| 53 | Игровое упражнение – 2 против 1. Развитие гибкости |
| 54 | Упражнения на равновесие |
| 55 | Ведение мяча ранее изученными способами в различном направлении, избегая столкновений. |
| 56 | Передачи мяча, любым способом. Игра один на один |
| 57 | Ведения мяча внутренней и внешней частями подъема стопы по кругу, треугольнику, квадрату |
| 58 | Пас партнеру игрой в «стенку», и удар по воротам |
| 59 | Ведение мяча с обыгрышем соперника любым способом, с последующим ударом по воротам |
| 60 | Обучение технике ударов по мячу серединой подъема стопы |
| 61 | Передачи мяча в одно касание |
| 62 | Ведение мяча с продвижением вперед и передачей друг другу в одно касание правой и левой ногой. |
| 63 | Тактика игры в нападении. Выход в свободную зону. |
| 64 | Тактика игры в защите. Личная защита |
| 65 | Удар-передача внутренней стороной подъема по неподвижному мячу на расстояние 5-8 метров с места |
| 66 | Отработка точности удара |
| 67 | Игровая тренировка. Упражнения вратаря |
| 68 | Игровая тренировка |

Поурочное планирование по футболу. 2 год обучения

|  |  |
| --- | --- |
| № | Содержание |
| 1 | «Обучение технике остановки катящегося мяча подошвой» |
| 2 | «Обучение технике ударов по мячу прямым подъемом» |
| 3 | «Обучение технике остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы». |
| 4 | Техника ударов по мячу внутренней частью подъема из различных позиций. |
| 5 | «Обучение технике остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы». |
| 6 | *«*Обучение технике остановки опускающегося мяча подошвой». |
| 7 | *«О*бучение технике остановки летящего мяча серединой подъема» |
| 8 | «Обучение технике ударов по мячу с полулета». |
| 9 | «Обучение технике финта «Убирание мяча внутренней частью подъема». |
| 10 | «Обучение технике остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы». |
| 11 | «Обучение технике ударов по мячу внутренней частью подъема». |
| 12 | «Обучение технике финта «Ложная остановка мяча подошвой» |
| 13 | «Обучение технике вбрасывания мяча из-за боковой линии». |
| 14 | «Обучение технике финта «Переступания через мяч» |
| 15 | *«*обучение технике остановки опускающегося мяча подошвой». |
| 16 | «Обучение технике остановки мяча грудью». |
| 17 | «Обучение технике ударов по мячу внутренней частью подъема из различных позиций». |
| 18 | «Обучение технике ударов по мячу внутренней частью подъема». |
| 19 | «обучение технике остановки мяча бедром». |
| 20 | «Обучение технике финта «Ложный замах на удар». «Обучение технике ударов по мячу прямым подъемом». |
| 21 | *«О*бучение технике остановки летящего мяча серединой подъема». |
| 22 | «Обучение технике ударов по мячу головой (серединой лба, без прыжка)». |
| 23 | «Обучение технике отбора мяча толчком». |
| 24 | *«*Обучение технике отбора мяча подкатом». |
| 25 | «Обучение технике ведения мяча ударами по нему» |
| 26 | «Обучение технике остановки мяча грудью» |
| 27 | «Обучение технике ударов по мячу серединой подъема стопы». |
| 28 | «обучение технике остановки мяча бедром» |
| 29 | «Обучение технике ведения мяча внутренней и внешней частями подъема стопы». |
| 30 | «Обучение технике вбрасывания мяча из-за боковой линии». |
| 31 | *«*Обучение технике отбора мяча подкатом». |
| 32 | Тренировка вратарей, удары по воротам разными способами |
| 33 | «Обучение технике отбора мяча перехватом». |
| 34 | «Обучение технике ударов по мячу головой (серединой лба в прыжке)». |
| 35 | «Обучение технике ударов по мячу с лета внутренней частью и серединой подъема». |
| 36 | «Обучение технике ударов по мячу прямым подъемом». |
| 37 | «Обучение технике ударов по мячу внешней частью подъема» |
| 38 | «Обучение технике финта «Проброс мяча мимо соперника». |
| 39 | *«О*бучение технике остановки летящего мяча серединой подъема». |
| 40 | «Обучение технике финта «Переступания через мяч». |
| 41 | «Обучение технике финта «Убирание мяча внутренней частью подъема». |
| 42 | «Обучение технике остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы». |
| 43 | «Обучение технике отбора мяча перехватом». |
| 44 | *«*Обучение технике отбора мяча подкатом». |
| 45 | «Обучение технике отбора мяча толчком». |
| 46 | «Обучение технике остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы». |
| 47 | «Обучение технике остановки катящегося мяча подошвой» |
| 48 | *«О*бучение технике остановки летящего мяча серединой подъема». |
| 49 | «Обучение технике ударов по мячу головой (серединой лба, без прыжка)». |
| 50 | «Обучение технике финта «Переступания через мяч». |
| 51 | «Обучение технике финта «Убирание мяча внутренней частью подъема». |
| 52 | *«*Обучение технике отбора мяча подкатом». |
| 53 | «Обучение технике остановки мяча грудью». |
| 54 | «Обучение технике ударов по мячу с лета внутренней частью и серединой подъема». |
| 55 | «Обучение технике отбора мяча перехватом». |
| 56 | «Обучение технике ударов по мячу прямым подъемом и ударам с лета». |
| 57 | «Обучение технике ударов по мячу пяткой». |
| 58 | «Обучение технике «резаных» ударов». |
| 59 | *«О*бучение технике остановки летящего мяча серединой подъема». |
| 60 | «Обучение технике остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы». |
| 61 | «Обучение технике финта «Ложный замах на удар». |
| 62 | Контрольные испытания: ведение мяча через 4 маленьких ворот, расположенных на одной линии на дистанции 10 м (измеряются время и качество ведения); |
| 63 | Контрольные испытания: ведение мяча через 4 маленьких ворот, расположенных на одной линии на дистанции 10 м (измеряются время и качество ведения); но первые и третьи ворота располагаются в одном метре справа от линии, а вторые и четвертые ворота – слева от линии (измеряются время и качество ведения); |
| 64 | Контрольные испытания дистанция 10 м, в конце ее маленькие ворота. Ведение мяча 5 м и затем удар по воротам, 3 попытки с регистрацией точности ударов. Вначале все выполняют первую попытку, потом вторую и т.д. |
| 65 | Тактическая тренировка. |
| 66 | Тренировка вратарей, удары по воротам разными способами |
| 67 | Игровая тренировка |
| 68 | Игровая тренировка |