

Краснодарский край Каневской район х. Сладкий Лиман
(территориальный, административный округ (город, район, поселок))
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная
общеобразовательная школа № 20 имени Д. Моисеенко
Муниципального образования Каневской район
(полное наименование образовательного учреждения)

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
МБОУ ООШ № 20 МО Каневской район
от 31.08.2022 года протокол №1
Председатель /Н.Ю. Локтева/
подпись руководителя ОУ Ф.И.О.



ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ по «ОФП» (с элементами спортивных игр футбол, баскетбол»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: ознакомительная

Возраст учащихся: 8-15 лет
Срок реализации: 1 год (34 часов)

Составила: учитель Свиридова О.В.

х. Сладкий Лиман
2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы по футболу по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению досуг, по форме организации - секции, по времени реализации - годичной.

Программа разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания», авторы: В.И.Лях, А.А. Зданевич.

Актуальность программы состоит в том, что дети общаются между собой, получают положительные эмоции, совершенствуют двигательные навыки и действия. Получают заряд бодрости и здоровья, отвлекаются от негативных поступков во внеурочное и вечернее время.

Цель:

Создание условий для воспитания физически здоровой гармонично развитой личности подростков, через систематические ОФП, участие в спортивных соревнованиях различного уровня

Задачи:

1. Обучить технике и тактике игры в футбол и другие спортивные игры.
2. Развивать морально -волевые качества.
3. Развивать и усовершенствовать физические качества: силу, выносливость, скоростные качества.
4. Дать полные теоретические сведения о развитии футбола и спорта в нашей стране и за рубежом.
5. Организовать культурный досуг учащихся.
6. Подготовка инструкторов и судей по футболу.

Задачами обучающихся также являются: физическая подготовка, совершенствование спортивно-физических показателей, участие в соревнованиях. Программа предусматривает систематический контроль успеваемости и дисциплины учащихся в школе, связь с классным руководителем.

Решению этих задач способствуют:

1. Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям футболом.
2. Популяризация и развитие футбола, а также включение его в основной педагогический процесс физического воспитания учащихся. Несмотря на спортивную направленность программы её важной частью является воспитательная работа, проводимая с учащимися.
3. Формирование у воспитанников таких личностных качеств, как уверенность в себе, чувство собственного достоинства, дисциплинированность, ответственность, трудолюбие, терпимость, доброжелательность, стойкость, мужество, общительность происходит не только в процессе учебно – тренировочных занятий и соревнований, но и при неформальном общении, в процессе проведения различных культурно – массовых мероприятий, совместных поездок и экскурсий. Участие в такого рода мероприятиях помогает подросткам преодолевать различные внутренние комплексы, развивает навыки межличностного общения, повышает интеллектуальный уровень и расширяет кругозор, воспитывает чувства дружбы и товарищества, чувство коллективизма.

Программа секции «Футбол» физкультурно-спортивной **направленности**, так как ведущей педагогической идеей является вовлечение подростком в систематические занятия футболом и их гармоничное физическое развитие.

Новизна программы состоит в том, что программа для спортивных школ адаптирована для общеобразовательной школы.

Деятельность спортивной секции «Футбол» **актуальна** для детей и родителей так как, и те и другие заинтересованы в полноценном физическом развитии.

Педагогическая целесообразность данной программы в том, что физическое развитие подростков начинается с начальной подготовки, в которой предусмотрены

специальные упражнения, затем нагрузка увеличивается, совершенствуется технико-тактическая подготовка. Кроме того, обучающиеся с первого этапа подготовки активно участвуют в соревнованиях, проводимых по данному виду спорта.

Сроки реализации программы.

Продолжительность образовательного процесса – 2 года. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1,5 часа. Занятия проводятся в смешенной возрастной группе. Ежегодно план работы повторяется с учётом динамики развития физической подготовки обучающихся.

Форма и режим занятий.

Нагрузка подбирается индивидуально для каждого обучающегося исходя из его физической подготовки и морально-волевых качеств. Так же определяется индивидуально время занятий. Каждое занятие продолжается 1,5 часа, из них 105 мин активной тренировки, 15 минут – теория. Время отдыха определяется индивидуально.

За год обучения общее количество часов составляет – 34 часов.

В теоретической части занятий учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения и историей возникновения и развития футбола, волейбола в России и мире, получают краткие знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, сведения по тактике – технической подготовке, методике обучения и тренировки.

В практической части техническая и тактическая подготовка, учебные игры 2-х сторонние с соблюдением правил игры в футбол и волейбол, участие в соревнованиях, контрольные испытания, инструкторская и судейская практика.

Результаты обучения по программе

Критериями оценки достижения цели и задач, поставленных в данной программе, являются выполнение разрядных требований, испытаний по ОФП, результаты выступлений в соревнованиях.

Ожидаемый результат обучения по данной программе предполагает:

- Успешную сдачу контрольных нормативов по ОФП (Приложение 1)
- Индивидуальный рост физподготовки учащихся
- Высокий уровень морально-волевых качеств и систему ценностных ориентаций.
- Готовность дальнейшего совершенствования спортивного мастерства в других учебных заведениях по данному виду спорта.

Обучающиеся знают:

- теорию игры в футбол, баскетбол
- гигиену спортсмена
- историю развития футбола, баскетбол

Обучающиеся умеют:

- владеть основами техники и тактики игры в каждой возрастной группе.
- участвовать в соревнованиях разного уровня.

Учащиеся смогут решать следующие жизненно-практические задачи:

- правильно организовать свой досуг
- вести здоровый образ жизни

Воспитанник способен проявить следующие отношения:

- уважительно вести себя по отношению к преподавателю и др. членам кружка
- доброжелательно относиться к сопернику
- уметь правильно реагировать на похвалу и критику

Методы отслеживания результативности:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов участия в мероприятиях(соревнованиях)
- педагогический мониторинг (диагностика личностного роста по итогам сдачи

Формы подведения итогов представлены в виде портфолио достижений обучающихся

Возраст обучающихся от 8 до 16 лет.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 1,5 часа.

Срок реализации программы 1 год.

Формы занятий

Занятия включают в себя:

1. Организационную часть, которая обеспечивает наличие спорт-инвентаря: мячей и др.
2. Разминку, при которой происходит подготовка всех функций организма к предстоящей деятельности.
3. Развитие физических качеств.
4. Отработка техники и тактики конкретного вида деятельности.
5. Подвижные игры, эстафеты.

Содержание программы

Теоретическая подготовка. Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола, баскетбола за рубежом и в России. Сведения о строении и функциях организма человека. Общефизическая подготовка (ОФП): Бег 30 м, бег 300 м, бег 400 м 6-минутный бег, 12 минутный бег, бег 10х30 м (челночный) Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места.

Специальная физическая подготовка: бег 30 м с ведением; бег 5х3 м с ведением мяча; удары по мячу на дальность правой и левой ногой по неподвижному мячу, катящемуся мячу; вбрасывание мяча на дальность.

Техническая подготовка: удары по воротам на точность по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 15-17 м. Ведения мяча, обводка стоек, удары по воротам с различных точек и в движении с мячом, жонглирование мячом (на месте и в движении, ногой и головой). Для вратарей: доставание подвешенного мяча руками, кулаком; удары по мячу с рук, с разбега (на дальность), вбрасывание мяча рукой на дальность с места, с разбега.

Тактическая подготовка. Тактика защиты, тактика нападения, тактика игры команды в целом, тактика игры вратаря. **Форма организации обучения:** групповая. Так как обучающиеся выполняют собственные спортивные работы, в ходе занятия применяется индивидуальный подход к каждому ребенку.

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Развитие футбола в России	1	1	0	Беседа, опрос.
2	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	2	2	0	Беседа
3	Общая и специальная физическая подготовка	15	1	15	Наблюдение
4	Основы техники и тактики игры	14	1	14	Беседа, наблюдение, практика
5	Контрольные игры и соревнования	2	1	2	Соревнования, подведение итогов
Итого		34	6	34	

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Развитие баскетбола в	1	1	0	Беседа, опрос.

	России				
2	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	2	2	0	Беседа
3	Общая и специальная физическая подготовка	15	1	15	Наблюдение
4	Основы техники и тактики игры	14	1	14	Беседа, наблюдение, практика
5	Контрольные игры и соревнования	2	1	2	Соревнования, подведение итогов
II.	Итого	34	6	34	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п-п	Тема занятия	Теория	Практика
1	Футбол Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	
2	История возникновения и развития футбола. Изучение правил игры	2	
3	Обучение и совершенствование техники передвижения футболиста		1
4	Обучение и совершенствование техники удара по мячу на месте.		1
5	Обучение и совершенствование техники удара по мячу в движении.		1
6	Обучение и совершенствование техники удара по мячу с лета и полулета.		1
7	Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой на месте и в движении.		1
8	Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой в нападении.		1
9	ОФП.		1
10	СФП		1
11	Обучение и совершенствование техники выполнения стандартных положений.		1
12	Обучение и совершенствование техники взаимодействия вратаря с полевыми игроками.		1
13	Обучение тактическим действиям в защите.		1
14	Развиваю Обучение и совершенствование техники быстрого прорыва.		1
15	Обучение и совершенствование техники позиционного нападения.		1
16	Обучение и совершенствование техники защиты.		1

17	Учебная игра с разбором допущенных ошибок.		1
18	Развитие баскетбола в России		1
19	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях		1
20	Общая и специальная физическая подготовка		1
21	ОФП.		1
22	Обучение и совершенствование техники игры		1
23	Обучение техники нападения и выхода игрока на свободную позицию.		1
24	Обучение и совершенствование техники игры без мяча.		1
25	Обучение и совершенствование техники передач мяча на месте и в движении.		1
26	Обучение и совершенствование техники отбора мяча посредством согласованных действий игроков.		1
27	Техника и тактика игры в баскетбол		1
28	Общая и специальная физическая подготовка баскетболистов		1
29.	Техника перемещений		1
30.	Техника владения мячом		1
31.	Техника защиты. Техника перемещений и овладения шагом.		1
32.	способы владения мячом при организации атаки - использование передачи, ведения, бросков.		1
33	Групповые и командные действия в защите		1
34	Учебная игра с разбором допущенных ошибок.		1
Итого		34	

5. Контрольные упражнения и нормативы

Для полевых игроков и вратарей

По общей Физической подготовке

1. Бег 30м
2. Бег 400
3. 12-минутный бег
4. Бег 10х30 ч
5. Прыжок в длину с места

Упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике Бег выполняется с высокого старта. Время между попытками в тесте «бег» 10х30 м составляет 25 сек. Учитывается среднее время 10 попыток.

Для полевых игроков по специальной физической подготовке

1. Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией.

Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

2. Бег 5х30 с ведением мяча выполняется также, как и бег на 30 м с мячом. Все старты – с места. Время для возвращения на старт - 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется.

Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.

3. Удар, по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м.

Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

4. Вбрасывание мяча на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

По технической подготовке:

1. Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 7-11 лет – с расстояния 11 м)

Футболисты 7-15 лет посылают мяч по воздуху в заднюю треть ворот, разделенных по вертикали, посылают мяч в половину ворот, он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами. Выполняется пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

2. Ведения мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м от линии штрафной площади) вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

3. Жонглирование мячом – выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

Для вратарей

1. Упражнения по общей физической подготовке выполняются в туфлях без шипов.

2. Упражнения по специальной физической подготовке выполняются в полной игровой форме.

Тема 2. Техника и тактика игры в баскетбол.

- знать технику и тактику современного баскетбола классифицировать основные приемы техники нападения и защиты;
- знать функции игроков. Уровень и тенденции развития техники и тактики в современном баскетболе. Классификация основных приемов техники нападения и защиты. Характеристика особенностей их применения в игровых условиях. Характеристика индивидуальных, групповых и командных действий и защиты. Функции игроков. Краткий анализ основных групповых и командных действий современного баскетбола.

Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка баскетболистов.

- знать основные строевые и прикладные упражнения;
- специальные упражнения для развития силы, ловкости, быстроты, прочности.
- определять упражнения для развития тех или иных физических качеств. Строевые и прикладные упражнения. Упражнения в метании и ловли мяча. Общеразвивающие упражнения в движении, в парах, в тройках, в группах. Специальные упражнения для развития силы, ловкости, быстроты, прыгучести. Эстафеты и подвижные игры для развития специальных качеств баскетбола.

Тема 3. Техника перемещений.

- знать стойку баскетболиста, остановки, шагам и прыжком;
- поворот вперед, назад.
- правильно передвигаться в стойке баскетболиста;
- владеть навыками остановок, поворотов, прыжков. Стойка без мяча и с мячом. Бег по прямой, с изменением направления. Рывки на короткие (2-4 м) и средние (5-15 м) расстояния по сигналам. Прыжки: толчком обеими ногами с места и после движения. Остановки двумя шагами, прыжком. Сочетание остановок с бегом. Повороты назад и вперед на месте, после бега и остановки. Упражнения для совершенствования работы ног без шага и с мячом. Эстафета, подвижные игры с использованием перемещений различными способами.

Тема 4. Техника владения мячом.

- знать основные передачи и способы ловли мяча;
- броски в корзину, ведение мяча.
- владеть различными способами передачи мяча и ловли, бросков в корзину;
- водить мяч без зрительного контроля. Ловля мяча: двумя руками на месте, на уровне груди высоко летающего, низко летающего, ловля в движении и в прыжке. Передача мяча одной рукой снизу, одной рукой сверху и скрытые передачи. Броски в корзину: двумя руками от груди, одной от плеча, в движении и в прыжке. Добивание мяча. Ведение мяча: с высоким отскоком по прямой, по дугам, с изменением направления, без зрительного контроля. Перевода шага за спину, под ногой, перед собой, ведение разворотом. Комбинированные упражнения в сочетании с различными приемами с мячом в движении. Эстафеты и игры с выполнением обусловленных приемов.

Тема 5. Техника защиты. Техника перемещений и овладения шагом.

- обегать игрока без мяча и с мячом;
- передвижение в баскетбольной стойке. Стойка при опоре противника без мяча и с мячом. Перемещение противника шагами в стороны, вперед, назад. Бег спиной вперед. Ускорение в различных направлениях в состоянии готовности и по сигналу. Сочетание различных приемов и способов перемещений. Эстафеты и игры с использованием перемещений приставными шагами и спиной вперед. Техника владения шагом. Выравнивание шага. Выбивание мяча из рук противника. Накрывание и перехватывание мяча.

Тема 6. Индивидуальные действия в нападении.

- знать действия противника без мяча;
- способы владения мячом при организации атаки - использование передачи, ведения, бросков.
- определить согласно игровой обстановке;
- место расположения и дальнейших действий. Действие игрока без мяча: выбор места для получения мяча – выход навстречу партнеру и в направлении от партнера. Освобождение от опеки защитника. Применение приемов техники перемещений, для ухода от защитника и овладения мячом. действия игрока с мячом: применение приемов техники владения шагом при организации атаки - использование передач мяча, ведения, бросков в корзину. Выбор способа в зависимости от игровой ситуации. Применение рациональных сочетаний приемов.

Тема 7. Групповые и командные действия в нападении.

• знать при групповых и командных взаимодействиях свое место расположение на площадке. • определять по сигналу или иное взаимодействие при групповых и командных действиях. Взаимодействие двух и трех игроков с быстрым передвижением по всей площадке. С короткими передачами с применением владения. Взаимодействие 2-3 игроков против равного числа защитников. Командные действия: Быстрый прорыв. Организация прорыва после ловли мяча от щита центрами игроками - расположение и действия в начальной фазе, в фазах развития и завершения атаки. Позиционное нападение. Система нападения через центрального игрока. Расстановка игроков с центрами. Взаимодействие игроков задней линии и находящихся с центром. Окрестный выход двух игроков.

Тема 8. Индивидуальные действия в защите.

• действия против игрока без мяча;
• действия против игрока с мячом.
• выбирать места при держании игрока с мячом и без него;
• применять приемы овладения мячом. Действия против игрока без мяча. Выбор места при держании игрока без мяча. Выбор места при держании игрока без мяча - изменение расположения в зависимости от положения подопечного и мяча, применение приемов перемещения для опеки противника. Выбор места и овладения мячом от щита. действия против игрока с мячом. Выбор места с использованием приемов перемещения при держании игрока с мячом, в зависимости от позиции подопечного, до и после ведения. Применение приемов овладения мячом - вырывание, выбивание, перехватывание.

Тема 9. Групповые и командные действия в защите

• знать основные классические взаимодействия двух, трех игроков;
• взаимодействия двух, трех игроков при численном превосходстве нападающих;
• командные действия при личной и законной защите.
• владеть навыками за короткий промежуток времени определять свое месторасположение на площадке при групповых и командных действиях. Взаимодействие двух игроков: подстраховка - центрального игрока, игрока, владеющего точным дальним броском и проходом; противодействие заслоном - переключения, проскальзывание. Взаимодействие двух игроков при численном превосходстве нападающих. Командные действия: Система личной защиты: на половине площадки и в области штрафного броска - расположение игроков, перемещение, взаимопомощь. Личный прессинг - расположение, передвижение, действия для овладения мячом. Система зонной защиты; в области штрафного броска – расположение игроков (2х1х2, 1х3х1, 2х3, 3х2). Зонный прессинг – расположение, передвижение.

Тема 10. Учебная практика. Выполнение строевых команд и специальных перестроений группы. Поведение отдельных упражнений по плану преподавателей с последующим анализом действий проводящего (выбор места, объяснение, показ, исправление ошибок). Разбор и запись упражнений основной части урока. Организация группы для выполнения упражнений. Наблюдение за действиями проводящих с последующим анализом. Судейство учебных игр. Организация и проведение соревнований. Наблюдение и анализ ошибок проводящих игру.

Нормативные требования для групп начальной подготовки 8-9 лет

1. по общей физической подготовке:

1.	Челночный бег 3х10 или бег 30 ч с высокого старта (сек)	10,0 6,0	9,5 5,5
----	---	-------------	------------

2.	Метание теннисного мяча в цель с 6 м из трех попыток (количество попаданий)	1	2
3.	Кросс без учета времени (м)	300	500
5.	Лазание по канату с помощью ног (м)	1,5	2

Упражнения	8-9 лет	10 лет	11 лет	12лет	13 лет	14 лет	15лет	16 лет
1	2	3	4	5	6	7	8	9
По общей физической подготовке для полевых игроков и вратарей								
1. бег 30 м (сек)	5.3	5.1	4.9	4.7	4.6	4.4	4.3	4.2
2. бег 300 м (сек)	60.0	59.0	57.0					
7. прыжок в длину с/м (см)	160	170	180	200	220	225	240	250
Для вратарей								
1. удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)				30	34	38	40	43
2. доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)				45	50	55	58	60

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ футбол

1. Мяч футбольный
2. Скакалка- 10шт..
3. Гимнастический мат - 6 шт.
4. Сетки футбольные - 2 шт..
5. Секундомер - 2 шт.
6. Теннисные (малые) мячи - 10 шт.
7. Свисток судейский - 2 шт.

Баскетбол

8. Щитки и корзины;
9. Баскетбольный мяч ;
10. Команда;
11. Спортивная площадка

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей.

Используемая литература

- Гриндлер К и др. Физическая подготовка футболистов. М. «Физкультура и спорт» 1976 г.
- Гриндлер К и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. М. «Физкультура и спорт» 1976 г.
- Заваров А.А. Футбол. Уроки профессионализма для начинающих. «Спб-Питер» 2010 г.
- Кук М. 101 упражнение для юных футболистов (для 12-16лет) М. «АСТ» 2003 г.
- Кук М. 101 упражнение для юных футболистов (для 7-11лет) М. «АСТ» 2003 г.
- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов. М. «Просвещение» 2008 г.
- Палфай Я. Подготовка молодого футболиста. М. 1973 г.
- Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов /Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2011г 2. Баскетбол.
- Авторская программа доктора педагогических наук В.И.Лях и кандидата педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2004г).
3. Гандельсман А.Б., Смирнова К.М. «Физическое воспитание детей дошкольного возраста» М.,1966г. 4. Коротков И.М. «Подвижные игры», М., 1971 г. 8. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов /Лях В.И., Зданевич А.А. – М: «Просвещение», 2008. 9. Физическая культура: 5-11 кл. программы общеобразовательных учреждений – М.: просвещение 2007. 10. Фурманов А.Г. «Баскетбол на лужайке, в парке, во дворе» - Изд. 2-е, испр., доп., М., «Физкультура и спорт», 1982 г

Календарно-тематическое планирование по ОФ

2 группа

№ п/п	Тема занятия	Общее кол-во часов	Дата проведения
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	
2.	История возникновения и развития футбола. Изучение правил игры	1	
3.	Обучение и совершенствование техники передвижения футболиста.	1	
4.	Обучение и совершенствование техники удара по мячу на месте.	1	
5.	Обучение и совершенствование техники удара по мячу в движении.	1	
6.	Обучение и совершенствование техники удара по мячу с лета и полулета.	1	
7.	Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой на месте и в движении.	1	
8.	Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой в нападении.	1	
9.	ОФП.	1	
10.	СФП	1	
11.	Обучение и совершенствование техники остановки мяча.	1	
12.	Обучение и совершенствование техники ведения мяча.	1	
13.	Обучение и совершенствование техники обманных движений.	1	
14.	СФП	1	
15.	Совершенствование комбинаций из изученных элементов.	1	
16.	Учебная игра.	1	
17.	Обучение и совершенствование техники ведения мяча ведущей и не ведущей ногой.	1	
Баскетбол			
18.	Развитие баскетбола в России	1	

19.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1	
20.	Общая и специальная физическая подготовка	1	
21.	ОФП.	1	
22.	Обучение и совершенствование техники игры	1	
23.	Обучение техники нападения и выхода игрока на свободную позицию.	1	
24.	Обучение и совершенствование техники игры без мяча.	1	
25.	Обучение и совершенствование техники передач мяча на месте и в движении.	1	
26.	Обучение и совершенствование техники отбора мяча посредством согласованных действий игроков.	1	
27.	Техника и тактика игры в баскетбол	1	
28.	Общая и специальная физическая подготовка баскетболистов	1	
29.	Техника перемещений	1	
30.	Техника владения мячом	1	
31.	Техника защиты. Техника перемещений и овладения шагом.	1	
32.	способы владения мячом при организации атаки - использование передачи, ведения, бросков.	1	
33.	Групповые и командные действия в защите	1	
34.	Учебная игра с разбором допущенных ошибок.	1	
Всего		34	

