



ДОКУМЕНТЫ

ФУТБОЛЬНОГО КЛУБА

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ № _____

ПРИ ОТДЕЛЕ ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО

ОБРАЗОВАНИЯ _____

УПРАВЛЕНИИ ОТДЕЛЕ ДОШКОЛЬНОГО И

ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

20__-20__ УЧЕБНЫЙ ГОД

Информация о членах кружка

<i>n/n</i>	Имя фамилия	Год рождения	Класс	Адрес	Родители	Номер телефони	Прим.
<i>1.</i>							
<i>2.</i>							
<i>3.</i>							
<i>4.</i>							
<i>5.</i>							
<i>6.</i>							
<i>7.</i>							
<i>8.</i>							
<i>9.</i>							
<i>10.</i>							
<i>11.</i>							
<i>12.</i>							
<i>13.</i>							
<i>14.</i>							
<i>15.</i>							

16.							
17.							
18.							
19.							
20.							
21.							
22.							
23.							
24.							
25.							
26.							
27.							
28.							
29.							
30.							

«Утверждаю»
Директор школы:

« ___ » _____ 20__ г

«Согласован»
Зам директора школы:

« ___ » _____ 20__ г

ПЛАН

кружка « _____ » на 20__-20__ учебный год

п/п	Темы	часы	число	прим
1.	Социальная значимость футбола	1		
2.	Общие понятия	1		
3.	Техника передвижения	1		
4.	Прыжки	1		
5.	Остановки	1		
6.	Удары по мячу	1		
7.	Удар внутренней частью подъема	1		
8.	Удар внешней частью подъема	1		
9.	Удар пяткой	1		
10.	Удары по катящемуся мячу	1		
11.	Удар через себя	1		
12.	Удары по летящему мячу	1		
13.	Удар с полулета	1		
14.	Удар серединой лба	1		
15.	Удар серединой лба с поворотом	1		
16.	Удар боковой частью лба	1		
17.	Остановки мяча	1		
18.	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1		
19.	Остановка мяча подошвой	1		
20.	Остановка мяча бедром	1		
21.	Остановка мяча грудью	1		
22.	Остановка мяча головой	1		
23.	Ведение мяча ногой	1		
24.	Обманные движения (финты)	1		
25.	“Уход” выпадам	1		
26.	Финт “ударом” по мячу ногой	1		
27.	Финт “ударом” по мячу головой	1		
28.	Финт “остановкой” мяча ногой	1		
29.	Отбор мяча	1		
30.	Отбор мяча в подкате	1		
31.	Вбрасывание мяча	1		
32.	Техника вратаря	1		
33.	Ловля мяча	1		
34.	Ловля летящего мяча снизу	1		
35.	Ловля мяча сверху	1		
36.	Отбивание мяча	1		
37.	Перевод мяча	1		

38.	Вратарь	1		
39.	Игроки линии защиты	1		
40.	Игроки средней линии	1		
41.	Игроки линии нападения	1		
42.	Групповая тактика	1		
43.	Комбинация “взаимозаменяемость”	1		
44.	Быстрое нападение	1		
45.	Постепенное нападение	1		
46.	Страховка	1		
47.	Защита против быстрого нападения	1		
48.	Основные принципы игры в обороне	1		
49.	Система “пять в линию”	1		
50.	Система “дубль-ве”	1		
51.	Командные действия при системе 1+4+4+2	1		
52.	Выносливость	1		
53.	Быстрота и скоростные возможности	1		
54.	Силовые и скоростно-силовые качества	1		
55.	Ловкость и гибкость	1		
56.	Особенности процессов восприятия	1		
57.	Особенности свойств внимания	1		
58.	Мышление	1		
59.	Особенности реакций в футболе	1		
60.	Волевые качества	1		
61.	Факторы отбора	1		
62.	Структура и организация начального отбора	1		
63.	Обучение технике передвижения	1		
64.	Обучение технике полевого игрока	1		
65.	Обучение технике вратаря	1		
66.	Совершенствование индивидуального техникотактического мастерства	1		
67.	Совершенствование физических качеств	1		
68.	Методы комплексного совершенствования физических качеств	1		

Дата: “__” _____ 20____ год. Классы: _____. Руководитель кружка: _____

Тема: Социальная значимость футбола

Цель:

формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни

Задачи:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;

Оборудование: свисток, секундомер, стадион

Футбол - это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Футболом в России занимается около 3 млн. человек. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания. Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам



коллектива. В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки,

мужества. Занятия футболом расширяют возможности эстетического воздействия на занимающихся, развивая у спортсменов стремление к физической красоте, к творческим проявлениям, к эстетически оправданному поведению. Сегодня красота футбола олицетворяется не только в демонстрации техники, в исполнительском мастерстве отдельных игроков, в эффективном завершении игровых эпизодов. Чувство прекрасного вызывают и сам процесс игры, его композиция, коллективизм и взаимодействия игроков.

Домашнее задание: Повторение

Зам директора школы _____ дата _____ 20__ год

Дата: “ ___ ” _____ 20____ год. Классы: _____. Руководитель кружка: _____

Тема: Общие понятия

Цель:

формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни

Задачи:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;.
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;

Оборудование: свисток, секундомер, стадион

Техника футбола представляет собой совокупность специальных приемов, используемых в игре в различных сочетаниях для достижения постав - ленной цели. Технические приемы - это средства ведения игры. От того, насколько полно



владеет футболист всем многообразием этих средств, как умело и эффективно применяет их в рамках правил для решения конкретных тактических задач в вариативных условиях игровой деятельности, при противодействии игроков команды соперника, а часто и при прогрессирующем утомлении, во многом зависит возможность достижения высоких спортивных результатов.

Искусное владение техникой -

неотъемлемая часть всесторонней подготовки и гармоничного развития футболистов. К критериям технического мастерства футболистов можно отнести следующие количественные и качественные показатели:

1. Объем и разносторонность, т.е. общее количество используемых в игре технических приемов и их широкое сочетание.
2. Эффективность, характеризующую рациональным и безошибочным применением технических приемов, что обеспечивает оптимальное решение игровых задач.
3. Надежность, определяемую постоянством выполнения технических приемов с высокой степенью эффективности.

Домашнее задание: Повторение

Зам директора школы _____ дата _____ 20__ год

Дата: “__” _____ 20____ год. Классы: _____. Руководитель кружка: _____

Тема: Техника передвижения

Цель:

формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни

Задачи:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;

Оборудование: свисток, секундомер, стадион

Техника передвижения включает в себя следующую группу приемов: бег, прыжки, остановки, повороты. Классификация техники передвижения представлена на рис.

2. В процессе игровой деятельности приемы техники передвижения используются в

самых различных сочетаниях. Так, например, в игре широко варьируется скорость передвижения

футболистов: от медленной ходьбы до стартовых ускорений и рынков с максимальной скоростью, неожиданно меняются ритм бега и его направление.

Особенностью передвижения футболиста является сочетание различных приемов бега с прыжками, остановками, поворотами, что приводит к нарушению

его цикличности. Приемы и способы техники передвижения находятся в тесной взаимосвязи с

искусством владения мячом полевыми игроками и

вратарем. Целесообразное и комплексное применение приемов техники

передвижения позволяет эффективно решать многие тактические задачи

(открывание для получения мяча и отвлечения противника, выбор позиции, закрывание игрока и т.д.)

Бег. Бег - основное средство передвижений в футболе. В футболе используются следующие приемы бега: обычный бег, бег спиной вперед, скрестным шагом, приставным шагом. Обычный бег применяется игроками, Продвигающимися в основном по Прямой для выхода на свободное место, преследования противника и т.д. Обычным он назван потому, что как по системе движения (деление на фазы одиночной опоры и полета), так и по структуре такой бег не отличается от легкоатлетического. Имеются лишь определенные различия в длине, частоте шагов, их ритме

Домашнее задание: Повторение



Зам директора школы _____ дата _____ 20__ год

веб-сайтимиз: Zokirjon.com

Zokirjon.com веб-сайти орқали ўзингиз учун керакли маълумотларни юклаб олинг.

Зокиржон Админ билан

90-834-22-66 номердаги телеграм орқали боғланишингиз пза234 излаб телеграмдан ёзишингиз сўралади.

Телеграмда мурожаатингизга ўз вақтида жавоб берилади

75 листдан иборат футбол 68 соатли тўғаракни тўлиқ ҳолда олиш учун телеграмдан ёзинг.

Телеграм каналимиз:

@maktablar_uchun_hujjatlar

Тўлов учун: ХУМО 9860230104973329

Пластик эгаси Набиев Зокиржон



ДИҚҚАТ!!!

Бу ҳужжатни ҳеч кимга тарқатмаслик шарти билан олишингиз мумкин.
Сизга бу **ОМОНАТ** қилиб берилади.
Тўлиқ ҳолда олганингиздан сўнг:
Фақат ўзингиз учун фойдаланинг.
Ҳеч кимга берманг хаттоки энг яқин инсонингизга ҳам.
Интернет веб-сайтларга жойламанг.
Телеграм орқали канал ва гуруҳларга тарқатманг.

**ОМОНАТГА ҲИЁНАТ
ҚИЛМАНГ.**

Bizni xizmatdan foydalanib qulay imkoniyatga ega bo'ling!

Bizda rus va o'zbek maktablar uchun quydagi hujjatlar mavjud.

- 1. 1-11-sinflar uchun sinf soati ish reja va konspektlari UZ-RU**
- 2. 1-11-sinflar uchun barcha fanlardan to'g'arak hujjatlari UZ-RU**
- 3. Sinf rahbar hujjatlari UZ-RU**
- 4. Metodbirlashma hujjatlari UZ-RU**
- 5. Ustama hujjatlari UZ-RU**
- 6. 1-11-sinflar uchun barcha fanlardan konspektlar UZ-RU**
- 7. 1-11-sinflar uchun ish rejalar (Taqvim mavzu rejalar) UZ-RU**
- 8. Maktab ish hujjatlari UZ-RU**
- 9. Direktor ish hujjatlari UZ-RU**
- 10. MMIBDO' ish hujjatlari UZ-RU**
- 11. O'IBDO' ish hujjatlari UZ-RU**
- 12. Psixolog hujjatlari UZ-RU**
- 13. Xotin-qizlar qo'mitasi ish hujjatlari UZ-RU**
- 14. Kutubxona mudirasi ish hujjatlari UZ-RU**
- 15. Besh tashabbus hujjatlari UZ-RU**
- 16. Ochiq dars ishlanmalar, taqdimotlar, slaydlar UZ-RU**
- 17. Bayonnomalar UZ-RU**
- 18. O'qituvchilarning ilg'or tajribasini omalashtirish hujjatlari**
- 19. Tezislar, referatlar, mustaqil ishlar.**