

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ФУТБОЛУ «ОЛИМП»

Принято решением
Педагогического Совета
МУДО «ДЮСШ «Олимп»
Протокол № 1 от 31.08.2021 г.

Утверждаю:
Директор МУДО «ДЮСШ «Олимп»
Д.М. Сидоров
Приказ № 25/3 от 31.08.2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФУТБОЛУ
ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА
на 2021-2022 учебный год

Разработал:
Директор Д.М. Сидоров

г. Качканар
2021 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ	3
СОДЕРЖАНИЕ КУРСА	3
ПРАКТИКА.....	4
ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	4

ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ

СО.	сен	окт	нояб	дек	январ	фев	март	апр	май	июнь	июль
Теоретическая подготовка	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
ОФП	3	5	5	5	3	4	5	5	6	5	2
СФП	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2
Техническая подготовка	2	9	9	9	7	7	9	9	8	9	3
Тактическая подготовка		3	3	3	3	3	3	2	2	2	1
Интегральная подготовка	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2
Участие в соревнованиях (играх)		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Восстановительные мероприятия											
Инструк. И судейская практика											
Медицинское обследование	2										
Итоговая и промежуточная аттестация											
Всего часов	14	26	26	27	21	23	26	25	25	25	14

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Продолжительность занятий: 3 раза в неделю по 2 часа. Общее количество часов на учебный год по теории и практике составляет 252 часа. Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

В спортивно оздоровительной группе решаются определенные задачи:

- Укрепить здоровье и закалить организм;
- привить интерес к систематическим занятиям футбола;
- обеспечить всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладеть техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол;
- освоить процесс игры в соответствии с правилами футбола;
- изучать элементарные теоретические сведения о личной гигиене, истории развития футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

1. Физическая культура и спорт в России.

Организация массового физкультурного движения в России. Международное спортивное движение. Олимпийские игры. Участие российских спортсменов в Олимпийских играх, Чемпионатах Европ и Мира.

2. Физическая культура и спорт в России.

Современный футбол и пути дальнейшего развития. ФИФА и УЕФА. Сборная команда России и результаты ее участия в международных соревнованиях.

3. Врачебный контроль.

Переутомление и его признаки. Меры предупреждения переутомления. Влияние физических упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости и ловкости.

4. Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу.

Детальное изучение правил игры и пояснений к ним. Руководство игрой. Взаимодействие судьи с судьями на линии. Сигнализация флагом при различных нарушениях. Подготовка судьи к соревнованиям. Оформление протокола игры. Системы розыгрыша. Положение о соревнованиях. Работа судейской коллегии, обслуживающей соревнования.

5. Основы методики обучения и тренировки. Инструкторская практика.

Основные принципы спортивной тренировки. Методы обучения: объяснение (рассказ), показ упражнения (технического или тактического приема), разучивание (повторение упражнения, анализ выполненных движений). Методика выполнения упражнений для развития физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости.

Тренировка - основная форма проведения кружковой работы. Организация тренировки (занятия). Разминка. Ее значение и содержание, дозировка упражнений. Содержание основной части тренировки (занятия), чередование упражнений, дозировка. Понятие о нагрузке в тренировке (занятии): объем упражнений, интенсивность выполнения упражнений. Заключительная часть тренировки. Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

ПРАКТИКА

Умение подавать строевые команды, правильно объяснять и показывать упражнения для разминки основной и заключительной части тренировки, помощь тренеру при проведении тренировки, самостоятельное проведение тренировки с группой. Обучение технике игры в футбол является наиболее сложным и трудоемким процессом, поэтому на него отводится программой большая часть времени. Для эффективности обучения техническим приемам игры необходимо широко использовать учебное оборудование: отражающие стенки, стойки для обводки, переносные мишени, подвесные мячи, переносные ворота.

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса из различных исходных положений, во время ходьбы и бега;
- в упоре лежа - отталкивание, передвижения;
- различные движения туловища и рук в положениях широкого выпада, сидя, лежа;
- движения ног с большой амплитудой махового характера;
- различные прыжки на месте с поворотом на 360°, подтягивая колени к плечам, выполняя махи ногой;
- упражнения на растягивание;
- упражнения с предметами, скакалками, набивными мячами.

Упражнения с сопротивлением:

- упражнения в парах;
- игры с элементами сопротивления.

Акробатические упражнения:

- кувырок прыжком через препятствие;
- кувырок вперед из стойки на руках;
- переворот в сторону с разбега;
- кувырок назад через стойку на руках.

Легкоатлетические упражнения:

- бег 60-100м на скорость;
- повторный бег 7х60м, 5х80м, 4х100м;
- медленный бег до 30мин.;
- бег по пересеченной местности до 2500м;
- прыжки в длину, высоту, тройной прыжок с места;
- толкание ядра.

Подвижные игры:

- игры с элементами сопротивления: перетягивание каната, «кто сильнее»;
- игры с преодолением препятствий, переноской тяжестей, прыжками.

Спортивные игры:

- баскетбол;
- ручной мяч по упрощенным правилам.

Специальные упражнения для развития быстроты:

- повторное пробегание коротких отрезков (10-30м) из различных стартовых положений и в различных направлениях;
- бег по уклону: вверх и вниз;
- челночный бег 2х10м, 4х10м.;
- ведение мяча - рывок с мячом - остановка - рывок с мячом в другом направлении;
- изменение способов бега (быстрый переход от обычного бега на бег спиной назад и наоборот).

Упражнения для развития ловкости:

- кувырок вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо;
- ведение мяча головой;
- ведение мяча ногами, не опуская его на землю.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением;
- прыжки на одной и двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий;
- эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей;
- удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность;
- толчки плечом партнера.

Упражнения для развития выносливости:

- игровые упражнения с мячом большой интенсивности;
- двухсторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью времени, а также, когда одна или две команды играют в уменьшенном по численности составе.

1. Техническая подготовка.

Практические занятия:

Удары по мячу ногой:

- удары по катящемуся и летящему мячу различными способами с поворотом на 180С° и в прыжке;
- удары внутренней и внешней частью подъема;
- откидка мяча внешней частью подъема при ведении;
- удары на точность, силу и дальность.

Удары по мячу головой:

- серединой и боковой частью лба в прыжке, с поворотом;
- на точность и дальность.

Остановка мяча:

- изученными способами с поворотом на 180С°, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий;
- остановка опускающего мяча бедром.

Ведение мяча:

- совершенствование всех способов ведения, увеличивая скорость движения, выполняя обводку и рывки.

Обманные движения:

- обучение финтам;
- при ведении наклонить туловище влево, сделать широкий шаг левой ногой и показать, что хочешь с мячом уйти влево - неожиданно рывком уйти вправо, захватить мяч внешней стороной стопы правой ноги;
- показать желание овладеть мячом, катящемся навстречу или сбоку - неожиданно пропустить мяч между ног, повернуться и уйти рывком в сторону движения мяча.

Вбрасывание мяча:

- изученными способами с разбега;
- на точность и дальность.

Техника игры вратаря:

- отбивание мяча кулаком в прыжке на выходе из ворот;
- действие вратаря против вышедшего на ворота с мячом соперника - выход из ворот на сближение с соперником, бросок в ноги, повторный бросок на мяч;
- совершенствование броска мяча рукой и выбивание мяча ногой с земли и с рук на точность и дальность.

2. Тактическая подготовка

Характеристика игровых действий футболистов при расстановке 1-4-4-2.

Тактика игры в нападении:

- атака широким фронтом;
- изменение направления атаки;
- атакующие действия флангом и по центру;
- выход футболиста для завершающего удара по воротам.

Тактика игры в защите:

- создание численного преимущества в обороне;
- взаимостраховка;

- установка на игру: тактический план предстоящей игры, задания отдельным звеньям и игрокам;
- разбор проеденной игры: выполнение намеченного тактического плана игры, удачное проведение тактических комбинаций, недостатки в игре, оценка.

Практические занятия.

В нападении и защите, играя по избранной тактической системе в составе команды, уметь выполнять основные обязанности на своем игровом месте.

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия:

- умение маневрировать на поле: «открываться» для приема мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны;
- умение из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

2. Групповые действия:

- умение взаимодействовать с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом;
- игра в одно касание;
- изменение фланга атаки путем точной длинной передачи на свободный от игроков соперника фланг;
- правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника;
- совершенствование игровых и стандартных комбинаций.

3. Командные действия:

- организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе;
- умение взаимодействовать с партнерами при разном числе нападающих, внутри линии и между линиями.

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия:

- совершенствование «закрывание», «перехват» и отбор мяча.

2. Групповые действия:

- совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям;
- создание численного превосходства в обороне;
- умение взаимодействовать при создании искусственного положения «вне игры».

3. Командные действия:

- умение организовать оборону против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты;
- умение быстро перестраиваться от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря:

- выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате;

- точное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах;
- руководство игрой партнеров по обороне;
- вводя мяч в игру, организовать атаку;
- учебные и тренировочные игры;
- совершенствование командных действий при игре по избранной тактической системе.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575774

Владелец Сидоров Дмитрий Михайлович

Действителен с 06.09.2021 по 06.09.2022