

Омутнинский колледж педагогики, экономики и права

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

спортивной секции
«Футбол»

г. Омутнинск
2023 г.

ОДОБРЕНА
методическим объединением
классных руководителей
от 30.08.2023 г.,
протокол № 1
Педагог-организатор

Утверждаю
Приказом от 30.08.2023 г.
№ 104
Директор колледжа
В. Бальбердина




Патракова О.И.

Рабочая программа

секции «Футбол»

Автор: Козьмин Петр Владимирович, руководитель спортивной
секции «Футбол» Омутнинского колледжа педагогики,
экономики и права

Рецензенты:

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Цели и задачи программы
3. Содержание рабочей программы
4. Методы и формы обучения
5. Система формы контроля уровня достижений студентов
6. Нормативы по физической и технической подготовке игры в футбол
7. Календарно-тематический план
8. Ожидаемый результат
9. Список литературы

Пояснительная записка

Рабочая программа по футболу предназначена для спортивной секции Омутнинского колледжа педагогики, экономики и права. Данная программа является программой, предназначенной для внеурочной формы занятий по физическому воспитанию. Рабочая программа рассчитана на 288 часов в год (8 часов в неделю).

Цели и задачи

Игра в футбол (мини-футбол) направлена на всестороннее физическое развитие студентов и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углубленное изучение спортивной игры футбол (мини-футбол).

Основными задачами программы являются:

укрепления здоровья;

содействие правильному физическому развитию;

приобретение необходимых теоретических знаний;

овладение основными приёмами техники и тактики игры;

воспитание воли, смелости, настойчивости,

дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

привитие ученикам организаторских навыков;

повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по футболу (мини-футбол);

подготовка учащихся к соревнованиям по футболу (мини-футбол).

Содержание рабочей программы

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории футбола (мини-футбол), правила соревнований.

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической

деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлены материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце обучения по программе студенты должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности руководителя и студента. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме по 6 часов в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеofilмов. Эти методы помогают создать у студентов конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;

- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Система формы контроля уровня достижений студентов

Умения и навыки проверяются во время участия студентов в спартакиаде колледжа. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), студенты выполняют контрольные нормативы.

Нормативы

по физической и технической подготовке игры в футбол

Упражнения	16 лет	17 лет
Бег 30м (сек)	46	4,4
Бег 400м (сек)	65,0	64,0
6-минутный бег (м)		
Прыжок в длину с/м (см)	220	225
Бег 30м с ведением мяча (сек)	5,4	5,2
Бег 5х30м с ведением мяча (сек)	28,0	27,0

Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	65	75
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	7	8
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	9,5	9,0
Жонглирование мячом (кол-во раз)	25	
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	34	38
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)	50	55
Бросок мяча на дальность (м)	24	26

Календарно-тематический план

№ п / п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во часов	Номер занятия	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности детей	Вид контроля	Дата проведения
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Теоретическая подготовка	Физическая культура и спорт в России	2		Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического	Знание детьми значения физической	Оперативный	

	товка			развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.	культуры и спорта в России		
2		Развитие футбола в России и за рубежом	2	Спорт в России и за рубежом. Массовый народный характер спорта. Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания.	Знание детьми этапов становления и развития футбола в России и за рубежом		
3		Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений	2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Сведения о строении и функциях Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими	Знание детьми сведений о строении и функциях организма человека, влияния физических		

		ений на организм занимающихся		упражнениями на организм занимающихся, совершенствовании функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов	ких упражнений на организм занимающихся		
4		Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена	2	Режим и питание спортсменов. Закаливание. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна. Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена	Гигиенические знания и навыки детей в том числе о закаливании и режиме и питания спортсмена		

				<p>Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.</p> <p>Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом.</p> <p>Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.</p> <p>Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.</p> <p>Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.</p>		
5	Врачебный контроль	6		Оказание первой доврачебной	Умение детей	

		роль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи			помощи. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Планирование и контроль в процессе спортивно-оздоровительных занятий.	оказать первую медицинскую помощь и контролировать состояние своего организма во время учебно-тренировочного процесса		
6		Общая и специальная физическая подготовка	6		Теоретические знания об общей и специальной физической подготовке детей	Дети должны знать, что такое общая и специальная физическая подготовка	Оперативный	
7		Техническая подготовка	10		Основы техники избранного вида спорта. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической подготовки.	Знание детей о технической подготовке футболистов		

8	Тактическая подготовка	10	Основы тактики избранного вида спорта. Понятие о спортивной тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика тактической подготовки.	Знание детей о тактической подготовке футболистов
9	Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка	14	Психологическая подготовка юных футболистов	Умение детей психологически настроиться на разные этапы обучения (в том числе – это участие в соревнованиях, ситуация успеха и проигрыша и т.д.)
10	Основы методики обучения и тренировки	6	Основы методики обучения физическим упражнениям, технике и тактике избранного вида спорта. Понятие о методике тренировки. Факторы,	Знание детьми основ методики обучения и тренировки

				обуслови вающие эффективность обучения, тренировки.			
1 1		Правила игры. Организация и проведение соревнований	4	Состав команды. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.	Знание детьми правил игры в футбол, организация и проведение соревнований	Оперативный	
1 2		Установка перед игрой и разбор проведенных игр	6	Проводит ся перед играми и в процессе разбора проведенных игр	Умение детьми анализировать свою деятельность		
1 3		Места занятий, оборудование и инвентарь	6	Существующие стандарты футбольных полей и тренировочных площадок. Размеры и требования к футбольным воротам. Виды, размеры и вес мяча. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе	Знание детьми существующих стандартов для проведения мероприятий по футболу (места занятий)		

					соревнований и тренировок в избранном виде спорта. Тренажерные устройства, технические средства.	, футбольное поле, оборудование и инвентарь)		
14		Зачёты	4		Проводятся с целью анализа полученных знаний студентам	Проверка знаний студентов	Индивидуальный	
		ИТОГО ЧАСОВ	76					
1	Практическая подготовка	Общая физическая подготовка	40		<p>Всестороннее развитие физических возможностей детей</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>Упражнения с резиновым мячом.</p> <p>Акробатические упражнения</p> <p>Упражнение в висах и упорах. Легкоатлетические упражнения</p> <p>Подвижные игры и эстафеты.</p> <p>Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, гандбол.</p>	Умение выполнять упражнения общефизической подготовки	Оперативный	
2		Специальная физическая подготовка	40		<p>Развитие качеств и функциональных возможностей для футбола:</p> <p>Специальные упражнения для</p>	Умение выполнять сложные приёмы владения		

				развития быстроты. Специаль ные упраж нения для развития ловкости.	я мячом на высокой скорости .		
3		Техни ко- такти ческая подго товка	40	Техника передвижения Бег. Прыжки. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча.Веде ние мяча Обманные движения (Финты) Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.Тех ника игры вратаря. Тактика игры в футбол Упражне ния для развития умения «видеть поле». Тактика нападения Индиви дуальные действия без мяча. Индиви дуальные действия с мячом. Групповые действия. Командные действия. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия.	Умение выполн ять техниче ские приемы Умение выстраи вать тактику игры в футбол		

				Командные действия. Тактика вратаря.			
5	Учебно-тренировочные игры	40		Проводятся с целью анализа игры в футбол студентами данной группы	Умение играть в футбол	Оперативный	
6	Контрольные соревнования	30		Проводятся согласно календарного плана спортивных мероприятий. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.	Умение играть в футбол в условиях соревнования	Фронтальный	
7	Инструкторская и судейская практика	12		Инструкторская практика проводится не только в отведенное учебным планом время, но и в процессе учебных тренировочных занятий. Задача инструкторской практики - научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия.	Умение организовать команду на игру, с подачей соответствующих команд. Самостоятельно провести занятие.	Индивидуальный	
	ИТОГО ЧАСОВ	206					

1	Воспитательная работа в колледже	Воспитательная работа в колледже	6	Воспитание уверенности в себе. Футбол в стране и за рубежом. Роль родителей в воспитании спортсмена. Общение с подростками. Трудовой десант. Мотивация на успех. Традиции колледжа.	Сформированность таких качеств личности как ответственность, коммунибельность, воля, целеустремленность, знание морально-этических норм и применение их в жизни	Оперативный	
		ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	288				

Ожидаемый результат

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости студентов, повышение социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и областных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.

Список литературы

1. Голомазов С.В., Чирва П.Г. «Теория и практика футбол» 2020 г.
2. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2021 г.
3. Голомазов С.В., Чирва П.Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2020 г.