

Омутнинский колледж педагогики, экономики и права

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Спортивной секции
«Футбол»

г. Омутнинск
2020 г.

ОДОБРЕНА
методическим объединением
классных руководителей
от 09.09.2020 г.,
протокол № 2
Педагог-организатор

 Патракова О.И.

Утверждаю
Приказом от 26.10.2020 г.
№ 75
Директор колледжа


Л.И. Лыскова



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.

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 материалы, способствующие 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, видеофильмов. 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	65	75

левой ногой (м)		
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	Номера занятий	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	30 мин		Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготов	Знание детьми значения физической культуры и	Оперативный	

					ленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.	спорта в России	
2		Развитие футбола в России и за рубежом	30 мин		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	30 мин		Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Сведения о строении и функциях	Знание детьми сведений о строении и функциях организ	

		ка. Влияние физиических упражнений на организм занимающихся			Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности и организма. Влияние занятий физическим и упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов	ма чело века, влияния физических упражнений на организм занимающихся		
4		Гигиен	30		Режим и	Гигиени		

		<p>нические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена</p>	<p>мин</p>	<p>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 требования, предъявляе</p>	<p>ческие знания и навыки детей в том числе о закаливании и режиме и питании спортсмена</p>		
--	--	--	------------	---	---	--	--

				<p>мые к местам занятий по футболу. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма. Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--

					Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.			
5		Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи	15		Оказание первой доврачебной 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.	Умение детей оказать первую медицинскую помощь и проконтролировать состояние своего организма во время учебно-тренировочного процесса		
6		Общая и	20 ми		Теоретические	Дети должны	Оператив	

		специальная физическая подготовка	н		знания об общей и специальной физической подготовке детей	знать, что такое общая и специальная физическая подготовка	ный	
7		Техническая подготовка	30 мин		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	20 мин		Основы тактики избранного вида спорта. Понятие о спортивной тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика тактической	Знание детей о тактической подготовке футболистов		

				подготовки.			
9		Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка	20 мин	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	30 мин	Основы методики обучения физическим упражнениям и ям, технике и тактике избранного вида спорта. Понятие о методике тренировки. Факторы, обуславливающие эффективность обучения, тренировки.	Знание детьми основ методики обучения и тренировки		
1		Правил	20	Состав	Знание	Опера	

1		а игры. Организация и проведение соревнований	мин		команды. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности и судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.	детьми правил игры в футбол, организация и проведение соревнований	тивный	
1 2		Установка перед играми и разбор проведенных игр	20 мин		Проводится перед играми и в процессе разбора проведенных игр	Умение детьми анализировать свою деятельность		
1 3		Места занятий, оборудование и инвентарь	20 мин		Существующие стандарты футбольных полей и тренировочных площадок. Размеры и требования	Знание детьми существующих стандартов для проведения мероприятий по		

					к футболным воротам. Виды, размеры и вес мяча. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в избранном виде спорта. Тренажерные устройства, технические средства.	футболу (места занятий, футбольное поле, оборудование и инвентарь)		
14		Зачёты	1		Проводятся с целью анализа полученных знаний студентам	Проверка знаний студентов	Индивидуальный	
		ИТОГО ЧАСОВ	8					
1	Практическая подготовка	Общая физическая подготовка	10		Всестороннее развитие физических возможностей детей. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения	Умение выполнять упражнения общефизической подготовки	Оперативный	

					с резиновым мячом. Акробатические упражнения Упражнение в висах и упорах. Легкоатлетические упражнения Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, гандбол.		
2		Специальная физическая подготовка	5		Развитие качеств и функциональных возможностей для футболистов: Специальные упражнения для развития быстроты. Специальные упражнения для развития ловкости.	Умение выполнять сложные приёмы владения мячом на высокой скорости .	
3		Технико-тактическая подготовка	30		Техника передвижения Бег. Прыжки.	Умение выполнять технические	

		товка		<p>Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча Обманные движения (Финты) Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол Упражнения для развития умения «видеть поле».</p> <p>Тактика нападения</p> <p>Индивидуальные действия без мяча.</p> <p>Индивидуальные действия с мячом.</p> <p>Групповые действия. Командные</p>	<p>приемы</p> <p>Умение выстраивать тактику игры в футбол</p>		
--	--	-------	--	--	---	--	--

					<p>действия. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.</p> <p>Тактика вратаря.</p>			
5		Учебно-тренировочные игры	15		Проводятся с целью анализа игры в футбол студентам и данной группы	Умение играть в футбол	Оперативный	
6		Контрольные соревнования	10		Проводятся согласно календарного плана спортивных мероприятий. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физическому подготовке.	Умение играть в футбол в условиях соревнования	Фронтальный	
7		Инструкторская и	1		Инструкторская практика	Умение организовать	Индивидуальный	

		судейская 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.	команду на игру, с подачей соответствующих команд. Самостоятельно провести занятие.		
		ИТОГО ЧАСОВ	79					
1	Воспитательная работа	Воспитательная работа в колледже	1		Воспитание уверенности в себе. Футбол в стране и за рубежом. Роль родителей в воспитании спортсмена. Общение с подростка	Сформированность таких качеств личности как ответственность, коммунибельность, воля, целеустр	Оперативный	

					ми. Трудовой десант. Мотивация на успех. Традиции колледжа.	ремленность, знание морально-этических норм и применение их в жизни		
		ОБЩЕ КОЛИЧ ЕСТВО ЧАСОВ	80					

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» 2014 г.
2. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2013 г.
3. Голомазов С.В., Чирва П.Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2016 г.