

Омутнинский колледж педагогики, экономики и права

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

спортивной секции
«Футбол»

г. Омутнинск
2022 г.

ОДОБРЕНА
методическим объединением
классных руководителей
от 30.08.2022 г.,
протокол № 1
Педагог-организатор

 Патракова О.И.

Утверждаю
Приказом от 01.09.2022 г.
№ 160/1
Директор колледжа



 Т.В. Балыберкина

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 футболу (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» представлении 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, 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	Номер 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. Влия ние физи ческих упраж нений на орга низм зани маю щихся			Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности и организ ма. Влия ние занятий физическим и упраж нениями на организм занимаю щихся, совершенство вание функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращ ения, под воздействи ем регуляр ных заня тий физи ческими упражнения ми для закрепле ния здоровья, развития физических способнос тей и дости жения высо ких спор тивных результатов	ма чело века, влияния физичес ких упраж нений на организ ма зани мающихся		
4		Гигиен	30		Режим и	Гигиены		

		нические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена	мин		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	ческие знания и навыки детей в том числе о закаливании и режиме и питании спортсмена		
--	--	--	------------	--	---	---	--	--

				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.			
--	--	--	--	--	--	--	--

					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, 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. Обязанность 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 тренировок 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. Акробати ческие упражнения Упражне ние в висах и упо рах.Легкоат летические упражнения Подвижные игры и эстафеты. Спортив ные игры. Ручной мяч, баскетбол, гандбол.			
2		Специа льная физио логическая подго товка	5		Развитие качеств и функциона льных возможнос тей для футболис тов: Специальн ые упражне ния для развития быстроты. Специаль ные упраж нения для развития ловкости.	Умение выпол нять сложные приёмы владения мячом на высокой скорости .		
3		Техни ко- такти ческая подго	30		Техника передвижен ия Бег. Прыжки.	Умение выполн ять техниче ские		

		товка			Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча.Веде ние мяча Обманные движения (Финты) Отбор мяча. Вбрасыван ие 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	приемы Умение выстраи вать тактику игры в футбол		
--	--	-------	--	--	---	--	--	--

					действия. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Тактика вратаря.			
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 физической 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 тренировок 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 подростками	Сформированность таких качеств личности как ответственность, коммуникabельность, воля, целеустремленность	Оперативный	

					ми. Трудовой десант. Мотивация на успех. Традиции колледжа.	ремлен ность, знание мораль но-эти ческих норм и примене ние их в жизни		
		ОБЩЕЕ 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» 2020 г.
2. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2019 г.
3. Голомазов С.В., Чирва П.Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2020 г.