

***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА***

спортивной секции  
«Футбол»

г. Омутнинск  
2024 г.

КОГПОБУ «Омутнинский колледж педагогики,  
экономики и права»

РАССМОТРЕНА  
Методическим объединением  
классных руководителей  
КОГПОБУ

«Омутнинский колледж  
педагогики,  
экономики и права»

Протокол № 1 от «30» августа  
2024



УТВЕРЖДАЮ  
Директор КОГПОБУ  
«Омутнинский колледж педагогики,  
экономики и права»  
Т.В.Бальбердина  
«30» августа 2024  
МП

Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно – спортивной направленности «футбол»  
Возраст обучающихся: 15-18 лет

Срок обучения: 9 месяцев

Автор-составитель:  
Катаева М.В.

Омутнинск 2024

## **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

педагогике, 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, видеofilmов. 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)		



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 подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.	Знание детям и значения физической культуры и спорта в России	Оперативный	
2		Развитие футбола в России и за	30 мин		Спорт в России и за рубежом. Массовый	Знание детям и этапов станов		



		рубежом			народный характер спорта. Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания.	ления и развития футбола в России и за рубежом		
3		Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	30 минут		Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Сведения о строении и функциях Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на	Знание детей и сведений о строении и функциях организма человека, влияния физических упражнений на организм занимающихся		

				<p>организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов</p>			
4		<p>Гигиенические знания и навыки. За</p>	30 мин		<p>Режим и питание спортсменов. Закаливание. Общее</p>	<p>Гигиенические знания и навыки</p>	

		калив ание. Режи м и пита ние спорт смена		<p>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 на Гигиенические требо</p>	детей в том числе о закаливании и режиме и питании спортсмена		
--	--	--	--	--	---	--	--

				<p>вания, предъявляемые 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.</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--

					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	Умение детей оказывать первую медицинскую помощь и проводить контроль	

					и их предупреждения. Первая помощь при ушибах, растяжениях и связок. Планирование и контроль в процессе спортивно-оздоровительных занятий.	состояние своего организма во время учебно-тренировочного процесса		
6		Общая и специальная физическая подготовка	20 минут		Теоретические знания об общей и специальной физической подготовке детей	Дети должны знать, что такое общая и специальная физическая подготовка	Оперативный	
7		Техническая подготовка	30 минут		Основы техники избранного вида спорта. Понятие о спортивной технике. Взаимо	Знание детей о технической подготовке футболистов		

					связь техники и тактики. Характеристика технической подготовки.		
8		Тактическая подготовка	20 мин		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	20 мин		Психологическая подготовка юных футболистов	Умение детей психологически настроиться на различные этапы обучения (в	

					том числе – это участие в соревнованиях, ситуации 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 детям и основным методикам обучения и тренировок	
11		Правила игры. Орган	20 мин		Состав команды. Права и обязанности	Знание детям	Оперативный



		изация и проведение соревнований			сти игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязательно. Обязательно судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.	правила игры в футбол, организация и проведение соревнований		
1 2		Установка перед игроками и разбор проведенных игр	20 мин		Проводится перед играми и в процессе разбора проведенных игр	Умение детей и анализировать свою деятельность		
1 3		Места занятий, оборудование и инвентарь	20 мин		Существующие стандарты футбольных полей и тренировок	Знание детьми существующих стандарта		

				очных площадок . Размеры и требования к футбольным воротам. Виды, размеры и вес мяча. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в избранном виде спорта. Тренажерные устройства, технические средства.	ртов для проведения мероприятий по футболу (места занятий, футбольное поле, оборудование и инвентарь)		
14	Зачёты	1		Проводятся с целью анализа полученных знаний студентам	Проведены занятия студентов	Индивидуальный	
	ИТОГ	8					

		О ЧАСО В					
1	Практическая подготовка	Общая физическая подготовка	10		<p>Всестороннее развитие физических возможностей детей</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>Упражнения с резиновым мячом.</p> <p>Акробатические упражнения</p> <p>Упражнения в висах и упорах.</p> <p>Легкоатлетические упражнения</p> <p>Подвижные игры и эстафеты.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Ручной мяч, баскетбол,</p>	Умение выполнять упражнения общеразвивающей подготовки	Оперативный

				гандбол.		
2		Специальная физическая подготовка	5		Развитие качеств и функциональных возможно с той 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. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча Обманные движения (Финты) Отбор мяча. Вбрасыва	Умение выполнять технические приёмы

				<p>ние мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол</p> <p>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 действия. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия.</p>	<p>Умение выстраивать тактику игры в футбол</p>		
--	--	--	--	---	---	--	--

				Командные действия. Тактика вратаря.			
5		Учебно-тренировочные игры	15	Проводится с целью анализа игры в футбол студентами 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 судейская практика	1	Инструкторская практика проводится не только в отведенное учебным	Умение организовывать команду на игру, с подачи	Индивидуальный	

					<p>планом время, но и в процессе учебных тренировочных занятий. Задача инструкторской практики - научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия.</p>	<p>соответствующих команд. Самостоятельно провести занятие.</p>		
		ИТОГ О ЧАСО В	79					
1	Воспитательная работа	Воспитательная работа в колледже	1		<p>Воспитание уверенности в себе. Футбол в стране и за рубежом. Роль родителей в воспитании</p>	<p>Сформированность таких качеств личности как ответственность, коммунистическая</p>	<p>Оперативный</p>	

					нии спорт смена. Общение с подростками. Трудовой десант. Мотивация на успех. Традиции колледжа .	ность, воля, целеустремленность, знание морально-этических норм и применение их в жизни		
		ОБЩЕ Е КОЛИ ЧЕСТ ВО ЧАСО В	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.