

федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Абаканское специальное учебно-воспитательное учреждение открытого типа»
(Абаканское СУВУ)

РАССМОТРЕНО:

на заседании МО

протокол №6

от «10» июня 2019 г.

УТВЕРЖДЕНО:

приказом №51

от «20» июня 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Секция «Футбол»

(для детей 14-17 лет)

г. Абакан 2019

Пояснительная записка

Рабочая программа предназначена для спортивной секции ФУТБОЛ. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения.

Цели и задачи

Игра в футбол (мини-футбол) направлена на всестороннее физическое развитие 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» представлены материалы, способствующие обучению техническими и тактическими приёмами игры. В конце, обучения по программе, учащиеся 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.

Развитие мини-футбола в России. История футбола. Техника безопасности при занятиях футболом. Бег. Прыжки.

Правила игры. Совершенствование ведения мяча по прямой средней частью подъема. Обучение остановке мяча подошвой в процессе ведения.

Общая и специальная физическая подготовка. Обучение обманному движению на удар с уходом влево или вправо на месте и в движении.

Передача мяча в движении. Удары по катящему мячу. Упражнения в передаче мяча в парах, тройках. Учебная игра. Удары мяча в ворота. Игра головой. Жонглирование. Обводка игрока. Двухсторонняя игра по заданию. Тактика игры. Учебная игра. Круговая тренировка в зале. Игра в пионербол. Силовая подготовка в парах. Акробатика. Подвижные игры. Челночный бег, прыжки, многоскоки. Игра с ведением набивного мяча.

Техника игры в мини-футбол. Челночный бег, прыжки с места. Подвижная игра с элементами футбола. Эстафеты. Упражнения на снарядах. Силовая подготовка на снарядах. Круговая тренировка.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. 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 учебно-тренировочных по 2 часа 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 учеников 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.

Учебно-тематический план

Тема	Всего часов
1.Общая физическая подготовка	15
2.Специальная физическая подготовка	6
3.Техническая подготовка	11
4.Тактическая подготовка	4
5.Теоретическая подготовка	4
6.Учебные и тренировочные игры	20
7.Участие в соревнованиях	8
Общее количество часов	68

Система формы контроля уровня достижений учащихся. Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Ожидаемый результат

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде.

Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических теоретически навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.