

Департамент образования Томской области
Областное государственное казённое общеобразовательное учреждение
Кадетская школа - интернат
«Колпашевский кадетский корпус»

СОГЛАСОВАНО

Руководителем МО
гуманитарного цикла

_____ Себро О.Ю.

Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ОГКОУ КШИ
"Колпашевский кадетский
корпус"

_____ Ивановой Н.М.

Приказ № 125-од от 30.08.2024 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 6CEFAD6B8682002E3B1CEF7293957C7A

Владелец: Иванова Наталья Михайловна

Действителен: с 23.05.2024 до 16.08.2025

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
(для обучающихся 7-11 классов)
«ФУТБОЛ»

Составитель:
Мещеров Анатолий Геннадьевич
педагог дополнительного образования

г. Колпашево 2024

Паспорт программы

| | |
|---|--|
| Наименование программы | Программа дополнительного образования «Футбол» |
| Программа утверждена директором | Приказ № 125-од от 30.08.2024 |
| Рассмотрено и согласовано Педагогическим советом | Протокол №1 от 30.08.2024 |
| Организация-заявитель | ОГКОУ КШИ «Колпашевский кадетский корпус» |
| Организация-исполнитель | ОГКОУ КШИ «Колпашевский кадетский корпус» |
| Руководитель | Мещеров Анатолий Геннадьевич |
| Рецензент | Руководитель МО – Себро Ольга Юрьевна |
| Адрес организации-исполнителя | г. Колпашево, ул. Чапаева, 42, стр.1; т. 5-32-80, 5-34-67 |
| Целевая группа | Кадеты 7-11 классы, 13-18 лет |
| Цель программы | Развитие основных физических качеств, укрепление здоровья |
| Срок реализации | 2024-2025 учебный год |
| Вид программы | Модифицированная |
| Уровень реализации | Основное общее образование |
| Краткое содержание программы | <p>Программа строится на основе и с учётом «Нормативно – правовых основ, регулирующих деятельность общеобразовательных учреждений».</p> <p>Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовленность не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях, для повышения уровня физической подготовленности.</p> <p>Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяет кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.</p> <p>Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: от 13 до 18 лет. Данная программа адаптирована к условиям занятий в кадетской школе-интернат г. Колпашева.</p> |

Пояснительная записка

Программа строится на основе и с учётом «Нормативно – правовых основ, регулирующих деятельность общеобразовательных учреждений».

Данная программа направлена на развитие физического, умственного и творческого потенциала ребёнка.

Цель: создание условий для физического и духовного развития кадетов посредством занятий футболом.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья, физического развития и повышения работоспособности детей.
2. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни и потребности в систематических и самостоятельных занятиях футболом (спортом).
3. Формирование таких положительных черт характера как воля, настойчивость, активность.
4. Сплочение коллектива, формирование навыков командной игры, воспитание чувства ответственности.
5. Расширение теоретических знаний учащихся о развитии спорта в стране и за рубежом.
6. Формирование основных представлений о функциях и строении организма, гигиенических знаний, развитие навыков закаливания и самоконтроля.
7. Формирование и совершенствование навыков игры в футбол (индивидуально и всей команды в целом).
8. Создание команды, способной защищать честь Кадетского корпуса на районных и областных соревнованиях.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: от 13 до 18 лет.

Продолжительность образовательного процесса – 1 год.

Данная программа адаптирована к условиям занятий в Кадетской школе-интернате г. Колпашева.

Весь годичный цикл (сезон) состоит из двух подготовительных, двух соревновательных и двух переходных периодов:

- Сентябрь - ноябрь - подготовительный;
- Ноябрь - февраль - соревновательный;
- С 1 по 15 марта - переходный;
- С 15 марта - апрель - подготовительный;
- в Май - июнь - соревновательный;
- Июль - август - переходный (воспитанники получают на этот период домашнее задание, что делает образовательный процесс непрерывным).

Эти периоды достаточно условны в группах НП. Нет официальных соревнований, есть лишь тренировочные, контрольные и товарищеские игры. Более четко периоды просматриваются в УТГ, особенно 2 и 3 годов обучения. После осеннего подготовительного и зимнего соревновательного с 1 по 15 марта идет переходный период.

Подготовка к краткосрочному турниру продолжается около двух месяцев. В процессе тренировки и тренировочные циклы варьируются от максимальных до сравнительно небольших. Интервалы отдыха от занятия к занятию выдерживаются в пределах, гарантирующих восстановление, но периодически занятия проводятся на фоне частичного недовосстановления. Это так называемые ударные циклы (недели). Смысл

их сводится к тому, чтобы предъявить организму более тяжёлые требования и получить в итоге мощный подъём работоспособности во время следующего отдыха. Основные задачи тренировок:

1. Формирование активного отношения к занятиям.
2. Всесторонняя общая и специальная физическая подготовка.
3. Освоение навыком коллективной игры.
4. Владение основами техники игры.

Организм учащегося уже способен выдержать определённые нагрузки, у детей улучшается координация, и они постепенно могут усваивать как простые, так и сложные движения. С позиции психологии в этом возрасте хорошо развиваются наблюдательность, внимание и двигательная память.

Футбол - эмоциональная игра, поэтому построение тренировки, подбор упражнений при

обучении должны иметь эмоциональный окрас, при котором быстрее осваиваются и прочнее закрепляются технические приёмы, позволяющие осваивать игру. Развитие таких качеств, как скоростные и координационные, особенно благоприятно сказываются на физическом развитии учащихся. Должное внимание уделяется развитию динамической силы. Кроме этого.

Основными задачами в этом возрасте являются:

1. Дальнейшее обучение технике и тактике игры (более сложные и разнообразные элементы с сопротивлением, совершенствование полученных навыков).
2. Освоение специальных знаний, как предпосылки гибкого тактического мышления и поведения во время игры, творческого подхода к ней.
3. Формирование личности ребёнка посредством воспитания морально-волевых качеств, которые нужно проявлять в игре.

В возрасте 15 - 17 лет завершается развитие растущего организма и формирование личности. Нервная система в этом возрасте стабилизируется, значительно возрастают её регулирующие возможности. Главное отличие этого этапа обучения - это совершенствование не отдельных элементов, а в целом всей игры. Это своеобразный творческий процесс, который невозможно ограничить рамками определённых заранее наигранных комбинаций. Подготовка ведётся в двух направлениях:

1. по линии разучивания и доведения до автоматизма простейших и наиболее часто встречаемых элементов;
2. по линии развития творческой инициативы занимающихся и их тактического мышления на основе полученных знаний.

Очень важно, чтобы ребята принимали участие в разработке комбинаций, стандартных положений. Для успешной реализации этой задачи используются макетное поле и просмотр видеозаписей. Разбор прошедшей игры становится одним из важных звеньев в развитии интеллектуальных способностей воспитанников. Здесь уже применяются переменный, равномерный, круговой методы.

Основные задачи:

1. развитие двигательных способностей учащихся, главное внимание уделяется освоению специальных двигательных способностей.
2. Углубленное обучение техническим приёмам, их совершенствование в сложных условиях, разучиванию групповых комбинаций, игровых ситуаций и их совершенствование.

3. Формирование общественно - морального облика учащегося, обладающего всеми навыками грамотного и перспективного футболиста.

Формы и методы отслеживания эффекта образовательной программы: протоколы соревнований, портфолио, социометрический опрос, диагностическое тестирование.

Содержание

Физическая подготовка.

1. Особенно в этом возрасте развиваются качества: быстрота, ловкость, подвижность в суставах, гибкость, координация. Для этого подбираются подходящие игры, комплексы, спортивные игры (гандбол). Эстафеты преимущественно с ведением мяча. Кроссовая подготовка в зоне аэробной выносливости. Непрерывный метод.

Техническая подготовка.

1. Жонглирование (серединой подъёма, бёдрами). В этом упражнении очень важно, чтобы занимающийся постоянно ставил себе цель (сегодня 15 раз, завтра - 17 и т. д.).

При

правильном техничном исполнении, даже если мяч недолго держится в воздухе, возможна работа в паре с передачей партнёру верхом с одним отскоком. Это вносит элемент соревновательности.

2. Упражнение на чувства мяча («финты»). Для эффективного выполнения этих упражнений можно наглядно показать, что многие элементы, это «финты», которые служат для обыгрывания соперника (тренер, видеоматериалы). Дидактическая последовательность: на месте, в шаге, в быстром темпе по прямой, с обыгрышем стойки, пассивного партнёра, активного защитника. Разучиваются не сложные по координации «финты» фронтальным, поточным методом организации.

3. Удары ногой («щёчкой», серединой подъёма). При стабилизации навыка удары выполняются в цель (в ворота). Используется приём «простого повторения».

Дидактическая последовательность: по неподвижному мячу, по катающемуся мячу по ходу, по неподвижному мячу с различных точек, по катающемуся мячу по ходу. Удары производятся после комбинации и после обыгрыша соперника, стойки. При большой доле брака в точности удара, возвращение к ударам с места. При стабилизации навыка сразу же начинается разучивание удара «слабой» ногой. Этот процесс нельзя затягивать, иначе учащийся так и может остаться «одноногим футболистом». Более того, слабой ногой в последующем уделяется больше внимания.

4. Передачи в парах осуществляется на месте как в два касания, так и в касание. Внимание уделяется силе и точности передачи. При игре в касание важно движение футболиста на мяч. Метод многократных повторений.

5. Остановка (приём мяча). Закрепление навыка при приёме подошвой и «щёчкой» с передачи низом. Дидактическая последовательность при разучивании приёма на бедро, грудь, середину подъёма с накидки руками себе, с накидки партнёра (можно использовать стенку). Используется метод многократных повторений.

6. Ведение мяча. В этой группе предъявляется требование как можно меньше смотреть на мяч. Используются упражнения с изменением скорости (темпа) бега.

Методическое

указание - сохранение контроля над мячом. Упражнения проводятся в форме эстафет, соревнования.

7. Техника вратаря. В ГНП 1 года обучения роль вратаря выполняют все желающие для

выявления более способного и отважного воспитанника. Обучение начинается с основной стойки вратаря, ловли мяча без падения, с падением на удар низом. Отбивания мяча. Здесь требуется индивидуальный метод.

Тактическая подготовка.

1. Открывание и закрывание. Требуются более чёткие действия в этих индивидуальных элементах, используется игровой метод (ручной мяч).
2. Обучение укрытию корпусом мяча происходит не только на месте, но и в движении. Здесь используются парные игровые упражнения. Важным методом являются одинаковые силы соперников.
3. Комбинация стенка. Разучивается в различных вариантах (продольная, поперечная, с активным сопротивлением защитника, с последующим ударом (обыгрыш с финтом)). Многократное повторение этого упражнения вырабатывает у детей взаимопонимание, чувство меры и расчёта.

Теоретическая подготовка.

1. Вводная часть. Инструктажи по ТБ.
2. История футбола (видео материалы, рассказ).
3. Элементарные правила игры в футбол, мини - футбол. Проводится в форме рассказа и показа на макете поля.
4. Установка и разбор.
5. Гигиенические навыки.

Очень важно научить учащихся самоконтролю в этом возрасте. Это дисциплинирует.

Воспитательная и психологическая подготовка.

1. Формирование специальных качеств. Внимание, наблюдательность, умение быстро и правильно ориентироваться в сложных ситуациях, принимать решение - всё это воспитывается практическим методом, соревновательным.
2. Способность управлять своими эмоциями важна не только с точки зрения отношений внутри команды (коллектива), но и самой игры. Словесным методом можно влиять по-разному, здесь нужен индивидуальный подход в зависимости от типа характера, это возможно в форме разговора, внушения, можно подбодрить шуткой, полезно бывает и отругать.

Игровая и соревновательная подготовка.

1. Учебные двухсторонние тренировочные игры. Установки, задания, указания возникают в процессе игры, и они должны быть сразу же разобраны с элементами показа, демонстрации.
2. Контрольные игры очень важны с точки зрения освоения и закрепления изученного материала и его контроля.

Контрольные нормативы.

Промежуточная, итоговая аттестация.

Учебно-тематический планирование.

| № | Тема | Общее кол-во часов | Теория | Практика | |
|----|---|--------------------|--------------------|-----------|-----------|
| | Физическая подготовка (ОФП). | 30 | В процессе занятий | 30 | |
| 1. | Игры, игровые упражнения. Подвижные игры. Блоки (комплексы) различной направленности. | | | | |
| 2. | Эстафеты. | | | | |
| 3. | Кроссовая подготовка. | | | | |
| | Техническая подготовка. | 20 | | | 20 |
| 1. | Жонглирование ногами. | | | | |
| 2. | Упражнение на чувства мяча. | | | | |
| 3. | Удары ногой. | | | | |
| 4. | Передачи в парах. | | | | |
| 5. | Остановка (приём мяча). | | | | |
| 6. | Ведение мяча. | | | | |
| 7. | Техника вратаря. | | | | |
| | Тактическая подготовка. | 16 | | | 16 |
| 1. | Открывание и закрывание. | | | | |
| 2. | Работа корпусом. | | | | |
| 3. | Комбинации. | | | | |
| 4. | Тактические игры. | | | | |
| | Теоретическая подготовка. | 2 | 2 | | |
| 1. | Вводная часть. | | В процессе занятий | | |
| 2. | История футбола. | | | | |
| 3. | Правила игры в футбол. | | | | |
| 4. | Установка и разбор. | | | | |
| 5. | Гигиенические навыки. | | | | |
| | Воспитательная и психологическая подготовка. | | | | |
| 1. | Формирование специальных качеств. | | | | |
| 2. | Способность управлять своими эмоциями. | | | | |
| | Итого часов. | 68 | 2 | 66 | |

Список литературы:

1. С.Н. Андреев «Футбол – твоя игра», 1989 г.
2. С.Н. Андреев «Футбол в школе», 1988 г.
3. Э. Бэтти «Современная тактика футбола», 1974 г.
4. К. Гриндаер «Физическая подготовка футболистов», 1976 г.
5. Г.Ф. Качалин «Тактика футбола». 1986 г.
6. В.И. Козловский «Подготовка футболистов», 1978 г.
7. А.П. Кочетков «Управление футбольной командой», 2002 г.
8. Ю. Малькольм Кук «101 упражнения для юных футболистов 12 – 16 лет», 2001 г.
9. Г.В. Манаков «Подготовка футболистов», 2003 г.
10. В.И. Симаков «Футбол, парные тактические комбинации», 1975 г.
11. А.А. Сучилин «Футбол во дворе», 1979 г.
12. С.Ю. Теленьков, А.А. Фёдоров «Футбол в зале: система подготовки», 2000 г.
13. И.А. Швырков «Спорт в школе – футбол», 2002 г.