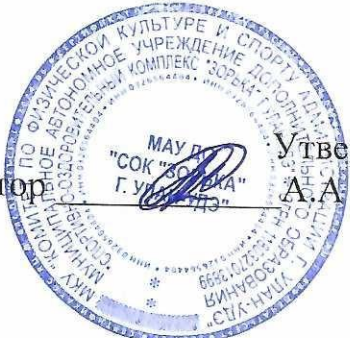


Муниципальное автономное учреждение
Дополнительного образования
Спортивно-оздоровительный комплекс «Зорька»

Директор



Утверждаю:
А.А. Дутова

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«ФУТБОЛ ДЕТЯМ»

Город Улан-Удэ, 2025 год

«Футбол детям»

Направление: физкультурно-спортивное

Срок реализации – 1 смена (возможно – каждая смена)

Возраст детей 9-15 лет

Паспорт программы

1	Полное название программы	«Футбол детям»
2	Цель программы	Создание условий для полноценного отдыха детей в каникулярное время, формирование здорового образа жизни, знакомство с принципами и азами игры в футбол
3	Участники	Дети в возрасте от 9 лет, желающие научиться игре в футбол
4	Сроки реализации	1 вариант: 1 смена 2 вариант: на каждой смене
5	Ожидаемый результат	- расширение двигательных возможностей и компенсация дефицита двигательной активности - повышение индекса здоровья - базовая подготовка, знакомство с принципами игры. Помощь в определении дальнейшей специализации
6	Направление деятельности	Физкультурно-спортивное

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Лагерь – это сфера активного отдыха, разнообразная общественно значимая досуговая деятельность, отличная от типовой назидательной, дидактической, словесной школьной деятельности. Лагерь дает возможность любому ребенку раскрыться. Лагерь призван создать оптимальные условия для полноценного отдыха детей с 9 до 16 лет. Детские оздоровительные лагеря являются частью социальной среды, в которой дети реализуют свои возможности, потребности в индивидуальной, физической и социальной компенсации в свободное время. Летний лагерь является, с одной стороны, формой организации свободного времени детей разного возраста, уровня развития, с другой – пространством для оздоровления. Каждый взрослый мечтает быть здоровым. Дети, к сожалению, не думают об этом. Мы обязаны помочь

ребенку осознать, что нет ничего прекраснее здоровья. «Здоровому каждый день - праздник», - гласит восточная мудрость. Именно поэтому, взяли для нашего лагеря и спортивное направление. Считаем, что в основе игротеки летнего оздоровительного лагеря должны быть спортивные и подвижные игры.

В СОК «Зорька» созданы условия для занятий спортом: спортивный комплекс, поле для футбола. Основу всего воспитательного процесса в лагере составляет лично – ориентированный подход, где каждый ребенок воспринимается взрослыми как уникальная, неповторимая личность, со своими достоинствами и потенциальными возможностями, которые педагоги, работающие с ним должны разглядеть и помочь в раскрытии талантов и способностей в футболе.

Футбол - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм учащихся. Футбол развивает основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки. Занятия футболом способствует физической закалке, повышает сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Цель программы:

Создание системы в оздоровительном лагере для укрепления здоровья учащихся.

Организация полноценного летнего отдыха детей и подростков, физическое оздоровление, снятие психологического переутомления, формирование у детей потребности в здоровом образе жизни.

Основные задачи:

- создание необходимых условий для укрепления здоровья детей
 - улучшение показателей физического развития
 - расширение знаний детей о здоровом образе жизни, правилах гигиены
 - расширение знаний в области спорта, истории и способов их применения.
- Создание системы физического оздоровления детей в условиях временного коллектива;
- Преодолеть разрыв между физическим и духовным развитием детей средством игры в футбол;
- Повышение спортивных достижений воспитанников;
- Формирование у школьников навыков общения и толерантности;
- Приобщение ребят к командной игре.

Развитие и укрепление связей школы, лагеря, семьи, учреждений дополнительного образования.

В процессе реализации данной программы дети узнают, что понятие здоровье состоит из нескольких аспектов:

- физического
- эмоционального
- социального

Здоровье понимается как нечто целое, состоящее из взаимозависимых частей.

Изначально дети лагеря принимают свод своих правил - Законы Жизни, которые предполагают:

- отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики)
- активный двигательный режим
- рациональное питание
- закаливание
- личная гигиена
- положительные эмоции и т.д.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- ежедневные спортивные занятия
- закаливающие процедуры
- спортивные праздники, спартакиады, игры и т.д.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- 1. Материально-техническое обеспечение

- спортивные площадки (волейбольная, беговая дорожка, тренажеры)
- футбольное поле
- кабинет медицинского работника;

Спортивный инвентарь:

- мячи: резиновые, волейбольные, футбольные, набивные;
- обручи;
- скакалки;
- теннис, шахматы, дартс, фрисби, шашки

Оборудование:

- столы, стулья;
- мультимедийный проектор;
- экран;
- DYP;

2. Кадровые условия.

В лагере работают спортивные инструкторы – 2 единицы, медицинский работник – 2 единицы (согласно штатного расписания)

Обязанности педагогических работников(спртинструктора):

Инструктор по физической культуре

- проводит ежедневно зарядку, организует и проводит различные соревнования, проводит мониторинг спортивных достижений воспитанников, проводят занятия по данной программе.

3. Методические условия

- наличие необходимой документации, программы, планы дня;
- наглядные, видео - пособия.

Принципы, используемые при планировании и проведении лагерной смены

- Безусловная безопасность всех мероприятий
- Учет особенностей каждой личности
- Распределение эмоциональной и физической нагрузки в течение каждого дня.
- Четкое распределение обязанностей и времени между всеми участниками лагеря
- Моделирование и создание ситуации успеха при общении разных категорий детей и взрослых
- Ежедневная рефлексия с возможностью для каждого участника лагеря высказать свое мнение о прошедшем дне.

Направления и виды деятельности

1. Физкультурно-оздоровительная деятельность
2. Досуговая деятельность
3. Мониторинг

Физкультурно-оздоровительная работа

Задачи физкультурно-оздоровительной деятельности:

- Вовлечение детей в различные формы физкультурно-оздоровительной работы;
- Выработка и укрепление гигиенических навыков;
- Расширение знаний об охране здоровья.

Основные формы организации:

1. Утренняя гимнастика (зарядка)
2. Тренировка на стадионе, спортивной площадке.
3. Послетренировочный досуг (игра в настольный теннис, шахматы, дартс и др.)

П №	тесты	Высокий уровень	Средний уровень
1	Удар по мячу на дальность (м)	24 м	22 м.
2	Комплексное упражнение: ведение 10 м., обводка 3-х стоек, поставленных на	12с.	14 с.

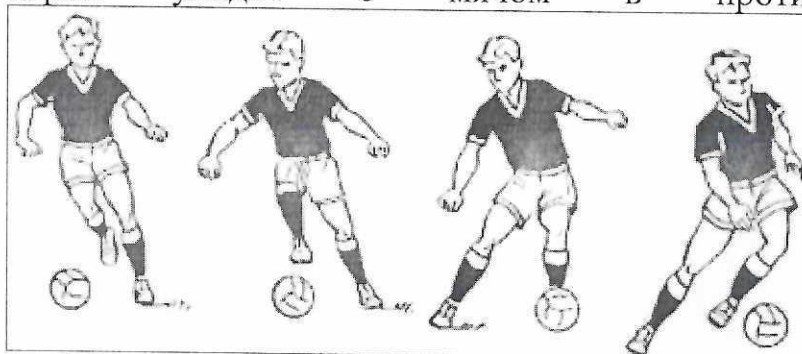
	12 метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 на 1,2 м.) с расстояния 6м- из трёх попыток (сек)		
3	Бег на 30 метров с ведением мяча (с)	7 с.	8 с.
4	Жонглирование мячом ногами (кол-во ударов)	8	6

Программа предусматривает отработку следующих навыков (финтов)

Классификация финтов

Финт “уходом”. Технический прием, выполняемый различными способами,

основан на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения. В подготовительной фазе игрок своими действиями показывает, что намерен уйти с мячом от противника в избранном направлении. Перемещаясь, противник пытается перекрыть зону предполагаемого прохода. Но в фазе реализации, быстро меняя направление движения, игрок уходит с мячом в противоположную сторону.



Обманные движения на “уход” выполняются преимущественно на полусогнутых ногах, что обеспечивает широкую амплитуду движения, а также быстроту его изменения.

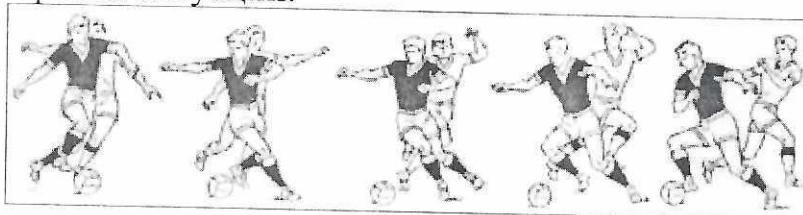
“Уход” выпадом. При атаке соперника спереди игрок, ведущий мяч, показывает

своими движениями, что он намерен обойти его справа или слева.

Рассмотрим действия футболиста при обманном движении вправо и уходе влево.

Сближаясь с противником на расстояние 1,5-2 м, игрок толчком левой ноги выполняет широкий выпад вправо - вперед. Причем проекция ОЦТ не доходит до площади опоры. Возникающее при этом неустойчивое равновесие будет, однако, способствовать дальнейшему движению. Соперник попытается перекрыть зону прохода и перемещается в сторону выпада. Тогда резким толчком правой ноги игрок, выполняющий финт, делает широкий шаг влево. Внешней частью подъема левой ноги мяч посылается влево - вперед.

“Уход” с переносом ноги через мяч. Финт применяется преимущественно при атаке сзади. Игрок, владеющий мячом, подготовительными действиями показывает, что намерен уйти в сторону (например, влево). Он поворачивает туловище налево, переносит правую ногу скрестно через мяч и делает выпад влево. Противник, атакующий сзади, не видит мяча. Он реагирует на это движение и также делает выпад влево. В этот момент игрок с мячом быстро поворачивается направо, посылает мяч внешней частью подъема вперед, и затем следуют дальнейшие действия согласно игровой ситуации.



Финт “Уход” с переносом ноги через мяч.

Финт “ударом” по мячу ногой. Обманные движения “ударом” крайне разнообразны как по способу выполнения подготовительной фазы, так и разновидностью реализации истинных намерений. Различны и условия выполнения финта: во время ведения, после передачи мяча партнером, после остановки.

Рассмотрим некоторые особенности техники выполнения данного финта. При сближении с противником, который участвует в единоборстве и расположен спереди или спереди - сбоку, в подготовительной фазе выполняется замах ударной ногой. Эта поза свидетельствует о том, что будет выполнен удар в цель или передача. Реагируя на замах, противник пытается отобрать мяч или перекрыть зону предполагаемого полета мяча, для этого применяются выпад, шпагат, подкат, что связано с замедлением движения и остановкой. Кроме того, переключение из этих положений на дальнейшие действия в единоборстве требует определенного времени. В зависимости от игровой ситуации, расположения партнеров и соперников, позы противоборствующего соперника в фазе реализации выполняется несильный удар по мячу ногой соответствующим способом и уход от противника вперед, вправо, влево или назад.

Если финт “ударом” выполняется после передачи и партнер находится на пути движения мяча в более выгодной позиции, то в фазе реализации мяч пропускается открытому партнеру.

Питание - в школьной столовой.

В ходе лагерной смены предусмотреть следующий режим работы:

Ежедневные тренировки на стадионе:

Утренняя: с 11.00 часов до 12.30 часов

Вечерняя : с 17.30 часов до 19.00 часов

Ожидаемые результаты:

1. Оздоровление находящихся в лагере детей.

2. Формирование здорового образа жизни.
3. Рациональное проведение каникулярного времени.

4. Результаты реализации программы

В ходе реализации данной программы ожидается:

1. Общее оздоровление воспитанников, укрепление их здоровья
2. Укрепление физических и психологических сил детей и подростков, развитие лидерских и организаторских качеств, приобретение новых интеллектуальных знаний в области спорта.
3. Приобретение новых знаний и умений при игре в футбол.
 - привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
 - укрепление здоровья детей средствами физической культуры;
 - обеспечение общефизической подготовки;
 - овладение основами игры в футбол;
 - привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;
 - выявление перспективных детей и подростков для последующего совершенствования их спортивного мастерства в спортивных школах.

ЛИТЕРАТУРА

1. Воронова Е.А. «Воспитательная работа в современной школе»// изд. Феникс, 2009
2. И. А. Швыков футбол в школе.
3. Лушина Т.И., Рябицина Н.В Программа профильной смены как модель будущей деятельности пришкольного летнего лагеря в условиях модернизации образования
4. О. Б. Лапшин теория и методика подготовки юных футболистов