**Управление образования и науки Липецкой области**

**Государственное областное автономное общеобразовательное учреждение**

**«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ, РЕАБИЛИТАЦИИ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ»**

**Оздоровительно-образовательный комплекс «Звёздный»**

**Дополнительная общеразвивающая программа**

«Футбольная страна»

спортивно – оздоровительного направления

в оздоровительно-образовательном комплексе «Звездный»

Срок реализации: 21 день

Возраст детей: 7-16 лет

Автор: Инструктор физической культуры Голев В.В.

2017 г.

**Пояснительная записка**

Лагерь – это сфера активного отдыха, разнообразная общественно значимая досуговая деятельность, отличная от типовой назидательной, дидактической, словесной школьной деятельности. ООК «Звёздный» дает возможность любому ребенку раскрыться. В нём призваны создавать оптимальные условия для полноценного отдыха детей. 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. Вот поэтому взяли для нашего лагеря спортивное направление. Считаем, что в основе игротеки летнего оздоровительного лагеря должны быть спортивные и подвижные игры.

В ООК «Звёздный» созданы условия для занятий спортом: тренажёрный зал, спортивные площадки для волейбола, баскетбола и футбола. Основу всего воспитательного процесса в лагере составляет личностно – 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.

**Актуальность программы**

**Футбол** - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм ребёнка. 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 и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия.

**Цель программы**:

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

**Задачи программы**:

1.Создание необходимых условий для укрепления здоровья детей

2.Улучшение показателей физического развития

3.Расширение знаний детей о здоровом образе жизни, правилах гигиены

4.Расширение знаний в области спорта, истории и способов их применения.

5.Создание системы физического оздоровления детей в условиях временного коллектива;

6.Преодолеть разрыв между физическим и духовным развитием детей средством игры в футбол;

7.Повышение спортивных достижений воспитанников;

8.Формирование у школьников навыков общения и толерантности;

9.Приобщение ребят к командной игре.

**Принципы:**

* индивидуализация и дозировка объема физической нагрузки;
* нарастание физической нагрузки в течение лагерной смены;
* разнообразие и новизна в подборе и применении физических уп­ражнений (10-15 % упражнений обновляются, а 85-90 % повторяются, для за­крепления ранее приобретенных умений и навыков);
* соблюдение цикличности. Чередование выполнения физических уп­ражнений с отдыхом;
* всестороннее воздействие с целью совершенствования нейрогуморального механизма регуляции и развития адаптации организма;
* учет возрастных особенностей (функциональных, физиологических).

**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.

**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.

**Материально-техническое обеспечение.**

1.Тренажёрный зал;

2.Волейбольная и баскетбольная площадка;

3.Футбольная поле;

4. Детская игровая площадка.

**Спортивный инвентарь:**

- мячи: резиновые, волейбольные,баскебольные футбольные, набивные;

- обручи;

- скакалки;

- теннис, бадминтон,шахматы, дартс.

**Направления и виды деятельности**

1. Физкультурно-оздоровительная деятельно
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 и в тренажёрном зале.
3. После тренировочный досуг( игра в настольный теннис,бадминтон шахматы, дартс.)

**Тестирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Название тестовых заданий** | **Высокий** | **Средний** | **Низкий** |
| Удар по мячу на дальность (м) | 24 | 22 | 18 |
| Комплексное упражнение: ведение 10 м., обводка 3-х стоек, поставленных на 12 метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 на 1,2 м.) с расстояния 6м- из трёх попыток (сек) | 12с. | 14с. | 16с. |
| Бег на  30 метров с ведением мяча (с) | 7с. | 8с. | 10с. |
| Жонглирование мячом ногами (кол-во ударов) | 8 | 6 | 4 |

**План мероприятий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Номер по порядку | Содержание программы | Кол-во часов |
| 1. | Разминка. Основные правила игры в футбол. Основы игры в футбол. Физическая культура и спорт в России Развитие футбола в России и за рубежом. Эстафеты без мяча. Игра. Техника безопасности, тестирование детей | 1 |
| 2. | Разминка. Остановка мяча. Передача мяча. Игра по упрощённым правилам, игры в настольный теннис, бадминтон. | 1,5 |
| 3. | Разминка. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью. Финт «ложный замах на удар».Занятия в тренажёрном зале | 1,5 |
| 4. | Разминка. Действия игроков в нападении. Игра по упрощённым правилам. Удар носком. . Финт «пробрось мяч». Финт «выпад в сторону». | 1 |
| 5. | Разминка. Остановка мяча. Удар по мячу внутренней стороной стопы Игра по упрощённым правилам, игры:в настольный теннис, бадминтон | 1,5 |
| 6. | Разминка. Техника удара по мячу головой. Передача мяча. Игра. Финт «оставь мяч партнеру». Игра вратаря. Занятия в тренажёрном зале | 1,5 |
| 7. | Разминка. Остановка мяча. Передача мяча. Игра. Удар по воротам после передачи с фланга. | 1 |
| 8. | Разминка. Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом, игры:в настольный теннис, бадминтон. | 1,5 |
| 9. | Разминка. Остановка мяча. Удар по мячу внутренней стороной стопы. Игра Удар по воротам головой после фланговой передачи, занятия в тренажёрном зале. | 1,5 |
| 10. | Разминка. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью Передача мяча в движении назад под удар партнёру | 1 |
| 11. | Разминка. Действия игроков в нападении. Удар носком, игры в: настольный теннис, бадминтон. | 1,5 |
| 12. | Разминка. Двухсторонняя игра, беседа «Олимпийские игры древности и современности». Занятия в тренажёрном зале | 1,5 |
| 13. | Разминка. Техника удара по мячу головой. Передача мяча. Игра. Поперечные передачи и завершение атаки в движении | 1 |
| 14. | Гигиенические знания и навыки. Режим питания спортсмена Разминка. Остановка мяча. Передача мяча, игры в настольный теннис, бадминтон. | 1,5 |
| 15. | Разминка. Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Удар в ворота после обводки. Тестирование. | 1,5 |
|  | ИТОГО: | 20 |

**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 пытается 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 приатаке сзади. Игрок, владеющий мячом, подготовительными действиямипоказывает, 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.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Воронова Е.А. «Воспитательная работа в современной школе»// изд. Феникс, 2009
2. И. А. Швыков футбол в школе.
3. Лушина Т.И., Рябинина 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