Министерство образования и науки Мурманской области

Государственное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Мурманский областной загородный стационарный детский оздоровительно-образовательный (профильный) центр «Гандвиг»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГОУДОД МОЗСДООПЦ «Гандвиг»
_____ Ю.Н. Рыжанков
«30» марта 2011 г

АДАПТИРОВАННАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «ФУТБОЛ»

Для воспитанников 10 -18 лет

Срок реализации образовательной программы: краткосрочная программа, реализуется в течение одной смены (21 день).

Год разработки программы: 2011 год.

Составитель: Тарабукина А.В., педагог-организатор ГОУДОД МОЗСДООПЦ «Гандвиг».

г. Кандалакша
2011 г

Пояснительная записка.

Футбол – игра универсальная и одна из самых популярных игр в мире. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувства ответственности. Занятия футболом – благодатная почва для развития двигательных качеств.

Цель программы: оздоровление и содействие правильному физическому развитию детей и подростков через освоение игры в футбол.

Задачи образовательной программы по футболу:

1. Развитие основных двигательных качеств (быстрота, координация, ловкость, выносливость и гибкость), а также психических качеств (память, внимание, мышление).
2. Обучение основным техническим приемам (передача, остановка, ведение и отбор мяча у соперника)
3. Воспитание индивидуальных и коллективных навыков взаимодействия на занятиях футболом; формирование интереса к игре.

Тип программы – адаптированная. Программа разработана на основе Программ для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Москва, «Просвещение», 1988 год.

Направленность программы – физкультурно-спортивная

В данной программе увеличено количество учебных часов с 22 до 24 за счет увеличения количества часов на теоретическую подготовку (с 2-х до 4-х). более четко определены цели и задачи образовательной программы. Более полно раскрываются разделы программы: общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Подробно расписано содержание занятий практической направленности.

Программа рассчитана на воспитанников от 10 до 18 лет.

Срок реализации программы: краткосрочная программа, реализуется в течении одной лагерной смены (21 день)

Форма обучения – групповое занятие.

Количество детей в группе – 12 человек

Режим занятий – 2 занятия по 45 минут (два академических часа) с 10 минутным перерывом, 4 раза в неделю. Всего 24 часа в неделю.

Ожидаемые результаты:

1. Оздоровление, физическое и психическое развитие учащихся на основе творческой активности.
2. Закалка, повышение сопротивляемости организма ребенка к неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды, снижение уровня заболеваемости учащихся.
3. Овладение основными техническими и тактическими приемами игры в футбол.
4. Формирование устойчивого интереса к игре в футбол.

Формы подведения итогов реализации программы – соревнования на первенство центра, проводимые в рамках Спартакиады.

Учебно-тематический план.

№ п/п	Темы занятий	Количество часов
1	2	3
	Теоретическая подготовка	
1.	Правила поведения и меры безопасности на занятиях футболом.	0,5
2.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	0,5
3.	Гигиеническое значение водных процедур.	0,5
4.	Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом.	0,5
5.	Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.	0,5
6.	Правила игры. Оборудование, инвентарь.	0,5
7.	Техника игры.	0,5
8.	Тактика игры.	0,5
	Итого:	**4**
	Практическая подготовка	
	Общая физическая подготовка	
1.	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов.	1
2.	Общеразвивающие упражнения с предметами.	1
3.	Подвижные игры и эстафеты.	2
	Специальная физическая подготовка	
1.	Упражнения для развития быстроты.	1
2.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1
3.	Упражнения для развития ловкости.	1
	Техническая подготовка	
1.	Техника передвижения.	1
2.	Удары по мячу ногой.	1
3.	Ведение мяча, остановка мяча.	1
4.	Обманные движения (финты), отбор мяча, вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1
	Тактическая подготовка	
1.	Индивидуальные действия без мяча	1
2.	Индивидуальные действия с мячом.	1
3.	Групповые тактические действия.	2
	Игры, соревнования	
1.	Товарищеские встречи.	2
2.	Игры на первенство центра по футболу	3
	Итого:	**20**
	Всего:	**24**

Содержание программы

Теоретическая подготовка:

- правила поведения и меры безопасности на занятиях футболом;
- краткие сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание);
- гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом;
- причины травм и их профилактика. Техника безопасности;
- площадка для игры в футбол, ее устройство, размеры (варианты). Оборудование и инвентарь. Изучение игры в мини-футбол. Права и обязанности игроков. Обязанности судей;
- техника игры;
- тактика игры.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка:

- строевые упражнения: повороты на месте, размыкание уступами, построение из одной шеренги в две и обратно, обозначение шага на месте, движение строем.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях;
- рук и плечевого пояса, выполняемые на месте и в движении;
- туловища: наклоны, повороты и вращения; поднимание прямых ног и туловища из положения лежа на спине;
- ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

- набивными мячами (поднимание, опускание, наклоны, приседания, броски и ловля мяча);
- скакалками (прыжки на обеих ногах и на одной с вращением скакалки назад и вперед);
- малыми мячами (броски и ловля мяча после подбрасывания его вверх, удара о землю и в стену), ловля мяча на месте и в движении.
- кувырки вперед и назад в группировке из положения упора присев.
- бег на короткие дистанции на 20, 30 и 60 м из различных стартовых положений; кроссовый бег на дистанцию 1000 м; прыжки в длину и в высоту с разбега многоскоки; метание мяча в цель и на дальность.
- подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, на внимание и координацию. Линейные, круговые и встречные эстафеты с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов; переносом, расстановкой и собиранием предметов; метанием мяча в цель, его ловлей и передачей.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты:

- стартовые рывки на 5-10 м по зрительному сигналу из различных положений (сидя, лежа, медленного бега, бега на месте);
- эстафеты с элементами старта;
- стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам;
- остановка мяча с последующим рывком в сторону;
- челночный бег.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- подскоки и прыжки после приседа;
- вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность;
- удары по мячу на дальность.

Упражнения для развития ловкости:

- удержание мяча в воздухе (жонглирование);
- парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями (финтами).

Техническая подготовка

Техника передвижения:

- бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом;
- бег с изменением направления и скорости;
- прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, отталкиваясь двумя ногами с места или одной и двумя ногами с разбега;
- остановка во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой:

- внутренней стороной ступни, внутренней и средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу;
- внешней частью подъема;
- после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое или среднее расстояние;
- на точность: в определенную цель на поле; в ворота, в ноги партнеру, на ход движущемуся партнеру.

Остановка мяча:

- подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча на месте и в движении;
- внутренней стороной стопы и бедром.

Ведение мяча:

- внутренней и внешней частью подъема;
- правой и левой ногой по прямой и кругу, а также, меняя направление движения;
- между стоек, не теряя контроля над ним.

Обманные движения (финты):

- «уход выпадом» (при атаке противника спереди суметь показать туловищем движение в одну сторону, а на самом деле уйти с мячом в другую);
- «ударом по мячу ногой» (имитируя удар, уйти от соперника вправо или влево).

Отбор мяча:

- при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии:

- с места в положении «ноги вместе»;
- на точность: в ноги или на ход движущемуся партнеру.

Тактическая подготовка

Индивидуальные действия без мяча:

- умение ориентироваться и реагировать соответствующим образом на действия партнера;
- выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом:

- применение использованных способов остановок мяча в зависимости от направления, траектории и скорости его полета;
- определение игровой ситуации, выгодной для использования ведения мяча, выбор способа и направления его ведения.

Групповые тактические действия:

- выполнение точной передачи партнеру в ноги или на удар;
- простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры; угловом, штрафном или свободном ударах; вбрасывании мяча;
- правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие для получения им мяча, т.е. осуществление «закрывания»;
- выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча у партнера.

Игры и соревнования:

Товарищеские игры и соревнования (согласно плану спортивных соревнований на смену). (Минимальное количество игроков в команде – 8 человек. При мини-футболе составы команд могут иметь разное количество играющих с учетом разработанного положения о соревновании.

Соревнования по футболу проводятся по возрастным группам. Продолжительность игры – 40 минут (2х20 мин) с 10-минутным перерывом.)

Методическое обеспечение программы

- рекомендации по правилам поведения и мерам безопасности на занятиях футболом;
- рекомендации по правилам проведения игры;
- положение о проведении первенства по футболу;
- протоколы соревнований;
-рекомендации по проведению мониторинга здоровья участников программы;
- анкеты.

Список используемой литературы:

1. Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Москва, «Просвещение», 1988 год.
2. Физкультурно-оздоровительные программы для детей (региональный опыт)/ приложение к журналу «Внешкольник» № 7. 2005 год.
3. Проектирование образовательных программ в учреждения дополнительного образования детей. Москва, 2003 год.
4. Г.П.Богданов «Школьникам – здоровый образ жизни». Москва, «Физкультура и спорт», 1989 год.
5. Баль Л.В. «Формирование здорового образа жизни в загородном лагере» /Внешкольник № 6, 2002 год.
6. Ключко Т.С. «Летний оздоровительный лагерь и двигательная активность детей» Физкультура в школе, № 4, 2001 год.