

Паспорт программы

Утверждаю  
Директор МКУ ДО ДЮСШ  
Ипатовского района  
А.Е.Колесников  
«10» апреля 2021 г.



**Дополнительная развивающая программа  
оздоровительного лагеря дневного пребывания  
детей**

**«Орлёнок»**

**МКУ ДО ДЮСШ Ипатовского района**

**Направление: физкультурно-спортивное**

**Срок реализации – 1 месяц**

**Возраст детей 10-12 лет**

Ипатово 2021

## Паспорт программы

Повышение индекса здоровья.

Расширение двигательных возможностей и компенсация дефицита двигательной активности

Совершенствование спортивного мастерства

Базовая подготовка и определение избранного вида спорта для дальнейшей специализации

Специализация и углубленная тренировка в избранном виде спорта

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 с дневным пребыванием учащихся призван создать оптимальные условия для полноценного отдыха детей с 10 до 12 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. Вот поэтому взяли для нашего пришкольного лагеря спортивное направление. Считаем, что в основе игротеки летнего оздоровительного лагеря должны быть спортивные и подвижные игры.

В школе созданы условия для занятий спортом: спортивный зал, спортивный стадион, площадки 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

многим способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия.

Работа профильной смены начинается с 1 июня по 25 июня 2021 года и насчитывает 30 учащихся.

## **2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ**

### **Цель программы профильной смены:**

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, 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**

спортивный зал;

- 1 игровая площадка;

- футбольное поле;

- кабинет социального педагога;

- кабинет медицинского работника;

#### **Спортивный инвентарь:**

- мячи: резиновые, волейбольные, футбольные, набивные;

- обручи;

- скакалки;

- теннис, шахматы, дартс.

#### **Оборудование:**

- столы, стулья;

- D.Y.D;

#### **2. Кадровые условия.**

В лагере работают тренеры-преподаватели по футболу, медицинский работник, социальный педагог.

#### **Обязанности педагогических работников:**

Инструктор по физической культуре – проводит ежедневно зарядку, организует и проводит различные соревнования, проводит мониторинг спортивных достижений воспитанников;

Тренер-преподаватель – помогает в организации работы, соблюдение ими порядка и чистоты в помещениях; помогают в организации подготовки и проведении мероприятий согласно плану работы лагеря; помогают в организации деятельности детей в течение дня.

Социальный педагог - социальная защита прав детей, создание благоприятных условий для развития ребенка, установление связей и партнерских отношений между семьей и школой.

#### **3. Методические условия**

- наличие необходимой документации, программы, плана;

- методическая литература по организации профильной смены, включающая в себя разнообразные научно-популярные, художественные, 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. После тренировочный досуг ( игра в настольный теннис, шахматы, дартс.)

П №

тесты

Высокий уровень

Средний уровень

Низкий уровень

1

Удар по мячу на дальность (м)

24 м

22 м.

18 м.

2

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.

14 с.

16 с.

3

Бег на 30 метров с ведением мяча (с)

7 с.

8 с.

10 с.

4

Жонглирование мячом ногами (кол-во ударов)

8

6

4

4. План мероприятий по реализации программы оздоровительного лагеря  
дневного пребывания «Орлёнок» МКУ ДО ДЮСШ Ипатовского района СК

Дата 01.06.2021 г.-25.06.2021 г.

Режим дня

1 день

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.

2 день

Разминка. Остановка мяча. Передача мяча. Игра, игры в ДК: теннис, шахматы,  
шашки, дротики

3 день

Разминка. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью.  
Финт «ложный замах на удар».

4 день

Разминка. Действия игроков в нападении. Удар носком. Игра. Финт «пробрось  
мяч». Финт «выпад в сторону».

5 день

Разминка. Остановка мяча. Удар по мячу внутренней стороной стопы.  
Игра, игры в ДК: теннис, шахматы, шашки, дротики

6 день

Разминка. Техника удара по мячу головой. Передача мяча. Игра. Финт «оставь  
мяч партнеру». Игра вратаря

7 день

Разминка. Остановка мяча. Передача мяча. Игра. Удар по воротам после  
передачи с фланга

8 день

Разминка. Комбинации из основных элементов техники перемещений и  
владения мячом, игры в ДК: теннис, шахматы, шашки, дротики

9 день

Разминка. Остановка мяча. Удар по мячу внутренней стороной стопы. Игра  
Удар по воротам головой после фланговой передачи

10 день

Разминка. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью  
Передача мяча в движении назад под удар партнёру

13 июня

Разминка. Действия игроков в нападении. Удар носком, игры в ДК: теннис,  
шахматы, шашки, дротики

14 день

Разминка. Двусторонняя игра, беседа «Олимпийские игры древности и  
современности».

15 день

Разминка. Техника удара по мячу головой. Передача мяча. Игра. Поперечные  
передачи и завершение атаки в движении

16 день

Гигиенические знания и навыки. Режим питания спортсмена Разминка.  
Остановка мяча. Передача мяча, игры в ДК: теннис, шахматы, шашки, дарты  
17 день

Разминка. Комбинации из основных элементов техники перемещений и  
владения мячом. Удар в ворота после обводки  
18 день

Разминка. Остановка мяча. Удар по мячу внутренней стороной стопы. Удар в  
ворота по движущемуся мячу  
19 день

Разминка. Ведение мяча в различных направлениях и с различной  
скоростью, игры в ДК: теннис, шахматы, шашки, дарты  
20 день

Разминка. Техника обманных движений, остановка спускающегося мяча  
внутренней стороной стопы. Игра.  
21 день

Разминка, анкетирование «Что я получил за время пребывания в лагере»;  
праздник «До свидания, лагерь!»  
Закрытие лагеря.

### 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” выпадам.** 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 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 владения, 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:

Сбор детей-8.30-8.45

Планирование деятельности на день-8.45-9.00.

Завтрак -9.00-9.30

Тренировка по футболу 9.30-11.30

настольный теннис, шахматы, шашки, дартс -11.30-12.30

Отдых, подготовка к обеду-12.30-13.00



Обед-13.00– 14.00.

Теоретические беседы о футболе -14.00-14.20

Итоги дня, инструктаж по безопасности на дорогах – 14.20-14.30

Ожидаемые результаты:

1. Оздоровление находящихся в лагере детей.
2. Формирование здорового образа жизни.
3. Рациональное проведение каникулярного времени.

#### **5. 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.