

Краткая аннотация
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Футбол»

Вид спорта: ФУТБОЛ

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по футболу является программой физкультурно-спортивной направленности.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по футболу предназначена для обучающихся:

с 7 лет - стартовый уровень подготовки – 1 год обучения;

с 8 лет – базовый уровень подготовки – 2, 3 год обучения.

На обучение по программе зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям футболом.

Срок реализации: 3 года.

Форма обучения очная.

Уровень программы стартовый.

Режим занятий

Занятия проводятся в соответствии с расписанием. Расписание занятий составляется, исходя из возможностей детей, с учетом санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы, условиям проведения занятий. Занятия проводятся 2 раз в неделю по 2 часа с обязательным 15-минутным перерывом после 45 минут занятий.

Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни. Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов.

Цель программы:

формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств учащихся, овладения техникой и тактикой игры в футбол и ее основными правилами.

Задачи:

Образовательные:

- сформировать необходимые теоретические знания;
- обучить технике и тактике игры;
- ознакомить с приемами и методами контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Воспитательные:

- воспитать моральные и волевые качества;
- воспитать ответственность, дисциплинированность, взаимопомощь;
- сформировать у учащихся устойчивый интерес к занятиям футболом;
- способствовать формированию потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

Развивающие:

- способствовать развитию физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- повысить техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры.

Объем программы, срок освоения

Общий объем программы за 3 года обучения составляет 432 часа. Каждый год обучения по программе рассчитан на 36 учебных недель, летний период работа по индивидуальным планам. Режим тренировочной работы в группах 1, 2, 3 года обучения составляет 4 часа в неделю (144 часа в год).

Прогнозируемые результаты

Результатом реализации данной программы должно стать:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта футбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта футбол.

По окончании 1 года обучения обучающиеся должны

Знать:

1. Требования техники безопасности при занятиях футболом.
2. Правила личной гигиены.
3. Знать простейшие правила подвижных игр.

Уметь:

1. Владеть основами техники.
2. Владеть начальными тактическими действиями.
3. Выполнять упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

По окончании 2 года обучения учащиеся должны

Знать:

1. Историю развития игры в футбол;
2. Правила использования спортивного инвентаря и оборудования.
3. Влияние физических упражнений на организм человека.

Уметь:

1. Выполнять технические приёмы.
2. Владеть основами тактических действий.
3. Соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями.

По окончании 3 года обучения учащиеся должны

Знать:

1. Основы здорового образа жизни.
2. Терминологию, принятую в футболе.
3. Правила игры в футбол.

Уметь:

1. Анализировать технику выполнения элементов и определять грубые ошибки.
2. Выполнять простейшие групповые тактические действия.
3. Владеть навыками соревновательной деятельности в соответствии с правилами.