

Краткая аннотация
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Футбол.
Общая физическая подготовка 6-8 год обучения»

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 в возрасте с 13 лет.

При приеме на обучение по данной программе предъявляются требования выполнения контрольно-переводных нормативов, предъявляемых для лиц, прошедших обучение по программам 4, 5 года обучения.

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

Срок реализации: 3 года.

Форма обучения очная.

Уровень программы углубленный.

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 3 раз в неделю по 3 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:

создание условий для развития физических качеств и способностей, укрепления здоровья и формирования у обучающихся потребности в здоровом образе жизни и интересе к игровым видам спорта, футболу

Задачи:

Личностные:

- воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей;
- воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- воспитать индивидуальные психологические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командной игровой деятельности;
- Воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить свое физическое совершенствование в дальнейшем.

Метапредметные:

- Развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;
- Развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм;
- Развивать мотивации к определенному виду деятельности, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности и т.п.

Предметные:

- Освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни;
- Обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой;

- Обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности по футболу.

Объем программы, срок освоения

Программа рассчитана на 42 учебные недели, летний период - работа по индивидуальным планам. Режим тренировочной работы в группах 6-8 года обучения составляет 9 часов в неделю (378 часов в год, 1134 часа – весь период обучения по программе).

Прогнозируемые результаты

По окончании обучения по программе обучающиеся должны

Знать:

1. Основы спортивного питания.
2. Спортивный травматизм и меры его предупреждения
3. Нормы, требования и условия выполнения и присвоения спортивных разрядов.

Уметь:

1. Соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями.
2. Выполнять нормативы по ОФП, СФП.
3. Владеть индивидуальной и командной тактикой игры в футбол.
4. Владеть навыками в организации и проведении соревнований.