

Аннотация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности

Дополнительная образовательная программа «Футбол».

Статус программы: программа направлена на содействие улучшению здоровья обучающихся и обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность.

Направленность – физкультурно-спортивная.

Цель программы: Приобретение обучающимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаляющих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни.

Возраст обучающихся: 11-16 лет.

Продолжительность реализации программы: 1 год

Режим занятий: 2 часа в неделю.

Краткое содержание: В данной программе рассматривается проблема развития скоростно-силовых качеств у детей среднего школьного возраста на занятиях по футболу, что необходимо для достижения высоких спортивных результатов. Содержание программы включает разделы: «Общая физическая подготовка» (общеразвивающие упражнения без предметов, упражнение с резиновым мячом, акробатические упражнения, упражнение в висах и упорах, легкоатлетические упражнения); «Специальная физическая подготовка» (специальные упражнения для развития быстроты, Специальные упражнения для развития ловкости); «Основы техники и тактики. Техника передвижения» (бег, прыжки: удары по мячу ногой, остановка мяча, ведение мяча, обманные движения, финты, отбор мяча, вбрасывание мяча из-за боковой линии, техника игры вратаря, тактика игры в футбол, упражнения для развития умения «видеть поле»); «Тактика нападения» (индивидуальные действия без мяча, индивидуальные действия с мячом, групповые действия, командные действия); «Тактика защиты» (индивидуальные действия, групповые действия, командные действия, тактика вратаря, инструкторская и судейская практика). В программе предусмотрены соревнования согласно календарного плана спортивных мероприятий.

Ожидаемый результат:

- Ознакомление обучающихся с основными техническими приёмами.
- Сформирование у детей стойкого интереса к футболу.
- Знание правил игры в футбол.
- Укрепление здоровья учащихся, содействие их правильному физическому развитию и повышение работоспособности.
- Развитие основных физических качеств.
- Освоение учащимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой.
- Обладание элементарными теоретическими знаниями.
- Привитие учащимся потребности в систематических занятиях футболом.