

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: формирование здорового образа жизни, через привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, способствуя оздоровлению, физическому и психическому развитию занимающихся на основе их творческой активности.

Возраст обучающихся: 8-10 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 календарному плану спортивных мероприятий.

Ожидаемый результат:

- гармоничное развитие личности; воспитание нравственных и волевых качеств у учащихся;
- ведение учащимися здорового образа жизни;
- приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в частности футбола;
- развитие двигательных умений и навыков;
- знание технических приемов в футболе, умение использовать их в игре.