

АННОТАЦИЯ программы «Футбол»

Актуальность программы В настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач, является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных отделениях физкультурно-спортивной направленности для повышения уровня физической подготовленности.

Футбол – игра миллионов, и основное её достоинство – доступность. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и значительные функциональные нагрузки позволяют использовать данную спортивную игру как одно из средств физического и психологического развития школьников. В сочетании с другими видами физических упражнений футбол и его элементы могут эффективно использоваться в различных формах физической культуры, что позволяет добиваться эффективного решения задач всестороннего развития школьников, заложить основу самостоятельной двигательной деятельности.

Цель программы: формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, связанное с активным вовлечением в регулярные занятия спортом и возможностью самостоятельной организации своего досуга.

Задачи:

1. Образовательные задачи

- обеспечить всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол;
- обучить школьников безопасному поведению в быту, на занятиях, при посещении массовых мероприятий.
- освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола;
- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

2. Развивающие задачи.

- развивать внимание, воображение воспитанников
- формировать у школьников двигательные умения и навыки, необходимые для занятий футболом

3. Воспитательные задачи.

- содействовать становлению и развитию у учащихся потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности.
- воспитывать у учащихся дисциплинированность, решительность, чувство коллективизма, развивать лидерские качества и честность.
- укрепление здоровья и закаливание организма; привитие интереса к систематическим занятиям футболом.

Ожидаемые результаты:

После первого года обучения

Знать:

- значение правильного режима дня юного спортсмена;
- разбор и изучение правил игры в футбол;
- роль капитана команды, его права и обязанности;
- правила использования спортивного инвентаря.

Уметь:

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями;
- владеть игровыми ситуациями на поле;
- уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам.

На втором году обучения занимающиеся должны

Владеть игровыми ситуациями и достичь высокого уровня специальной подготовки при выполнении сложных приёмов овладения мячом на высокой скорости, в играх, повысить уровень его морально – волевых качеств.

Знать:

- значение и содержание самоконтроля;
- причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальный уровень работоспособности;

- уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на поле.

Уровень усвоения программы - Общекультурный

Возраст. 7 -11 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.