

Аннотация на программу «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.

Обучение по программе доступно для всех желающих, не имеющих противопоказаний по здоровью (по заключению врача).

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.