

Аннотация

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» имеет физкультурно - спортивную направленность.

Программа, предусматривает:

- формирование у детей понятий о здоровом образе жизни;
- развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- желание укреплять и сохранять свое здоровье.

Программа включает не только знания о технике выполнения физических упражнений, но и элементы валеологии. В программе представлены формы физкультурных занятий, спортивных мероприятий. Особое внимание в программе уделяются возможности ощутить радость от активного участия в различных формах занятий физической культурой и спортом. Формируются представления о здоровом образе жизни с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

Возраст учащихся 9-18 лет. Оптимальное количество детей в группе для успешного освоения программы -15 человек, группы разновозрастные

3 года (432 часов). Каждый модуль охватывает разные возрастные категории детей, каждый модуль реализуется в течение одного учебного года.

Программа состоит из 3 модулей:

1. «Первый год обучения»;
2. «Второй год обучения»;
3. «Третий год обучения».

Программа первого модуля нацелена на развитие двигательных навыков у юных футболистов, которые должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. В результате начальной подготовки футболист приобретает знания о закономерностях овладения разными способами выполнения технико-тактических приемов в практической игровой деятельности. Вся система обучения и совершенствования футболистов направлена, в конечном итоге, на умение играть в футбол.

Программа второго модуля направлена на развитие специальной физической подготовленности футболистов, обращается особое внимание на развитие физических качеств в большей степени отвечающих требованиям соревновательной деятельности футболистов, таких как: силовые и скоростно-силовые, скоростные и координационные, скоростная и скоростно-силовая выносливость. Особое внимание также уделяется тактической подготовке юных футболистов. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимся контрольно-переводных нормативов.

Организация занятий осуществляется в соответствии с основными педагогическими принципами: активности, сознательности, систематичности, наглядности, постепенности, доступности.

Методами контроля уровня подготовки детей являются: соревнования, турниры, конкурсы, спортивные праздники.

Каждый модуль программы предлагает обязательную теоретическую часть. Эта часть излагается в форме бесед в логической последовательности: беседы о здоровом образе жизни, о положительном влиянии различных физических упражнений на организм человека. Тем самым формируется пласт знаний по физической культуре у учащихся.

Практическая часть состоит из двух составляющих: учебно-тренировочной и соревновательной.

