

Описание дополнительной общеразвивающей программы «ФУТБОЛ»

Программа предназначена для учащихся 11-14 лет. Определяется одной из ведущих позиций футбола среди других спортивных игр, занятия которым оказывают комплексное влияние на становление личности ребенка в целом и развитие его общих и специальных способностей. Обучение игровому материалу содействует решению главной задачи – привлечение учащихся к самостоятельным занятиям физической культурой в целом и спортивными играми в частности. Оно не только развивает физические качества ребенка, формирует положительную мотивацию к труду, но и дает дополнительную социальную практику общения в детском коллективе.

Цель программы – Формирование основ здорового образа жизни и физической активности посредством игры в футбол.

Задачи:

Обучающие:

- Приобщить детей к систематическим занятиям спортом;
- Формировать двигательные умения и навыки, способствующих гармоничному развитию детей;
- Обучить основам техники игры в футбол, обучить тактическим действиям в игре.

Развивающие:

- Укрепить здоровье и содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовке;
- Развивать двигательные качества: быстроту, гибкость, ловкость, скорость, выносливость;
- Формировать способы социального взаимодействия.

Воспитательные:

- Формировать лидерские качества;
- Воспитывать интерес к общественной жизни;
- Воспитать потребность и умения самостоятельно заниматься футболом, сознательно применяя его в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развития психических процессов и свойств личности.

Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения программы отслеживаются по трём компонентам: предметный, метапредметный и личностный, что позволяет определить динамическую картину творческого развития учащегося.

Личностные результаты:

- Усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- Саморазвитие, личностное и профессиональное самоопределение;
- Мотивация к обучению и целенаправленной познавательной деятельности;

- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- Моральное сознание и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

Метапредметные результаты:

- Самостоятельное определение цели своего обучения, постановка и формулировка для себя новых задач в познавательной, творческой и др. Деятельности, развитие мотивов и интересов своей познавательной деятельности;
- Оценка правильности выполнения поставленной задачи, собственных возможностей её решения;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной, познавательной, творческой деятельности;
- Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы.

Предметные результаты:

- Понимание роли и значения мини-футбола в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Владение навыками игры в футбол;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий по мини-футболу с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, специальных и корригирующих упражнений/

Содержание программы:

- Вводное занятия. Инструктаж по технике безопасности.
- Теоретическая подготовка. Вопросы гигиены и влияния занятий на организм. Основы знаний: история развития футбола в России и за рубежом. правила игры и основы судейства, порядок проведения соревнований по футболу.
- Общефизическая подготовка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на снарядах и тренажёрах. Спортивные и подвижные игры.
- Специальная физическая подготовка. Упражнения направленные на развитие силы. Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Упражнения направленные на развитие прыгучести. Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости. Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)
- Техническая подготовка. Закрепление защитной стойки. Перемещение приставным шагом. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Совершенствование перемещения приставным шагом. Закрепление удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Перемещение в защитной стойке спиной вперёд. Закрепление остановки катящегося мяча подошвой.
- Тактическая подготовка. Виды атаки. Тактика нападения и защиты.
- Итоговое занятие. Контрольно-переводные нормативы.

Материально-техническое обеспечение обучения:

- Компьютерное обеспечение;
- Интерактивная доска;
- Планшет;
- Телевизор;
- Видеомагнитофон;
- Мультимедийный проектор;
- Футбольный инвентарь.

Общие сведения:

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа

Срок обучения: 2 года

Объём программы: 288 ч. (144 ч. в год)

Направленность: Физкультурно-спортивная