

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ВИДУ СПОРТА ФУТБОЛ

Возраст занимающихся: 7-17 лет. Срок реализации программы: 1 год.

Данная программа включает нормативную, методическую части, контрольные нормативы, содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению спортивно-оздоровительного процесса.

Возраст 7-17 лет является оптимальным периодом для обучения детей основам техники и тактики игры в футбол и мини-футбол, развития гибкости, координированности, подвижности в суставах, укрепления опорно-двигательного аппарата.

Занятия физической культурой на футбольном поле с искусственным покрытием имеют большое воспитательное, оздоровительное, лечебное и психоэмоциональное значение.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются лица 7-17 лет на количество мест, в соответствии с утвержденным муниципальным заданием на оказание услуг, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). В этих группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники и тактики футбола и мини-футбола.

Цель программы: овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение технико-тактических приёмов в футболе за один учебный год.

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа – укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей и молодёжи; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость); достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности; отбор перспективных детей и молодёжи для дальнейших занятий футболом.

К концу учебного года обучающиеся:

1. Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Осваивают основные средства ОФП.
3. Осваивают основные приёмы игры в футбол (перемещения, удары по мячу ногой, головой, остановки мяча, ведение мяча, обманные движения).
4. Выполняют основные действия игры вратаря.
5. Умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками.
6. Применяют изученные способы ударов по мячу и способы остановки мяча.
7. Осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков).
8. Ориентируются при розыгрыше соперниками стандартной ситуации.
9. Осваивают основы судейской и инструкторской практики.
10. Знают и применяют основы атакующих и защитных действий.
11. Владеют следующими техническими приёмами: перемещения в сочетании с техникой владения мячом, удары головой в прыжке, ведение правой и левой ногой, изменение направления и ритм движения.
12. Применяют в практической игре: обманные движения и отбор мяча, групповые комбинации.
13. Выполняют «финты» с учётом игрового места в составе команды.
14. Умеют оценивать игровую ситуацию.
15. Осуществляют переход от обороны к атаке.
16. Выполняют простейшие комбинации в стандартных ситуациях.
17. Умеют оценивать свои игровые действия.
18. Осваивают действия вратаря (занимать правильную позицию при «угловом», «штрафном», свободном ударах вблизи своих ворот).
19. У детей повышается уровень функциональной подготовки. Улучшается координация движений, скорость перемещения, мобильность. Появляется мотивация к учебной деятельности.
20. Умеют разыгрывать атакующие и защитные комбинации в условиях игры.
21. Могут находить верные решения в игре, тактически строить игру.
22. Умеют оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников.
23. Применяют в игре технические и тактические приёмы вратаря.

24. Владеют навыками коллективной игры.

25. Осуществляют практику судейства соревнований.

26. У занимающихся повышается уровень функциональной подготовки.

Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- регулярность посещения занятий;

- положительная динамика развития физических качеств занимающихся;

- уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены, самоконтроля;

- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Срок освоения дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта – футбол для лиц, зачисленных в Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа № 12» составляет 1 год.