

Аннотация к рабочей программе по футболу

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: базовый.

Возраст обучающихся: 9-10 лет.

Объем программы – 352 часа, срок освоения программы - 1 год.

Форма обучения – очная.

Форма организации учебной деятельности: групповая, мало групповая, фронтальная по подгруппам.

Виды занятий: вводное, комбинированные, теоретические, практические, диагностические, итоговые, контрольные, соревновательные, игровые, показательные.

Режим занятий

Общее количество часов неделю – 8 часов.

Количество занятий в неделю – 4 занятия.

Цель программы - формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических и морально-волевых качеств обучающихся через овладение техникой и тактикой игры в футбол.

Задачи:

Обучающие:

✓ дать более глубокие знания об основах физической культуры и спорта, истории развития футбола в мире, в России, области;

✓ закрепить знания об основах здорового образа жизни, личной и общественной гигиены, причинах травматизма при занятиях футболом и правилах его предупреждения;

✓ дать более глубокие, детальные знания о правилах игры в футбол, соревнованиях по футболу.

Развивающие:

✓ продолжить развивать стойкую мотивацию к регулярным занятиям спортом и, в частности, футболом;

✓ продолжить развивать специальные физические качества необходимые для игры в футбол;

✓ развивать личностные качества игроков, единство командного духа.

Воспитательные:

✓ воспитать чувство ответственности, трудолюбия, дисциплинированности;

✓ воспитывать патриотические чувства, любовь к отчизне, гордость за доблестные спортивные достижения российских спортсменов;

✓ воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом физкультурно-спортивной деятельности в свободное от учебы время;

✓ формировать потребность к ведению здорового образа.

Основные разделы программы/ количество часов:

1. Вводное занятие и ИТБ/ 2 часа
2. Теоретическая подготовка/ 19 часов
3. Общая физическая подготовка (ОФП)/ 104 часа
4. Специальная физическая подготовка (СФП)/ 36 часов
5. Техническая подготовка/ 110 часов
6. Тактическая подготовка/ 45 часов
7. Учебно-тренировочные игры/ 12 часов
8. Участие в соревнованиях/ 18 часов
9. Аттестация обучающихся/ 6 часов

Планируемые результаты освоения программы

По окончании Программы обучающиеся будут

знать:

- ✓ историю развития выбранного вида спорта, характерные его особенности, правила игры и соревнований;
- ✓ основные направления развития физической культуры в обществе, их цели, задачи и формы организации;
- ✓ о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- ✓ технику безопасного поведения во время занятий выбранным видом спорта;
- ✓ правилам личной гигиены спортсмена;
- ✓ основы инструкторской практики.

уметь:

- ✓ выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом и пройденным материалом;
- ✓ выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом и пройденным материалом;
- ✓ владеть изученными тактическими приемами футбола;
- ✓ играть в футбол с соблюдением основных правил;
- ✓ выполнять игровые технические элементы и упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола;
- ✓ проводить физ. минутки и разминки с элементами ОФП и СФП.

Периодичность и формы текущего контроля и промежуточной аттестации

Текущий контроль проводится тренером-преподавателем без прекращения процесса обучения, в течение всего учебного года (по мере освоения обучающимися программы).

Промежуточная аттестация включает в себя итоговое оценивание результатов обучающегося за год по общей и специальной физической подготовке:

- бег 30 м с высокого старта (с);
- челночный бег 3х10 м (с);
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см);
- кросс 300 м (с);
- подтягивание на перекладине (кол-во раз);
- отжимание в упоре лежа (кол-во раз);
- удар одной ногой по мячу на дальность (м);
- удар мяча на точность с 11 м (кол-во раз);
- бег на 30 м с ведением мяча (с);
- жонглирование мячом (кол-во раз);
- обязательная техническая программа.