

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа: «Футбол», программа разработана на основе учебно-методического пособия «Футбол» под редакцией Г.А.Колодинского М.Просвещение, 2011г. Рабочая программа по футболу предназначена для организации занятий в школьной спортивной секции. Учащихся в секции необходимо разделить по возрасту и физическому развитию. Количество занимающихся в каждой возрастной группе - 15 человек. Программа рассчитана на три года обучения, возрастная категория 9-14 лет. Учебный план составлен из расчета 76- занятий на учебный год (по 2 часа в неделю). В программе поставлены цели: формирование и развитие организма ребенка, стимуляция физиологических процессов и повышение работоспособности организма. В программе поставлены задачи: предупреждение отставания ребёнка в развитии путём восполнения дефицита движений. Весь материал программы распределён в соответствии с принципами комплектования групп, рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Основные задачи: укрепление здоровья и закаливание организма, привитие интереса к систематическим занятиям футбола, обеспечение всесторонней физической подготовки, развития силовых, скоростных качеств, координации движений, овладение технических и тактических приёмов игры, приобретение опыта участия в соревнованиях, воспитание судейских и инструкторских навыков. Все задачи физического воспитания учащихся может решить в рамках дополнительного образования детей: укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма; повышение физической активности органов и систем организма школьников; повышение физической и умственной работоспособности, освоение основ двигательных навыков и умений. Изучение теоретического материала программы проводится в начале занятий в форме 5-10 минутных бесед, согласно плану. Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике. Также рекомендую давать занимающимся задание на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом. Большое значение отводится по физической подготовке, направленной на развитие физических способностей организма. Также выделяется общая и специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка - предусматривает всестороннее развитие физических возможностей, специальная - развитие качеств и функциональных возможностей для футболистов. Цель специально физической подготовки достичь выполнения сложных приёмов владения мячом на высокой скорости. Улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. В зависимости от основных особенностей в планирование занятий по физической подготовке делаю акцент на воспитание определённых физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований. Актуальность программы состоит в том, что футбол – популярный вид спорта. А через заинтересованность учащихся в футболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические качества ребёнка, мотивировать его к здоровому образу жизни. Общей целью программы является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Задачи программы. Образовательные: -формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами в футболе; -освоение знаний о футболе, его истории и о современном