

## Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Основы футбола»

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень реализации программы** – базовый.

**Срок реализации программы:** 3 года.

**Объем программы:** 702 часа.

**Форма реализации программы:** очная.

**Формы организации деятельности учащихся на занятиях.**

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям. К основным формам учебно-тренировочного процесса относят: учебно-тренировочные занятия; теоретические занятия (в форме бесед, лекций); участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; тестирование и медицинский контроль.

**Адресат программы:** дети 8 – 18 лет, желающие заниматься футболом и имеющие медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям.

**Наполняемость групп:** от 15 до 22 человек.

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования на конец каждого спортивного года
3 года	8	15	6	Прирост показателей по ОФП и СФП

Расписание занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей учащихся.

**Целью данной программы является** сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий футболом.

**Задачи программы:**

Обучающие:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ударов по воротам;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

### Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщение воспитанников к здоровому образу жизни.

### **Планируемые результаты освоения программы**

#### **К концу 1 года обучения учащиеся должны**

##### **знать:**

- историю развития футбола в России;
- значение занятий футбола для организма человека;
- роль и значение занятий в укреплении здоровья;
- индивидуальные особенности физического и психического развития организма и их связь с регулярными занятиями футболом.

##### **уметь:**

- вести контроль за индивидуальным физическим развитием;
- соблюдать правила личной гигиены;
- выполнять ведение и передачи мяча;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма.

#### **К концу 2 года обучения учащиеся должны**

##### **знать**

- основные термины футбола и имена мировых звёзд футбола;
- упражнения общефизической подготовки и подвижных игр с элементами футбола;

##### **уметь:**

- выполнять элементы технической оснащённости футболиста;
- самостоятельно проводить разминку.

#### **К концу 3 года обучения учащиеся должны**

##### **знать:**

- особенности выполнения технических приемов в футболе и финтов;
- упражнения специальной физической подготовки;
- особенности развития футбола;

##### **уметь:**

- проводить самоконтроль;
- пользоваться инвентарём для тренировок.
- выполнять обводку в игре;
- свободно жонглировать мячом;
- применять финты в игре и технически правильно осуществлять двигательные действия.

### **Методическое обеспечение образовательной программы.**

Методическая часть программы включает учебный материал по основным этапам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

**Основной показатель работы** – стабильность состава учащихся, положительная динамика прироста спортивных показателей, выполнение программных требований по уровню подготовленности, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовке (по истечении каждого года).

**Форма демонстрации результатов обучения** – открытые занятия, показательные выступления, участие в соревнованиях.