

В настоящее время футбол- самый популярный и массовый вид спорта в мире.

Систематические занятия футболом способствуют повышению общего уровня двигательной активности детей, служат важным фактором компенсации гиподинамии, что, безусловно, положительно скажется на состоянии здоровья подрастающего поколения.

В результате занятий футболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. У обучающихся развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества обучающегося.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» ориентирована на оздоровление и физическое развитие обучающихся, на формирование физических и психологических качеств и способностей, которые позволяют освоить футбольные навыки.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Актуальность программы заключается в том, что занятия по ней позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры в футбол. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у обучающихся, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Отличительные особенности программы состоят в том, что наряду с технико-тактической подготовкой довольно большое место в программе отведено общефизической подготовке. Кроме того, в нее включен достаточно значительный блок теоретических знаний (в т.ч. судейская практика) из области футбола. Это сделано для расширения кругозора и интереса, к данному виду спорта.

Программа реализуется в сетевой форме на базе МОУ «СОШ с. Яблоновый Гай».

Адресат программы: обучающиеся 8-17 лет.

Возрастные особенности:

8-10 лет: В этот период происходит дальнейшее физическое и психофизиологическое развитие ребенка, обеспечивающее возможность систематического обучения в школе. В этом возрасте основные нервные процессы возбуждения и торможения обладают значительной силой, подвижностью, уравновешенностью, а условные рефлексы – достаточной стабильностью.

Дети этого возраста также имеют особенности в развитии костно-мышечной системы и организации движений. Крупные мышцы развиваются быстрее, чем мелкие, поэтому детям сложно выполнять мелкие точные движения, необходимые при письме. Младший школьный возраст характеризуется ростом физической выносливости, работоспособности, но этот рост весьма относительный, потому что для этого возраста нормальна повышенная

утомляемость, эмоциональная чувствительность и ранимость.

11-15 лет: этот возраст является возрастом решающих сдвигов в развитии личности: закладывается фундамент нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения, начинает формироваться общественная направленность личности.

С точки зрения спортивной подготовки этот возраст является решающим.

Именно в этот период достигается наибольший прирост в развитии быстроты, силы, ловкости, закладываются основы техники и тактики, формируется спортивный характер.

В 16-17 лет в основном завершаются процессы глубоких функциональных перестроек организма и его состояние все больше приближается к состоянию, характерному для взрослого человека. Интенсивное развитие скелета тесно связано с формированием их мышц, сухожилий и связочно- суставного аппарата. Опорно- двигательный аппарат может уже выдерживать значительные статические напряжения и выполнять довольно длительную работу. Заметно улучшается и достигает своего совершенства координация движений. Возрастает способность сердечно-сосудистой системы обеспечивать потребности организма при интенсивных нагрузках.

Объем программы:

1-й год обучения- 144 часа в год;

2-й год обучения-216 часов в год;

3-й год обучения-216 часов в год.

Срок реализации образовательной программы: 3 года.

Режим занятий:

1 год обучения – 4 часа в неделю;

2 год обучения – 6 часов в неделю;

3 год обучения – 6 часов в неделю.