

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» (шестой год обучения) **физкультурно-спортивной** направленности ориентирована на оздоровление и физическое развитие детей, на совершенствование навыков игры в футбол, физических и психологических качеств.

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. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» реализуется в форме сетевого взаимодействия на базе МОУ «Гимназия с. Ивантеевка».

Актуальность обусловлена запросом детей и родителей (законных представителей) на качественное физическое развитие детей посредством футбола.

Отличительной особенностью данной программы является упор на совершенствование технических приемов и тактических действий, физических способностей, знаний по теории и методике игры в футбол, что позволяет достигнуть более высокого результата. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует обучающихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам. В основу программы положены нормативные требования по физической и технической подготовке, данные спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

Адресат программы:

программа рассчитана на обучающихся 11-16 лет.

Возрастные особенности: Подростковый 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. Завершается созревание коркового центра двигательного анализатора, который затем к 13-14 годам достигает высокого уровня (далее приостанавливается).

Однако, организм обучающихся среднего школьного возраста крайне неустойчив. Поэтому во время занятий следует осуществлять строгий врачебный контроль за объемом и интенсивностью нагрузок с тем, чтобы не допустить переутомления и перенапряжения организма.

Заметно улучшается и достигает своего совершенства координация движений.

Возрастает способность сердечно-сосудистой системы обеспечивать потребности организма при интенсивных нагрузках.

Объем программы: 216 часов.

Срок реализации программы: 1 год.

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