

## **АННОТАЦИЯ к дополнительной общеразвивающей программе по футболу**

Футбол считается самым популярным видом спорта в России. Игра в футбол доступна каждому. Футбол отличается специфическим составом деятельности не имеющим аналога в обычной или даже спортивной жизни. Этот вид спорта характеризуется очень высокой вариативностью тактико-технических действий, энергетической мощностью, конфликтностью, высокими требованиями к точной и не свойственной человеку координации движений ногами.

Программы имеют физкультурно-спортивную направленность. В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по футболу отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки спортсменов.

В программах даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Основной целью программ является физическое развитие обучающихся, приобщение к здоровому образу жизни.

Главной задачей программ по футболу является подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, воспитание социально активной личности, готовой к социально значимым видам деятельности.

Программы построены по принципу постепенности и доступности и дальнейшем расширении, усложнении. Отличительной особенностью программ является: включение в каждое занятие подвижных игр и игровых моментов, соревновательных и игровых упражнений (что повышает эмоциональный уровень занятий, позволяет избежать физического и психического переутомления).

Данная программа рассчитана на поэтапное освоение материала для обучающихся от 5-7 лет на стартовом уровне до 18 лет на углубленном уровне (до 21 года при условии обучения спортсменов в других учебных заведениях и выступающих за учреждение на спортивных соревнованиях). Минимальный возраст для зачисления составляет 5 лет. Минимальное количество человек в группе -15 обучающихся, максимальное количество -25 человек.

Освоение программ обучающимися проводится в 2 этапа:

- 1 уровень -стартовый (ознакомительный) – 1 год обучения

- 2 уровень-базовый - 3 года обучения

Программа построена по принципу изучения, углубления и повторения объема знаний, умений и навыков. В данную программу заложены принципы: -доступности и последовательности;

- индивидуализации, предполагающей учет личных возможностей и особенностей обучающихся

#### **Режим занятий**

<b>уровень</b>	<b>Возраст</b>	<b>Количество занятий в неделю</b>	<b>Количество академических часов занятия</b>	<b>Количество учебных недель</b>	<b>Количество часов в год</b>
стартовый	5-18 лет	3	1 (45 минут)	36	108
<b>ИТОГО СТАРТОВЫЙ</b>					<b>108</b>
Базовый 1-й год	8-18 лет	3	1 (45 минут)	36	108
Базовый 2-й год		3	2 (90 минут)	36	216
Базовый 3-й год		3	2 (90 минут)	36	216
<b>ИТОГО БАЗОВЫЙ</b>					<b>540</b>

Для перехода от одного уровня подготовки к следующему необходимо выполнить установленные программой по футболу нормативы.

В качестве основного принципа организации тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование игровых методов работы и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути игры в футбол.

Основной формой организации учебно-тренировочной деятельности является учебно-тренировочное занятие, которое обеспечивает необходимый минимум знаний, умений, навыков, предусмотренных программой

Структура занятия:

- подготовительная часть (комплекс ОРУ)
- основная (ОФП, постановка индивидуальной техники, подвижные и спортивные игры);
- заключительная часть (упражнения на расслабление и растяжку)

Тренировочный материал Программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки футболистов: теоретическую, физическую, технико-тактическую. Кроме этого, представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, воспитательной работы, самостоятельной, а также контрольные нормативы по общей физической подготовке. Указанные разделы Программы взаимосвязаны и предполагают воспитание гармонически развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

Соревнования проводятся согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий ГБОУ гимназии «Марем» г.Магас.

Занятия начинаются 1 сентября и заканчиваются 31 мая. В период с 1 июня по 31 августа – каникулы. Занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием после окончания уроков в общеобразовательном учреждении по согласованию с родителями.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед непосредственно в процессе тренировки. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Тестирование общей физической подготовленности, как правило, осуществляется три раза в год, в начале, середине и конце учебного года.

По окончании реализации программы подготовки ожидаются следующие результаты:

- повышение уровня физической подготовки,
- снижение уровня заболеваемости детей,
- социальная адаптация обучающихся,
- формирование коммуникативных способностей,
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся.