

**Аннотация**  
**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**  
**«Футбол 6-7 класс»**

**Направленность:** Физкультурно-спортивной направленности

**Возраст обучающихся:** 12-13 лет

**Срок реализации программы:** 1 год

**Количество часов:** 36

**Цель программы:**

Привлечение обучающихся к регулярным занятиям спортом посредством организованных занятий футболом, удовлетворение их индивидуальных потребностей в нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- формирование представления о футболе, его возникновении, развитии и правилах соревнований;
- приобретение теоретических знаний в области футбола и практических навыков;
- обучение основам техники футбола;
- формирование знаний о закалывающих процедурах и укреплении здоровья;
- формирование знаний о технике безопасности при занятиях футболом.

**Развивающие:**

- развитие мотивации и положительного отношения ребёнка к занятиям по футболу;
- развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- развитие волевых качеств - смелости, решительности, самообладания;
- развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности;
- развитие морально-волевых качеств;
- способствование укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

**Воспитательные:**

- воспитание трудолюбия, сознательной дисциплины, внимания, настойчивости и волевых качеств;
- воспитание сознательного интереса к занятиям по футболу;
- воспитание стремления к здоровому образу жизни;
- воспитание духовно-нравственных качеств поведения в коллективе.

**Ожидаемые результаты программы**

Результатом освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбола» является приобретение обучающимися следующих **знаний, умений, навыков:**

Обучающиеся

**будут знать / понимать:**

- историю развития футбола в мире и России;
- влияние физкультуры и спорта на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- требования техники безопасности к занятиям по футболу;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- характеристику технику и правила соревнований по футболу;

**будут уметь:**

- владеть техническими приёмами футбола;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- выполнять комплексы упражнений по общей физической и специальной физической подготовке;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;
- использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.

Обучающиеся по данной программе **смогут решать** следующие жизненно-практические задачи:

- анализировать свои действия и давать им оценку;
- ответственно относиться к учебно-образовательному процессу, поручениям, обязанностям;
- владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе;
- иметь потребность в самообразовании в области физической культуры и спорта, здорового образа жизни

**Ожидаемые результаты:**

- формирование представлений о роли и значении занятий футболом как средством укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;
- формирование знаний по истории возникновения игры в футбол, достижениях сборной СССР и Национальной сборной команды страны по футболу на Чемпионатах мира, Чемпионатах Европы, Олимпийских играх, о легендарных отечественных и зарубежных футболистах, тренерах;
- формирование представлений о спортивных дисциплинах футбола и основных правилах игры в футбол; составе футбольной команды, роли капитана и функциях игроков в команде;
- формирование навыков безопасного поведения во время занятий футболом, посещения соревнований по футболу; правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий футболом;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития и основных физических качеств;
- формирование основ организации самостоятельных занятий футболом со сверстниками; организация и проведение со сверстниками подвижных игр специальной направленности с элементами футбола;
- знание, составление и освоение упражнений и комплексов утренней гигиенической гимнастики, дыхательной гимнастики, упражнений для глаз, для формирования осанки, профилактики плоскостопия;
- способность характеризовать, составлять и выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений; упражнений на развитие быстроты, ловкости, гибкости; упражнений для укрепления голеностопных суставов; специальных упражнений для формирования технических действий футболиста, методики их выполнения;

- способность выполнять различные виды передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты с изменением скорости, темпа и дистанции в учебной, игровой и соревновательной деятельности;

- способность выполнять индивидуальные технические приемы владения мячом: ведение, удары, остановки, финты, отбор мяча; технические приемы владения мячом игры вратаря: ловли мяча, отбивание мяча, переводы мяча, броски мяча;

- способность выполнять элементарные тактические комбинации: в парах, в тройках; забегания, смещения; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде;

- умение излагать правила и условия подвижных игр, игровых заданий, эстафет, моделировать игровые ситуации в атаке и защите;

- способность анализировать выполнение технических приемов в футболе и находить способы устранения ошибок;

участие в учебных играх в уменьшенных составах, на уменьшенной площадке, по упрощенным правилам;

- выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке и оценка показателей физической подготовленности футболиста;

- демонстрация во время учебной и игровой деятельности волевых, социальных качества личности, организованности, ответственности;