

**Аннотация к рабочей программе дополнительного
образования «Кожаный мяч» МКОУ СОШ №13
на 2024-2025 учебный год**

Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм, развивают основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Круглогодичные занятия футболом в различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия.

Футбол - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Бескомпромиссное и честное единоборство, высокое исполнительское мастерство, физическое совершенство вызывают не только глубокое удовлетворение, наслаждение, радость у миллионов болельщиков, но также заинтересованное отношение, которое приводит их на футбольные поля, спортивные площадки и в залы. Футбол широко используется в различных звеньях системы физического воспитания.

Цель- приобщение подростков к здоровому образу жизни через овладение техникой и тактикой футбола

Задачи:

- крепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- воспитание у школьников высоких морально-волевых качеств: взаимопомощи, уважения к сверстникам, сознательной дисциплиной, активности, чувства ответственности;
- формирование понятий о том, что забота о своём здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- формирование общих и специальных физических качеств, необходимых при занятиях футболом.

Образовательная программа «Кожаный мяч» рассчитана на 72 часа и предназначена для подростков 14-17 лет. Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников на протяжении всех занятий. В учебные группы принимаются все желающие, без специального отбора, но должны получить и предоставить разрешение врача. Для успешной реализации программы целесообразно объединение детей в учебные группы от 15 до 20 человек. Занятия проводятся ежедневно, за исключением выходных дней. Продолжительность занятия – 1 час в день

Общая продолжительность обучения составляют 72 часа.

Тренировки проводятся во второй половине дня. Физическое состояние

подростков визуально контролируется тренером. При нагрузках на тренировках пульс не должен превышать 180 ударов в минуту. Нагрузки - циклические. Тренировки сочетаются с отдыхом. Итог программы - овладение техникой и тактикой игры, приобретение опыта участия в соревнованиях, воспитание спортивного чувства товарищества в коллективе и укрепление здоровья под наблюдением. Срок реализации программы – 1 год.