

Муниципальное автономное образовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №100

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ СОШ №100
Д. В. Язовских
Приказ от 19.06.2023 №01-12/222
Протокол педагогического совета
от 19.06.2023 №12

**Дополнительной общеобразовательной-дополнительной
общеразвивающей программы физкультурно-спортивной
направленности «ФУТБОЛ»**

Возраст обучающихся 7–12 лет
Срок реализации: 5 лет

Составитель программы:
Рыбаков Илья Николаевич,
Педагог дополнительного образования

Нижний Тагил
2023

Содержание
дополнительной общеразвивающей программы
физкультурно – спортивной направленности «Футбол»

1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Учебный план программы	5
1.4. Планируемые результаты реализации программы	5
2. Комплекс организационно – педагогических условий.....	5
2.1. Календарный учебный график	5
2.2. Условия реализации программы	6
2.3. Формы аттестации/ контроля	7
2.4. Оценочные материалы	7
2.5. Методическое обеспечение	7
3. Список литературы	7
Приложение 1 Рабочая программа дополнительной общеобразовательной - общеразвивающей программы «Футбол»	9
Приложение 2 Оценка и контроль тренировочной деятельности.....	26
Приложение 3 Контрольные нормативы по общей, специальной физической и технической подготовленности.....	28

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» (далее-Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, решению задач физического воспитания детейшкольного возраста.

Актуальность программы в том, что позволяет не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи.

Любому ребёнку очень важно движение, и именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни.

В основе программы - 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 высококвалифицированных спортсменов.

Педагогическая целесообразность образовательной программы «Футбол» определена тем, что ориентирует учащихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, формировании навыков здорового образа жизни. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма. Кроме того, педагогическая целесообразность образовательной программы мы видим заключается в формировании у учащегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (команда), с одной стороны, и формировании самостоятельного проявления всего спортивного потенциала при выполнении индивидуальных прокатов ребенка в соревновательной деятельности, формировании тактического мышления.

Личностное развитие детей - одна из основных задач. Средствами спортивной подготовки формируются у занимающихся и нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) и волевые качества (настойчивость, смелость, упорство), а также эстетические чувства прекрасного, аккуратность и трудолюбие.

Подготовка футболиста от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему, все составные компоненты которой обусловлены достижением к главной цели, которая заключается в подготовке футболиста высокой квалификации.

Достижение намеченной цели зависит от уровня исходных данных, отобранных в группы молодых спортсменов, наличия материально-технической базы, от качества организации всего педагогического процесса. Программа содержит цели и задачи, материал по разделам подготовки (физической, технической, тактической, теоретической и т.п.), средства и формы подготовки, контрольные нормативы и упражнения.

Программа разработана в соответствии с:

федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам;

возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся, необходимыми для занятий футболом.

Адресат Программы

Возраст детей – 7–12 лет. Возможно формирование разновозрастных групп. Максимальная наполняемость группы 10–15 человек.

Зачисляются в группы все желающие заниматься футболом, не имеющие

медицинских противопоказаний. При поступлении необходимо предоставить заявление родителей (законных представителей) о намерении обучать ребенка по данной программе и медицинское заключение врача-педиатра.

Объем и срок освоения Программы

Программа «Футбол» рассчитана на 5 лет обучения. Объем учебных часов программы – 153 часа в год.

Особенности организации образовательного процесса

Рабочая программа нацелена на развитие двигательных навыков у юных футболистов, которые должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха.

В результате начальной подготовки футболист приобретает знания о закономерностях овладения разными способами выполнения технико-тактических приемов в практической игровой деятельности.

Вся система обучения и совершенствования футболистов направлена на умение играть в футбол, на развитие физических качеств (силовых и скоростно-силовых, скоростных и координационных, скоростно-силовой выносливости). Особое внимание также уделяется тактической подготовке юных футболистов.

Форма обучения

Форма обучения: очная, с элементами дистанционного обучения (в случае необходимости). Основными формами образовательного процесса являются:

тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных особенностей обучающихся;

теоретические занятия;

участие в различных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях.

В практике обучения и воспитания имеют место различные словесные, наглядные, практические методы, которые применяются в зависимости от степени формирования навыков, на всех этапах обучения. Выбор того или иного способа зависит от содержания учебного материала, от поставленных задач обучения.

Словесные методы обучения основаны на использовании слова как средства воздействия на детей.

Включают в себя объяснения, рассказ, беседу, подачу команд, указаний, замечаний. Наглядные методы обучения — это показ, демонстрация видеофильмов,

фотографий, плакатов, схем, которые создают у учащихся образные представления об изучаемых видах спорта. Он важен на первоначальном этапе обучения, когда объяснения не дают полного представления об упражнении.

Практические методы обучения играют решающую роль в формировании двигательных навыков, развития и совершенствования физических и специальных качеств у учащихся. Это, как правило, многократное повторение упражнений, с постепенным усложнением и повышением нагрузки. Важны в обучении и методические приемы, такие как выполнение упражнений, игры, эстафеты, соревнования, поощрения.

Организация занятий осуществляется в соответствии с основными педагогическими принципами: активности, сознательности, систематичности, наглядности, постепенности, доступности.

Методами контроля уровня подготовки детей являются: соревнования, турниры, конкурсы, спортивные праздники.

Теоретическая часть строится в форме бесед в логической последовательности: беседы о здоровом образе жизни, о положительном влиянии различных физических упражнений на организм человека. Тем самым формируются знания по физической культуре у учащихся.

Практическая часть состоит из двух составляющих: учебно-тренировочной и соревновательной.

Режим занятий

Учебная нагрузка рассчитывается в академических часах. Один академический час равен 40 минутам.
Рекомендуемое время занятий по 1.5 часа 3 раза в неделю (итого 4,5 часа в неделю).

1.2. Цель и задачи программы

Данная программа ориентирована на то, чтобы дети получили базовую общую физическую подготовку, а также представления о начальных технических действиях для вида спорта «футбол». Программа разработана с целью организации, планирования и проведения занятий с детьми, проходящими спортивно-оздоровительную подготовку по виду спорта «футбол» с учетом возрастных особенностей.

Основные задачи реализации Программы:

содействие всестороннему развитию физических способностей детей, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков;

формирование культуры здорового образа жизни, укрепления здоровья обучающихся;

формирование у детей интереса к спорту и футболу в частности; обучение начальным основам техники футбола.

1.3. Учебный план программы

Занятия проводятся для групп:

1 год обучения – 1,5 часа 3 раза в неделю – 153 часа в год

2 год обучения – 1,5 часа 3 раза в неделю – 153 часа в год

3 год обучения – 1,5 часа 3 раза в неделю – 153 часа в год

4 год обучения – 1,5 часа 3 раза в неделю – 153 часа в год

5 год обучения – 1,5 часа 3 раза в неделю – 153 часа в год

1.4. Планируемые результаты реализации Программы

Развитые коммуникативные навыки, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия в команде.

Владение теоретическими знаниями по разделам теоретической подготовки. Освоение основных средств ОФП.

Умение играть по упрощённым правилам. Освоение основных приёмов игры в футбол.

Положительная динамика здоровья обучающихся на основе занятий физкультурой и спортом с использованием как общих, так и применяемых в футболе упражнений, методов и средств.

Динамика в развитии специфических для футбола физических качеств – быстроты движений, скоростной и скоростно-силовой выносливости, резкости, координации движений.

Знание основ техники игры – стойки, перемещения, упражнения на тренажерах, изучение ударов и основных приемов игры в футбол.

Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке.

Базовый уровень подготовки к соревновательной деятельности. Основы умения играть командой.

Участие учащихся в районных, городских, областных соревнованиях.

Закрепление навыков командной игры, игра в большинстве и в меньшинстве.

2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график определяет чередование учебной деятельности и

плановых перерывов при получении образования для отдыха и иных социальных целей (каникул) по календарным периодам учебного года.

Он включает:

даты начала и окончания учебного года;

продолжительность учебного года, учебных периодов;

продолжительность каникул;

Дата начала учебного года – 01 сентября, дата окончания – 31 мая.

Периоды	Продолжительность
1 четверть	8 недель 4 дня (60 календарных дней)
2 четверть	7 недель 4 дня (53 календарных дня)
3 четверть	10 недель (70 календарных дней)
4 четверть	9 недель 2 дня (65 календарных дней)
Итого	35 недель 4 дня (249 календарных дней)

Реализация дополнительных общеобразовательных программ - дополнительных общеразвивающих программ 34 недели;

Каникулы	Продолжительность
осенние	9 календарных дней
зимние	10 календарных дней
весенние	7 календарных дней
летние	92 календарных дня

Примечание: для обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия обучающихся реализация дополнительных общеобразовательных программ - дополнительных общеразвивающих программ может осуществляться с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Календарный учебный график ежегодно утверждается приказом директора школы, в нём определяются продолжительность учебного года, четвертей; сроки и продолжительность каникул.

2.2. Условия реализации программы

Для успешного обучения детей по данной Программе педагог дополнительного образования должен владеть знаниями, умениями, навыками в области легкой атлетики различных игровых видах спорта, иметь навыки и игровой опыт игры в футбол.

В ходе реализации рабочих программ дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы возможно чередование занятий по темам из разных разделов.

Занятия проводятся на специально оборудованной на территории школы спортивной площадке, отвечающей всем требованиям для тренировочного процесса для данного вида спорта. Возможны тренировки в помещении спортивного зала. Помещение для проведения занятий должно быть светлым, соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям. До начала занятий и после их окончания необходимо осуществлять сквозное проветривание помещения.

В процессе обучения учащиеся и педагог должны строго соблюдать правила техники безопасности.

В процессе занятия педагог должен правильно регулировать физическую нагрузку, которая увеличивается постепенно и достигает максимума во второй половине основной части и снижается к концу занятия.

Для успешной реализации дополнительной общеобразовательной

общеразвивающей программы «Футбол» необходимо следующее материально – техническое обеспечение:

Теоретическая подготовка: мультимедийный проектор, проекционный экран, ноутбук, колонки. Общая физическая подготовка: мячи футбольные, мячи баскетбольные, скакалки, хоккейная лесенка.

Специально-физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка: ворота футбольные (2шт), сетка оградительная, мяч футбольный (30шт), форма футбольная (50 шт.)

2.3. Формы аттестации/ контроля

Формами подведения итогов являются выполнение контрольных нормативов. Для проверки результатов обучения проводятся тесты. Материалы для оценки и контроля тренировочной деятельности представлены в Приложении 2, Приложении 3.

Подведение итогов реализации программы: участие ребят в районных, городских соревнованиях, участие в товарищеских встречах с клубами города, участие юных футболистов в окружных, областных, зональных и первенствах России по футболу.

2.4. Оценочные материалы

Формами аттестации и контроля являются выполнение контрольных нормативов, тренировочные и товарищеские игры, участие в соревнованиях.

2.5. Методическое обеспечение

Структура тренировочного занятия представляет собой три части: подготовительная (разминка), основная и заключительная.

В подготовительной части решается задача подготовки и подведения организма детей (разогревание) к выполнению основной части. Применяют обще подготовительные упражнения, бег, общеразвивающие упражнения, уделяют внимание воспитанию организованности, дисциплины, формированию правильной осанки. Проведение этой части возможно в спортивном зале, кабинете, на улице, и др.

В основной части занятия решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучение двигательным и техническим действиям, развитие специальных физических качеств.

В заключительной части – снятие напряжения, восстановление организма обучающихся после основной части занятия.

Для решения поставленных задач на занятиях применяются: средства общефизической и специальной подготовки; имитационные упражнения;

имитационные упражнения для развития техники передвижения; упражнения для развития техники владения мячом;

подвижные игры.

Средствами подготовки на данном этапе являются: общеразвивающие упражнения с предметами и без; гимнастические упражнения;

подвижные игры;

координационные упражнения; упражнения на равновесие. Приемы обучения:

показ, объяснение; указания; пояснения; игровые приемы; имитации;

использование зрительных и звуковых ориентиров.

3. Список литературы

1. Букатин А.Ю., Колузганов В.М., Иванов В.П. Начальное обучение юных футболистов. / Учебное пособие. - М.: ГЦОЛИФК, 1983. - 231 С.
2. Горский Л. Тренировка футболистов. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 224 С.
3. Климин В.П., Колосков В.Н. Управление подготовкой

футболиста.

/М.:Физкультура и спорт, 1982.- 271 С.

4. Колосков В.И., Климин В.П. Подготовка хоккеистов/ М.: Физкультура и спорт,1981. - 200 С.

5. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки : учеб.пособ. / Л. П. Матвеев. -М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.

6. Мудрук, А. В. Диагностика и оценка способностей юных футболистов: учебноепособие / А. В. Мудрук. - Омск: СибГУФК, 2005. - 36 с.

7. Тарасов А.В. Тренировочные упражнения футболиста. [Текст]/М.: Физкультураи спорт, 1959. - 128 С.

**Приложение 1 Рабочая программа дополнительной общеобразовательной -
общеразвивающей программы «Футбол»
Учебно-тематический план 1-го года обучения**

	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
	Теоретическая подготовка	6		6	Опрос
	Общefизическая подготовка	2	38	40	Педагогический контроль
	Специальная физическая подготовка	2	20	24	Педагогический контроль
	Техническая подготовка	2	46	48	Педагогический контроль
	Тактическая подготовка	2	16	18	Педагогический контроль
	Учебно-тренировочные и контрольные игры		19	10	Педагогический контроль
	Итого часов:	14	139	153	

Содержание программы 1-го года обучения

Теоретическая подготовка

Тема 1.

Основы безопасности.

Правила поведения на стадионе, в спортивном зале.

Порядок прибытия на занятия и ухода.

Требования к порядку и дисциплина на занятиях и в раздевалке.

Тема 2.

Развитие футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания.

Тема 3.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание.

Режим питания футболиста.

Тема 4.

Общая и специальная физическая подготовка.

Значение физической подготовки – важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма.

Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки.

Тема 5.

Техническая подготовка.

Понятие о спортивной технике.

Взаимосвязь физико-технической, тактической подготовки футболистов.

Классификация и терминология технических приемов.

Тема 6.

Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, тактике, системе игры.

Основные функции игроков.

Тактика отдельных линий и игроков команды.

Тема 7.

Правила игры.

Права и обязанности игрока.

Роль капитана, его права и обязанности.

Общая физическая подготовка

Теоретическая подготовка

Значение общей физической подготовки – важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма.

Краткая характеристика средств общей физической подготовки.

Практическая подготовка

Строевые упражнения.

Команды для упражнения строем.

Понятия о строе, шеренге, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем.

Повороты на месте, размыкание уступами.

Перестроение из шеренги в две, из колонны по одному, в колонну по два.

Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения и махи.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки – наклоны, повороты, вращения туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, выпады.

Общеразвивающие упражнения с предметами

Упражнения с набивными мячами. Броски, ловля. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа).

Упражнения со скакалкой. Прыжки на обеих ногах, на одной.

Акробатические упражнения

Кувырки вперед в группировке из основной стойки. Кувырки назад.

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом, бегом, прыжками, на внимание, координацию.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, прыжками и бегом в различных сочетаниях.

Спортивные игры

Баскетбол, ручной мяч (по упрощенным правилам)

Специальная физическая подготовка

Теоретическая подготовка

Значение специальной физической подготовки – важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и развития двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости).

Краткая характеристика средств специальной физической подготовки.

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Практическая подготовка

Упражнения для развития ловкости и гибкости

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, с поворотом и имитацией удара головой.

Кувырки вперед, назад, в сторону.

Держание мяча в воздухе, жонглирование различными частями стопы, бедром, головой.

Упражнения для развития быстроты

Упражнения для развития стартовой скорости: по сигналу рывки на 5-10м из различных исходных положений: соя лицом, боком и спиной, сидя, лежа.

Эстафеты с элементами старта.

Бег с изменением направления.

Ускорение и рывки с мячом.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением.

Броски набивного мяча на дальность.

Толчки плечом в плечо партнера в борьбе за мяч.

4. Техническая подготовка

Теоретическая подготовка

Понятие о спортивной технике.

Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов.

Классификация и терминология технических приемов.

Практическая подготовка

Техника передвижения

Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом.

Бег по прямой, изменением направления и скорости.

Удары по мячу ногами:

- внутренней стороной стопы;

- средней частью подъема;

- внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу;

- удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после ведения, обвода стоек.

Удары по мячу головой:

- средней частью лба без прыжка;

- боковой частью лба без прыжка.

Остановка мяча:

- подошвой;

- внутренней частью стопы.

Ведение мяча:

- внешней частью стопы;
- внутренней частью стопы;
- правой, левой ногой по прямой, по кругу, а также с изменением направления.

Вбрасывание мяча

Вбрасывание мяча с места из положения ноги вместе.

Тактическая подготовка

Теоретическая подготовка

Понятие о тактике, тактические системы и расстановка игроков.
Основные функции вратаря, защитников, полузащитников, нападающих.

Практическая подготовка

Упражнения для развития умения «видеть поле».
Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площадке.
Выполнение заданий по зрительному сигналу.

Тактика нападения

Групповые действия. Умение взаимодействовать с партнерами, используя короткие и средние передачи.

Командные действия. Умение выполнять свои обязанности в атаке на своем игровом месте.

Тактика защиты

Индивидуальные действия: выбор позиции, взаимодействие с вратарем.
Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча.

Учебно-тематический план 2-го года обучения

	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
	Теоретическая подготовка	6		6	Опрос
	Общефизическая подготовка	2	38	40	Педагогический контроль
	Специальная физическая подготовка	2	20	24	Педагогический контроль
	Техническая подготовка	2	46	48	Педагогический контроль
	Тактическая подготовка	2	16	18	Педагогический контроль
	Учебно-тренировочные и контрольные игры		19	10	Педагогический контроль
	Итого часов:	14	139	153	

Тактическая подготовка.

Тактика отдельных линий и игроков команды. Перспективы развития тактики игры.
Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.

Общая физическая подготовка

Теоретическая подготовка

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам. Значение разминки перед тренировкой.

Практическая подготовка

Строевые упражнения.

Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса – сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки.

Упражнения для мышц шеи – вращения и повороты в различных направлениях.

Упражнения с сопротивлением. В парах – повороты и наклоны туловища. Приседания с партнером. Игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами

Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты.

Упражнения с малыми мячами – броски и ловля, ловля мячей на месте, в прыжке.

Акробатические упражнения

Кувырки вперед после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад.

Легкоатлетические упражнения

Бег на 30:60:100 м. Многоскоки, прыжки в длину с места и с разбега.

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, флорбол (по упрощенным правилам)

Специальная физическая подготовка

Теоретическая подготовка

Место и роль специальной физической подготовки в решении задач по укреплению здоровья детей и подростков.

Круглогодичный этап занятий по специальной физической подготовке.

Практическая подготовка

Упражнения для развития быстроты

Упражнения для развития стартовой скорости

По сигналу рывки 5-10м из различных исходных положений. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

Упражнения для развития дистанционной скорости

Ускорение под уклоном 3-5°. Бег змейкой между стойками, с чередованием в лево и право. Переменный бег на дистанции 100–150 м (10-20м – с максимальной скоростью, 10-15м – медленно и т.д.), то же с ведением мяча. Бег с изменением направления движения по свистку.

Упражнения для развития ловкости и гибкости

Прыжки с короткого разбега толчком одной и обеими ногами.

Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводом стоек, обманными движениями, а также передача мяча.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Подскоки и прыжки после приседа. Спрыгивание (высота 30-40см) с последующим рывком. Серия прыжков (по 4-8) толчком обеих ног в стороны. Прыжки на скакалке, по свистку рывок 15–20 метров.

Упражнения для развития специальной выносливости

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Повторные рывки с мячом с последующей обводкой стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Техническая подготовка

Теоретическая подготовка

Высокая техника владения мячом – основа спортивного мастерства. Основные недостатки в технике юных футболистов и пути их устранения

Техника передвижения.

Практическая подготовка

Техника передвижения

Различные сочетания приемов, бег с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой

Удары внутренней, средней, внешней частью подъема, внутренней частью стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему мячу. Удары носком и пяткой. Удары носком и пяткой.

Удары по мячу головой

Удары средней и боковой частью лба без прыжка и прыжке. Удары на точность на короткое расстояние.

Остановки мяча

Остановка подошвой, внутренней, внешней частью стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад.

Ведение мяча

Ведение изученными способами с увеличением скорости.

Обманные движения (финты)

«Ложный замах». Перенос ноги через мяч. Выполнение финтов в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча

Отбор мяча основной, в широком выпаде и подкате.

Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега.

Тактическая подготовка

Теоретическая подготовка

Тактика отдельных линий и игроков команды. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание и взаимосвязь.

Перспективы развития тактики игры.

Практическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия

Определение игровой ситуации целесообразной для использования ведения мяча, выбор и способ направления ведения. Применение различных способов обводки.

Групповые действия

Взаимодействие двух и более игроков.

Уметь точно и своевременно выполнить передачу партнеру.

Умение выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях.

Тактика защиты

Индивидуальные действия

Уметь правильно выбирать позицию по отношению к противнику.

Умение оценить игровую ситуацию для перехвата (отбора) мяча.

Содержание программы 3-го года обучения

Тема	Количество часов			Форма контроля
	Теория	Практика	Всего	
Теоретическая подготовка	6		6	Опрос
Общефизическая подготовка	2	38	40	Педагогический контроль
Специальная физическая подготовка	2	20	24	Педагогический контроль
Техническая подготовка	2	46	48	Педагогический контроль
Тактическая подготовка	2	16	18	Педагогический контроль
Учебно-тренировочные и контрольные игры		19	10	Педагогический контроль
Итого часов:	14	139	153	

Теоретическая подготовка

Тема 1.

Основы безопасности.

Техника пожарной безопасности в спортивном зале

Соблюдение пожарной безопасности. Правила эвакуации при пожаре.

Тема 2

Спорт и здоровье. Распорядок для юного футболиста.

Тема 3.

Здоровый образ жизни.

Для чего нужна зарядка. Твой календарь здоровья. Соблюдение гигиены и распорядка для спортсмена. Беседы о вредных привычках, эффективность занятий спортом.

Тема 4.

Основные правила питания.

Экология здорового питания. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Тема 5.

Общая и физическая подготовка.

Значение физической подготовки в подготовке команд к соревнованиям. Контрольные нормативы по физической подготовке.

Тема 6.

Техническая подготовка.

Анализ выполнения технических приемов и их применение в различных игровых ситуациях. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке.

Тема 7.

Тактическая подготовка.

Значение тактических заданий, которые даются футболистам. Умение играть по плану-заданию. Зависимость тактического построения от тактики соперника.

Тема 8.

Установка перед играми и разбор проведенных игр.

Значение, сведения о сопернике. Тактика игры команды и отдельных звеньев. Задания отдельным игрокам. Возможные изменения тактического плана в процессе игры. Разбор прошедшей игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков.

Тема 9.

Правила игры.

Разбор правил игры. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Роль судьи как воспитателя. Судейская практика. Судейство соревнований.

Общая физическая подготовка

Практическая подготовка

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Упор лежа. Поочередное поднятие рук вверх.

Упор лежа. Одновременное поднятие рук и разноименной ноги назад.

Упор лежа сзади. Передвижение во всех направлениях, сгибая ноги.

В висе на перекладине – подтягивание (различным хватом).

Упражнение для мышц ног

Приседания:

- по всей стопе, на носки;

- ноги шире плеч;

- выпрыгивание вверх из приседа;

- ходьба и бег с высоким подниманием коленей;
- прыжок в длину с места;
- многоскоки, тройные, пятерные;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- прыжки через скакалку на двух ногах.

Упражнения для мышц брюшного пресса и спины

Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Поднимание ног и нижней части туловища лежа на спине.

Наклон вперед в положении сидя с прямыми ногами.

Специальная физическая подготовка

Теоретическая подготовка

Значение специальной физической подготовки в подготовке команд к соревнованиям.

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке.

Практическая подготовка

Упражнения для развития силы.

Приседания с набивными мячами (вес 1-2кг).

Лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора для укрепления мышц задней поверхности бедра.

Броски набивного мяча на дальность.

Вбрасывание набивного мяча на дальность.

Многочасовое повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками.

Упражнения для развития выносливости

Переменный и повторный бег с ведением мяча.

Двусторонние игры с уменьшением по численности составов команд.

Игровые упражнения с мячом 3х3:3х2:4х2:3х1.

Техническая подготовка

Техника передвижения

Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой

Удары правой и левой ногой различными способами.

Резаные удары. Удары на точность, силу, дальность.

Удары по мячу головой

Удары по мячу средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке.

Удары по мячу головой в падении.

Остановки мяча

Остановка мяча изученными способами.

Остановка мяча грудью. Переводы мяча.

Ведение мяча

Ведение мяча различными способами, увеличивая скорость внешней частью стопы, внутренней частью стопы.

Вбрасывание мяча.

Обманные движения (финты)

Изучение финтов «уходом».

Отбор мяча

Отбор мяча изученными способами в выпаде, в подкате.

Отбор с использованием толчка плечом.

Вбрасывание мяча

Вбрасывание мяча на дальность и точность.

Техника игры вратаря

Ловля, отбивание, переводы мяча, без падения и в падении.

Тактическая подготовка

Теоретическая подготовка

Тактика игры в нападении, тактика игры в защите. Зонная защита.

Тактические комбинации.

Тактические комбинации при стандартных положениях.

Практическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия

Упражнения для своевременного «открывания» для получения мяча. Взаимодействия с партнером во время атаки. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

Групповые действия

Взаимодействие с партнерами при организации атаки с использованием передач: на ход; в ноги; коротких, средних, длинных, продольных, поперечных.

Командные действия

Взаимодействия с партнерами, а также внутри линий и между ними.

Тактика защиты

Индивидуальные действия

Умение «закрывания», «перехвата» и отбора мяча.

Групповые действия

Умение правильно выбирать позицию и страховки.

Командные действия

Организация обороны против быстрого и постепенного нападения, с использованием зонной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.

Учебно-тематический план 4-го года обучения

	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	

	Теоретическая подготовка	6		6	Опрос
	Общезфизическая подготовка	2	38	40	Педагогический контроль
	Специальная физическая подготовка	2	20	24	Педагогический контроль
	Техническая подготовка	2	46	48	Педагогический контроль
	Тактическая подготовка	2	16	18	Педагогический контроль
	Учебно-тренировочные и контрольные игры		19	10	Педагогический контроль
	Итого часов:	14	139	153	

Тактическая подготовка.

Тактика отдельных линий и игроков команды. Перспективы развития тактики игры. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.

Общая физическая подготовка

Теоретическая подготовка

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам. Значение разминки перед тренировкой.

Практическая подготовка

Строевые упражнения.

Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса – сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки.

Упражнения для мышц шеи – вращения и повороты в различных направлениях.

Упражнения с сопротивлением. В парах – повороты и наклоны туловища. Приседания с партнером. Игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами

Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты.

Упражнения с малыми мячами – броски и ловля, ловля мячей на месте, в прыжке.

Акробатические упражнения

Кувырки вперед после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад.

Легкоатлетические упражнения

Бег на 30:60:100 м. Многоскоки, прыжки в длину с места и с разбега.

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, флорбол (по упрощенным правилам)

Специальная физическая подготовка

Теоретическая подготовка

Место и роль специальной физической подготовки в решении задач по укреплению здоровья детей и подростков.

Круглогодичный этап занятий по специальной физической подготовке.

Практическая подготовка

Упражнения для развития быстроты

Упражнения для развития стартовой скорости

По сигналу рывки 5-10м из различных исходных положений. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

Упражнения для развития дистанционной скорости

Ускорение под уклоном 3-5°. Бег змейкой между стойками, с чередованием в лево и право. Переменный бег на дистанции 100-150 м (10-20м – с максимальной скоростью, 10-15м – медленно и т.д.), то же с ведением мяча. Бег с изменением направления движения по свистку.

Упражнения для развития ловкости и гибкости

Прыжки с короткого разбега толчком одной и обеими ногами.

Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводом стоек, обманными движениями, а так же передача мяча.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Подскоки и прыжки после приседа. Спрыгивание (высота 30-40см) с последующим рывком. Серия прыжков (по 4-8) толчком обеих ног в стороны. Прыжки на скакалке, по свистку рывок 15 – 20 метров.

Упражнения для развития специальной выносливости

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Повторные рывки с мячом с последующей обводкой стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Техническая подготовка

Теоретическая подготовка

Высокая техника владения мячом – основа спортивного мастерства. Основные недостатки в технике юных футболистов и пути их устранения

Техника передвижения.

Практическая подготовка

Техника передвижения

Различные сочетания приемов, бег с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногами

Удары внутренней, средней, внешней частью подъема, внутренней частью стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему мячу. Удары носком и пяткой. Удары носком и пяткой.

Удары по мячу головой

Удары средней и боковой частью лба без прыжка и прыжке. Удары на точность на короткое расстояние.

Остановки мяча

Остановка подошвой, внутренней, внешней частью стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад.

Ведение мяча

Ведение изученными способами с увеличением скорости.

Обманные движения (финты)

«Ложный замах». Перенос ноги через мяч. Выполнение финтов в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча

Отбор мяча основной, в широком выпаде и подкате.

Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега.

Тактическая подготовка

Теоретическая подготовка

Тактика отдельных линий и игроков команды. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание и взаимосвязь.

Перспективы развития тактики игры.

Практическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия

Определение игровой ситуации целесообразной для использования ведения мяча, выбор и способ направления ведения. Применение различных способов обводки.

Групповые действия

Взаимодействие двух и более игроков.

Уметь точно и своевременно выполнить передачу партнеру.

Умение выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях.

Тактика защиты

Индивидуальные действия

Уметь правильно выбирать позицию по отношению к противнику.

Умение оценить игровую ситуацию для перехвата (отбора) мяча.

Содержание программы 5-го года обучения

	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
	Теоретическая подготовка	6		6	Опрос
	Общefизическая подготовка	2	38	40	Педагогический контроль
	Специальная физическая подготовка	2	20	24	Педагогический контроль

	Техническая подготовка	2	46	48	Педагогический контроль
	Тактическая подготовка	2	16	18	Педагогический контроль
	Учебно-тренировочные и контрольные игры		19	10	Педагогический контроль
	Итого часов:	14	139	153	

Теоретическая подготовка

Тема 1.

Основы безопасности.

Техника пожарной безопасности в спортивном зале

Соблюдение пожарной безопасности. Правила эвакуации при пожаре.

Тема 2

Спорт и здоровье. Распорядок для юного футболиста.

Тема 3.

Здоровый образ жизни.

Для чего нужна зарядка. Твой календарь здоровья. Соблюдение гигиены и распорядка для спортсмена. Беседы о вредных привычках, эффективность занятий спортом.

Тема 4.

Основные правила питания.

Экология здорового питания. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Тема 5.

Общая и физическая подготовка.

Значение физической подготовки в подготовке команд к соревнованиям. Контрольные нормативы по физической подготовке.

Тема 6.

Техническая подготовка.

Анализ выполнения технических приемов и их применение в различных игровых ситуациях. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке.

Тема 7.

Тактическая подготовка.

Значение тактических заданий, которые даются футболистам. Умение играть по плану-заданию. Зависимость тактического построения от тактики соперника.

Тема 8.

Установка перед играми и разбор проведенных игр.

Значение, сведения о сопернике. Тактика игры команды и отдельных звеньев. Задания отдельным игрокам. Возможные изменения тактического плана в процессе игры. Разбор прошедшей игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков.

Тема 9.

Правила игры.

Разбор правил игры. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Роль судьи как воспитателя. Судейская практика. Судейство соревнований.

Общая физическая подготовка

Практическая подготовка

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Упор лежа. Поочередное поднятие рук вверх.

Упор лежа. Одновременное поднятие рук и разноименной ноги назад.

Упор лежа сзади. Передвижение во всех направлениях, сгибая ноги.

В висе на перекладине – подтягивание (различным хватом).

Упражнение для мышц ног

Приседания:

- по всей стопе, на носки;
- ноги шире плеч;
- выпрыгивание вверх из приседа;
- ходьба и бег с высоким поднятием коленей;
- прыжок в длину с места;
- многоскоки, тройные, пятерные;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- прыжки через скакалку на двух ногах.

Упражнения для мышц брюшного пресса и спины

Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Поднимание ног и нижней части туловища лежа на спине.

Наклон вперед в положении сидя с прямыми ногами.

Специальная физическая подготовка

Теоретическая подготовка

Значение специальной физической подготовки в подготовке команд к соревнованиям.

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке.

Практическая подготовка

Упражнения для развития силы.

Приседания с набивными мячами (вес 1-2кг).

Лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора для укрепления мышц задней поверхности бедра.

Броски набивного мяча на дальность.

Вбрасывание набивного мяча на дальность.

Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками.

Упражнения для развития выносливости

Переменный и повторный бег с ведением мяча.

Двусторонние игры с уменьшением по численности составов команд.

Игровые упражнения с мячом 3х3:3х2:4х2:3х1.

Техническая подготовка

Техника передвижения

Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой

Удары правой и левой ногой различными способами.
Резаные удары. Удары на точность, силу, дальность.

Удары по мячу головой

Удары по мячу средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке.
Удары по мячу головой в падении.

Остановки мяча

Остановка мяча изученными способами.
Остановка мяча грудью. Переводы мяча.

Ведение мяча

Ведение мяча различными способами, увеличивая скорость внешней частью стопы, внутренней частью стопы.
Вбрасывание мяча.

Обманные движения (финты)

Изучение финтов «уходом».

Отбор мяча

Отбор мяча изученными способами в выпаде, в подкате.
Отбор с использованием толчка плечом.

Вбрасывание мяча

Вбрасывание мяча на дальность и точность.

Техника игры вратаря

Ловля, отбивание, переводы мяча, без падения и в падении.

Тактическая подготовка

Теоретическая подготовка

Тактика игры в нападении, тактика игры в защите. Зонная защита.
Тактические комбинации.
Тактические комбинации при стандартных положениях.

Практическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия

Упражнения для своевременного «открывания» для получения мяча.
Взаимодействия с партнером во время атаки. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

Групповые действия

Взаимодействие с партнерами при организации атаки с использованием передач: на ход; в ноги; коротких, средних, длинных, продольных, поперечных.

Командные действия

Взаимодействия с партнерами, а также внутри линий и между ними.

Тактика защиты**Индивидуальные действия**

Умение «закрывания», «перехвата» и отбора мяча.

Групповые действия

Умение правильно выбирать позицию и страховки.

Командные действия

Организация обороны против быстрого и постепенного нападения, с использованием зонной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.

Приложение 2.

Оценка и контроль тренировочной деятельности

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности. Нагрузка оценивается по показателям объема и интенсивности, при этом за показатель объема принимается суммарное количество выполненной тренировочной работы в часах, а за показатель интенсивности - ее напряженность (в баллах), которая определяется количеством технико- тактических действий, выполняемых в единицу времени, скоростью, темпом и др.

К показателям объема следует отнести количество:
тренировочных дней; тренировочных занятий;
часов, затраченных на тренировочные занятия.

Для более объективной оценки тренировочной нагрузки необходимо определение ее частных объемов по видам подготовки (физической, технической, тактической и игровой), по характеру и направленности. Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, по результатам официальных игр.

Указания к выполнению контрольных упражнений (тестов) учащимися спортивно- оздоровительного этапа.

Оценка общей физической подготовленности.

20 метров вперед лицом. Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движений юного футболиста. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров с высокого старта. Оценивается время пробегания (с).

Бег 20 м вперед спиной. Тест проводится для выявления уровня развития координационных качеств и быстроты юного футболиста. Задание проводится в зале, дистанция 20 метров, старт по звуковому сигналу. Даются две попытки, регистрируется время (с).

Отжимания. Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Спортсмен выполняет сгибание - разгибание рук в локтевом суставе до угла 90° максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается, когда футболист начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.

Прыжок в длину. Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств юного футболиста, а также уровня развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале. После показа задания тренером и объяснения правильности выполнения спортсмену дается две попытки, из которых регистрируется лучшая (м).

Тест на ловкость. Контрольное задание, призванное оценивать уровень развития координации юных спортсменов. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров. По сигналу спортсмен выполняет прыжок с разворотом на 360° на месте. Затем выполняет 2 кувырка вперед на матах, после чего перепрыгивает через барьер высотой 50 см и подлезает под барьер высотой 50 см (расстояние между барьерами 3 метра, высота может меняться в зависимости от возраста), оббегание змейкой 5 стоек, находящихся друг от друга на расстоянии 2 метров в длину и 1 метра в ширину, затем выполняется поворот на 180° и финиш спиной вперед. Оценивается время прохождения (с).

Челночный бег 4х9 метров. Тест проводится для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена. Тест проводится в зале на волейбольной площадке. По сигналу спортсмен стартует с высокого старта, пробегая

каждый, кроме последнего, 9-метровый отрезок, он должен коснуться рукой линии. Выполняются две попытки. Оценивается по времени (с).

Оценка специальной физической и технической подготовленности

Бег 20 метров вперед лицом. Тест призван определить уровень специальных скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений).

Бег 20 метров вперед спиной. Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперед. Проводится аналогично тесту 1.

Челночный бег 6х9 метров. Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного хоккеиста. Проводится на футбольном поле. Спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9-метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Оценивается время (с).

Слаломный бег с мячом. Тест призван оценить уровень владения техникой ведения мяча. Проводится на футбольном поле. Оценивается время (с) и техника выполнения.

Салки. Проводятся для выявления уровня игровых способностей в футболе. Проводятся по аналогичным правилам (см. п. 6) с той лишь разницей, что время игры увеличивается до 30 с и площадка увеличивается до 15х18 метров (половина средней зоны) и ограничивается специальными выносными бортиками. Протокол составляется аналогично салкам в зале.

Борьба за мяч. Проводится для выявления уровня игровых способностей в футболе. Площадка (средняя зона) ограничивается специальными выносными бортиками. Запрещается одному игроку держать шайбу более 5 секунд. Остальные правила и начисления очков соответствуют аналогичной игре «борьба за мяч», проводимой в зале.

Борьба за мяч. Игра проводится на баскетбольной площадке. Две противоборствующие команды по 5 человек. Цель каждой команды - как можно больше времени удержать мяч. С помощью передвижения, передач, ведения и обманных действий. Побеждает команда, владевшая мячом больше времени. Правила. С мячом нельзя бегать, но можно его вести правой и левой рукой ударами о пол. Запрещается двойное ведение, толчки, захваты, удары.

Приложение 3 Контрольные нормативы по общей, специальной физической и технической подготовленности

Контрольные	Этапы		
	спортивно-оздоровите	начальной подготовки	
		Годы	
	1-й	2-й	3-й
По общей физической			
Бег 20 м с высокого старта (с)	4,88	4,25	4,17
Прыжок в длину толчком двух ног (м)	127,11	160,3	182,5
Отжимание на руках из упора лежа (кол-во)	17	37	41
Бег 20 м спиной вперед (с)	9,38	7,17	6,93
Челночный бег 4х9 м	12,92	11,03	10,89
Комплексный тест на ловкость (с)	17,76	16,88	16,69
По специальной физической и технической			
Бег 20 м (с)	4,98	4,28	4,21
Бег спиной вперед 20 м (с)	7,39	6,27	6,22
Челночный бег 6х9 м (с)	17,67	16,47	16,32
Слаломный бег (с)	13,89	12,39	12,10
Обводка 3-х стоек	-	8,3	7,9
Слаломный бег	17,13	14,42	14,19

Аннотация

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» имеет физкультурно - спортивную направленность.

Программа, предусматривает:

формирование у детей понятий о здоровом образе жизни;

развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом; желание укреплять и сохранять свое здоровье.

Программа включает не только знания о технике выполнения физических упражнений, но и элементы валеологии. В программе представлены формы физкультурных занятий, спортивных мероприятий. Особое внимание в программе уделяются возможности ощутить радость от активного участия в различных формах занятий физической культурой и спортом. Формируются представления о здоровом образе жизни с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

Возраст учащихся 7–12 лет. Оптимальное количество детей в группе для успешного освоения программы - 10–15 человек, группы разновозрастные.

1 год обучения (153 часа: 34 недели, 3 раза в неделю по 1.5 часа).