

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «МИНИ-ФУТБОЛ»

Программа «Мини-футбол» - образовательная программа, физкультурно-спортивной направленности. Современное состояние здоровья детей и молодежи требует приоритетного внимания, что можно достичь формированием здорового образа жизни, физическим развитием занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека, от физически немощного. Эту задачу помогает решать занятия в спортивных группах дополнительного образования.

Данная рабочая программа позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Технические приемы, тактические действия и игра в мини-футболе таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей.

Программа «Мини-футбол» - физкультурно-спортивная направленность

Адресат программы: 8-10 лет

Объем программы: 34 часа

Срок реализации программы: 1 год

Режим занятий: Базовый (ознакомительный) уровень: 1 раз в неделю по 1 часу

Формы организации программы:

Формы обучения – очная.

Виды занятий –

Практические занятия в зале, на спортивной площадке, в парке;

Кроссовая подготовка

Силовая подготовка

Тренировочные межкомандные и районные соревнования;

Подвижные игры;

Эстафеты.