

Управление образования муниципального округа Первоуральск  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного  
образования «Центр дополнительного образования»

Принята с изменениями к реализации  
на заседании методического совета  
МБОУ ДО ЦДО  
Протокол №11 от 04.07.2025г.

Утверждаю:  
Директор МБОУ ДО «ЦДО»  
Т.Б. Гречина/  
Приказ № 144 от 07.07.2025.



Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Футбол-хоккей»

Возраст обучающихся: 7-16 лет

Срок реализации: 9 лет

**Автор-составитель:**  
Салимзянов Максим Василиевич,  
методист

г. Первоуральск  
2025

## 1. ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЛИСТ

Раздел № 1. Информационный лист	2
Раздел № 2. Комплекс основных характеристик программы	3
2.1. Пояснительная записка	3
2.2. Цель и задачи программы	6
2.3. Планируемые результаты	6
2.4. Содержание программы	6
Раздел № 3. Комплекс организационно-педагогических условий	19
3.1. Календарный учебный график	19
3.2. Условия реализации ДОП	20
3.3. Формы аттестации и оценочные материалы	20
Раздел № 4. Список литературы	22
Раздел № 5. Аннотация к программе	23

## 2. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММ

### 2.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Федеральный закон РФ от 14.07.2022 №295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в РФ»;
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации (в редакции 2013г.);
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р) (далее - Концепция);
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее СП 2.4.3648-20);
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 17.03.2025 №2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.36.85-21 Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (далее СанПиН 1.2.3685-21);
8. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 №298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями на 02.02.2021);
10. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 №785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом;
11. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 №162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035г.»
12. Приказ ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 29.04.2025 №582-д «Об утверждении методических рекомендаций»;
13. Устав МБОУ ДО «Центр дополнительного образования» г. Первоуральск

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол-хоккей» (далее – Программа) *направлена*: на развитие и поддержку детей, проявивших интерес и определенные способности к спорту;

удовлетворение индивидуальных потребностей детей в физических нагрузках; на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

**Актуальность.** Футбол и хоккей являются одним из наиболее популярных спортивных игр среди учащейся молодежи. Применяясь в качестве средств физического воспитания, футбол и хоккей оказывают положительное влияние на развитие основных физических качеств: выносливости, быстроты, ловкости, прыгучести. Атмосфера здорового соперничества, характерная для соревновательно-игровой деятельности в футболе и хоккее, способствует формированию таких качеств, как ответственность за собственные и командные результаты, целеустремленность, самостоятельность, а также решает вопрос потребности адаптации к социуму. Учебные занятия по футболу и хоккею проводятся, как правило, на открытом воздухе при различных погодных условиях, что оказывает положительное оздоровительное влияние на организм учащихся. В процессе тренировочных занятий у ребенка формируется определенный уровень рефлексии и конформизма, а это способствует дисциплине, без которой педагогический процесс не представляется возможным.

Отличительная **особенность** данной дополнительной общеобразовательной программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ и с учетом задач, сформулированных Федеральными государственными образовательными стандартами нового поколения.

**Адресатами** Программы являются мальчики и девочки в возрасте от 7 до 16 лет.

В возрасте 7–10 лет происходит бурное развитие биодинамики движений ребенка, и прежде всего их координационных способностей, гибкости, аэробных возможностей. Таким образом, данный возрастной интервал наиболее благоприятен для развития практически всех двигательных и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности человека, в том числе в футболе и хоккее.

У детей среднего школьного возраста (11-13 лет) достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности, силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. В подростковом возрасте увеличиваются индивидуальные различия детей, что необходимо учитывать в обучении движениям и при развитии двигательных способностей. При выборе средств и методов, используемых на занятиях; необходимо в большей мере, чем в младшем

школьном возрасте, учитывать половые особенности учащихся. Следует максимально использовать потребность детей среднего возраста в состязаниях, предоставлять им широкие возможности помериться силами со спортивными соперниками. Виды соревнований желательно разнообразить с тем, чтобы предоставить ребенку как можно больше шансов на успех.

В старшем школьном возрасте (14-16 лет) в первую очередь следует уделить внимание укреплению мышечных, силовых и скоростно-силовых возможностей, различным видам выносливости (силовой, аэробной, статической и др.). Среди координационных способностей особое внимание необходимо обратить на развитие быстроты перестроения и согласование двигательных действий, способности произвольно расслаблять мышцы и вестибулярной устойчивости. Доля игрового метода сокращается, а соревновательного – увеличивается.

**Наполняемость групп:** 12-15 человек. В группах занимаются мальчики и девочки независимо от степени первоначальной подготовки. Обязательным условием занятий является наличие справки, подтверждающей разрешение заниматься физкультурно-спортивными направлениями футбол и хоккей.

**Объем Программы** – 1296 часов. Продолжительность – 9 лет, каждый год по 144 часа.

**Режим занятий:** Количество часов в неделю – 4, количество занятий в неделю – 2. Продолжительность одного занятия для младшей группы – 40 минут с соблюдением питьевого режима, для средней и старшей групп – 45 минут с соблюдением питьевого режима.

**Форма обучения:** очная

**Методы обучения** на занятиях:

- словесный - объяснение терминов, новых понятий, толкование инструктажей;
- наглядный - показ педагогом правильного выполнения упражнений, демонстрация фото и видео материалов;
- практический – непосредственное выполнение обучающимися заданий и упражнений;
- игровой - активизирующий внимание, улучшающий эмоциональное состояние обучающихся, удовлетворяющий потребность в соревновательной деятельности.

**Формы организации образовательного процесса:**

- теоретическая подготовка;
- ОФП;
- СФП;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- игровая тренировка;
- соревнования.

**Перечень форм проведения занятий:**

- теоретическая часть;
- групповая тренировка;

- индивидуальная тренировка;
- участие в товарищеских матчах и соревнованиях.

Перечень форм подведения итогов реализации программы:

Подведением итогов по результатам освоения материала данной программы являются сдачи нормативов: подтягивания, отжимания, пресс, бег 30м, челночный бег (5х6м) и чеканка мяча на количество раз. Также подведением итогов тренировочной деятельности в осеннее-зимний сезон является участие в межклубном чемпионате по хоккею с мячом «Плетеный мяч», в весенне-летний сезон – участие в чемпионате по футболу «Кожаный мяч».

## 2.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель Программы – формирование потребности в самостоятельном использовании физических упражнений, закаляющих процедур и гигиенических требований для поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни.

Задачи:

- обучающие (приобретение определенных знаний, умений, навыков);
- развивающие (развитие мотивации к определенному виду деятельности, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности и т.п.);
- воспитательные (личностные) (формулируются на основе базовых ценностей и определяют воспитательный потенциал ДОП.

## 2.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся; формирование знаний по здоровому образу жизни. Освоение обучающимися правил игры в футбол и хоккей с мячом, овладение обучающимися понятиями «Техника игры», «Тактика игры» и применение обучающимися полученных знаний в игре. Выполнение индивидуальных и групповых тактических действий; выполнение технических действий с мячом и без мяча. Приобретение обучающимися умения действовать в коллективе.

## 2.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов по годам обучения									Формы/методы контроля	Вс
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год	8 год	9 год		
1.	Теоретическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	Опрос	4
2.	Общая физическая подготовка	54	50	45	40	36	36	36	36	36	Выполнение упражнений,	3

											эстафеты, сдача нормативов	
3.	Специальная физическая подготовка	15	26	26	25	25	20	20	20	20	Выполнение упражнений, сдача нормативов	1
4.	Техническая подготовка	16	16	16	20	24	26	26	26	26	Выполнение упражнений, сдача нормативов, участие в соревнованиях	1
5.	Игровые упражнения/тактическая подготовка	41	30	28	25	25	25	22	26	26	Выполнение упражнений, участие в соревнованиях, опрос, закрепление знаний	2
6.	Соревнования	12	16	22	27	27	29	32	28	28	Участие в соревнованиях	2
7.	Сдача нормативов	1	1	2	2	2	3	3	3	3	Сдача нормативов	2
	ИТОГО:	144	144	144	144	144	144	144	144	144		12

### Содержание учебно-тематического плана

**Тема 1.** Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола и хоккея с мячом в России и за рубежом. (1 час) Спорт в России. Массовый характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по футболу и хоккею с мячом. Развитие футбола и хоккея с мячом в России. Значение футбола и хоккея с мячом в системе воспитания.

**Тема 2.** Техника безопасности. Профилактика травматизма. (1 час)

Техника безопасности на занятиях. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах. Поведение на улице во время движения к месту занятия. Помощь при ушибах, растяжении.

**Тема 3.** Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. (1 час)

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к

простудным заболеваниями, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы в зависимости от объёма и интенсивности тренировки и соревнований. Вредное влияние курения, употребления спиртных напитков, психотропных веществ на здоровье и работоспособность спортсменов.

**Тема 4.** Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж. (1 час) Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля, Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма, Причина травм и их профилактика применительно к занятиям футболом и хоккеем с мячом. Оказание первой медицинской помощи.

**Тема 5.** Физиологические основы спортивной тренировки. (1 час)

Мышечная деятельность как необходимое условие физиологического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановление физиологических функций организма после различных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели динамики восстановления работоспособности футболиста.

**Тема 6.** Общая и специальная физическая подготовка. (54 часа + 15 часов)

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и занятий по физической подготовке. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам и хоккеистам различной специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами и хоккеистами. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Круглогодичность занятий по физической подготовке. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

**Тема 7.** Техническая подготовка. (16 часов)

Понятие о спортивной технике, Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки. Классификация и терминология технических приёмов. Высокая техника владения мячом - основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом - рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногой и клюшкой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывание мяча, основных технических приёмов игры вратаря.

Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов и хоккеистов.

**Тема 8.** Тактическая подготовка (Игровая тренировка для младших групп). (37 часов)

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных линий и позиций игроков команды. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития игры. Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменной местами, усиление темпа атаки в е. Завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.

Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне). Тактика отбора мяча. Тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру, и умение играть по плану-заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размера поля, метеорологических условий и других факторов, Разбор кинограм по технике и тактике игры футболистов высокой квалификации.

**Тема 9.** Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка. (1 час)

Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность. Понятие о психологической подготовке спортсмена. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у футболистов в связи с

перенесением больших физических нагрузок. Непосредственная психологическая подготовка футболистов к предстоящим соревнованиям.

**Тема 10.** Основы методики обучения и тренировки. (1 час)

Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе. Методы словесной передачи знаний и руководство действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа. Методы обучения и совершенствования тактики и техники: демонстрация (показ), разучивания технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный. Систематическое участие в соревнованиях - важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных футболистов. Урок - основная форма организации и проведения занятий. Понятие о построении урока: задачи, содержание его частей и нагрузка в уроке, Понятие о комплексных и тематических занятиях, их особенности. Индивидуальная, групповая, командная тренировка.

**Тема 11.** Правила игры. Организация и проведение соревнований. (1 час)

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьёй при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля, Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу и хоккею с мячом. Планы соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях.

**Тема 12.** Установка перед играми и разбор проведенных игр. (1 час)

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований. Руководящая роль капитана команды в процессе игры. Использование 10-минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды. Разбор прошедшей игры. Анализ всей команды, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанные с выполнением задания. Причина успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

**Тема 13.** Игровая и соревновательная подготовка (12 часов)

**Тема 14.** Контрольные испытания (тестирование) (1 час)

### *Физическая подготовка.*

2.1. Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

1). Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2). Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для и рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3). Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднятие, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседание. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе. Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.

4). Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

5). Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

б). Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание мяча на дальность и в цель.

7). Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощённым правилам).

## 2.2. Специальная физическая подготовка.

1). Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

2). Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15,30,60, метров без мяча и с мячом. Ускорение под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 метров. То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.

3). Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.) Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег» - отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно - спиной вперед и т.п. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из «стойки вратаря» рывки (на 5-15 метров) из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2-3 метра с последующей ловлей и отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

4). Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий, То же с отягощением, Прыжки по ступенькам с

максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей, Подвижные игры. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергетического маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота; удары на дальность. Точки плечом партнера. Борьба за мяч. Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание теннисного резинового мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мяча на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

5). Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т.д.). Двухсторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей. Повторная, непрерывная в течении 5-12 минут ловля и отбивание мяча. Ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками.

6). Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом до 180 градусов. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках.

Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

### 2.3. Техника игры.

1). Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх- назад, вверх- вправо, вверх- влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей - прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на одной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановка во время бега выпадом и прыжком.

2). Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа и слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удары внешней частью подъёма. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое с среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

3). Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

4). Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

5). Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъёма, внешней частью подъёма. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущимися партнёрами; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

6). Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

7). Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

8). Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

9). Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящего и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

#### 2.4. Тактика игры.

##### 1). Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнера и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободных ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

##### 2). Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение строить игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученным способом. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций. Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, вести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы/ методы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Теоретическая подготовка	5	-	5	Опрос
2.	Общая физическая подготовка	-	54	54	Выполнение упражнений, эстафеты, сдача нормативов
3.	Специальная физическая подготовка	-	15	15	Выполнение упражнений
4.	Техническая подготовка	1	15	16	Выполнение упражнений
5.	Игровые упражнения	1	40	41	Выполнение упражнений
6.	Соревнования	2	10	12	Участие в соревнованиях
7.	Сдача нормативов (конец года)	-	1	1	Сдача нормативов
	Итого:		144		

#### Учебно-тематический план 2-го года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы/ методы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Теоретическая подготовка	5	-	5	Опрос
2.	Общая физическая подготовка	-	50	50	Выполнение упражнений, эстафеты, сдача нормативов
3.	Специальная физическая подготовка	1	25	26	Выполнение упражнений
4.	Техническая подготовка	1	15	16	Выполнение упражнений
5.	Игровые упражнения	-	30	30	Выполнение упражнений
6.	Соревнования	2	14	16	Участие в соревнованиях
7.	Сдача нормативов (конец года)	-	1	1	Сдача нормативов
	Итого:		144		

#### Учебно-тематический план 3-го года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы/ методы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Теоретическая подготовка	5	-	5	Опрос
2.	Общая физическая подготовка	-	45	45	Выполнение упражнений, эстафеты, сдача нормативов

3.	Специальная физическая подготовка	1	25	26	Выполнение упражнений
4.	Техническая подготовка	1	15	16	Выполнение упражнений
5.	Игровые упражнения	-	28	28	Выполнение упражнений
6.	Соревнования	2	20	22	Участие в соревнованиях
7.	Сдача нормативов (конец года)	-	2	2	Сдача нормативов
Итого:		144			

#### Учебно-тематический план 4-го года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы/ методы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Теоретическая подготовка	5	-	5	Опрос
2.	Общая физическая подготовка	-	40	40	Выполнение упражнений, эстафеты, сдача нормативов
3.	Специальная физическая подготовка	-	25	25	Выполнение упражнений, сдача нормативов
4.	Техническая подготовка	-	20	20	Выполнение упражнений, сдача нормативов, участие в соревнованиях
5.	Игровые упражнения/тактическая подготовка	-	25	25	Выполнение упражнений
6.	Соревнования	2	25	27	Участие в соревнованиях
7.	Сдача нормативов (конец года)	-	2	2	Сдача нормативов
Итого:		144			

#### Учебно-тематический план 5-го года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы/ методы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Теоретическая подготовка	5	-	5	Опрос
2.	Общая физическая подготовка	-	36	36	Выполнение упражнений, эстафеты, сдача нормативов
3.	Специальная физическая подготовка	-	25	25	Выполнение упражнений, сдача нормативов
4.	Техническая подготовка	-	24	24	Выполнение упражнений, сдача нормативов, участие в соревнованиях

5.	Игровые упражнения/тактическая подготовка	-	25	25	Выполнение упражнений
6.	Соревнования	2	25	27	Участие в соревнованиях
7.	Сдача нормативов (конец года)	-	2	2	Сдача нормативов
Итого:		144			

#### Учебно-тематический план 6-го года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы/методы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Теоретическая подготовка	5	-	5	Опрос
2.	Общая физическая подготовка	-	36	36	Выполнение упражнений, эстафеты, сдача нормативов
3.	Специальная физическая подготовка	-	20	20	Выполнение упражнений, сдача нормативов
4.	Техническая подготовка	-	26	26	Выполнение упражнений, сдача нормативов, участие в соревнованиях
5.	Игровые упражнения/тактическая подготовка	-	25	25	Выполнение упражнений
6.	Соревнования	2	27	29	Участие в соревнованиях
7.	Сдача нормативов (конец года)	-	3	3	Сдача нормативов
Итого:		144			

#### Учебно-тематический план 7-го года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы/методы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Теоретическая подготовка	5	-	5	Опрос
2.	Общая физическая подготовка	-	36	36	Выполнение упражнений, эстафеты, сдача нормативов
3.	Специальная физическая подготовка	-	20	20	Выполнение упражнений, сдача нормативов
4.	Техническая подготовка	-	26	26	Выполнение упражнений, сдача нормативов, участие в соревнованиях
5.	Тактическая подготовка	10	12	22	Закрепление знаний/Выполнение упражнений

6.	Соревнования	2	30	32	Участие в соревнованиях
7.	Сдача нормативов (конец года)	-	3	3	Сдача нормативов
	Итого:		144		

#### Учебно-тематический план 8-го года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы/ методы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Теоретическая подготовка	5	-	5	Опрос
2.	Общая физическая подготовка	-	36	36	Выполнение упражнений, эстафеты, сдача нормативов
3.	Специальная физическая подготовка	-	20	20	Выполнение упражнений, сдача нормативов
4.	Техническая подготовка	-	26	26	Выполнение упражнений, сдача нормативов, участие в соревнованиях
5.	Тактическая подготовка	12	14	26	Закрепление знаний/Выполнение упражнений
6.	Соревнования	2	26	28	Участие в соревнованиях
7.	Сдача нормативов (конец года)	-	3	3	Сдача нормативов
	Итого:		144		

#### Учебно-тематический план 9-го года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы/ методы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Теоретическая подготовка	5	-	5	Опрос
2.	Общая физическая подготовка	-	36	36	Выполнение упражнений, эстафеты, сдача нормативов
3.	Специальная физическая подготовка	-	20	20	Выполнение упражнений, сдача нормативов
4.	Техническая подготовка	-	26	26	Выполнение упражнений, сдача нормативов, участие в соревнованиях
5.	Тактическая подготовка	12	14	26	Закрепление знаний/Выполнение упражнений
6.	Соревнования	2	26	28	Участие в соревнованиях
7.	Сдача нормативов (конец года)	-	3	3	Сдача нормативов

Итого:	144
--------	-----

### 3. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

#### 3.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество уч. недель	36
2	Количество уч. дней	72
3	Количество часов в неделю	4
4	Количество часов	144
5	Недель в I полугодии	16
6	Недель во II полугодии	20
7	Начало занятий	08 сентября
8	Каникулы	Нет
9	Выходные дни	31.12 – 09.01
10	Окончание учебного года	30 мая

#### 3.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОП

Материально-техническое обеспечение:

- корт с сетками на воротах и огораживающими сетками;
- комплект формы футболиста, хоккеиста;
- комплект футбольных, хоккейных манишек по 7 штук (для товарищеских игр);
- комплект футбольных, хоккейных мячей по 15 штук (на команду);
- комплект шлемов для хоккея с мячом;
- клюшки для хоккея с мячом;
- футбольные мячи 4 и 5 размеров;
- фишки разноцветные 40 штук;
- секундомер;
- свисток.

#### 3.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Таблица учета входного и текущего контроля

№ п/п	ФИО	Бег 30/60м	Прыжок в длину	Челночный бег	Удар по воротам	Чеканка мяча
1						
2						
3						
4						

### Нормативные требования для обучающихся по футболу (7-16 лет)

Контрольное упражнение	Возраст	Оценка					
		«3»		«4»		«5»	
		м	д	м	д	м	д
Бег 30 м., с.	7-10	6.3	6.4	6.1	6.2	5.9	6.0
	11-13	6.2	6.3	6.0	6.1	5.8	5.9
	14-16	6.0	14-15	5.8	6.0	5.6	5.8
Челночный бег 30 м. (5 х 6 м), с	7-10	13.2	13.4	13.0	13.2	12.6	12.8
	11-13	13.0	13.2	12.7	13.0	12.4	12.6
	14-16	12.6	12.8	12.4	12.5	11.9	12.2
Удар по воротам, кол-во попаданий из 10 ударов с 9 метров	7-10	4	2	6	4	8	6
	11-13	5	3	7	5	9	7
	14-16	6	4	8	6	10	8
Кросс 500 м (7-10 лет) мин	7-10	3.10	3.30	2.50	3.10	2.30	2.50
Кросс 1000м (11-16 лет) мин	11-13	4.50	5.00	4.30	4.50	4.20	4.40
	14-16	4.30	4.50	4.10	4.30	3.50	4.10
Чеканка мяча, количество раз	7-10	6	-	8	-	10	-
	11-13	10	2	15	4	20	6
	14-16	15	5	20	8	30	10
Прыжки в длину с места (см)	7-10	150	130	161	141	165	145
	11-13	155	135	166	146	172	152
	14-16	160	140	171	151	176	156

### Нормативные требования для обучающихся по хоккею с мячом (7-16 лет)

Контрольное упражнение	Оценка	Возраст		
		7-8	8-9	9-10
<b>Физическая подготовка</b>				
Отжимания в упоре лежа (количество раз)	3	15	19	20
	4	17	22	23
	5	20	25	27
Прыжки в длину с места (см)	3	150	155	16
	4	161	166	171
	5	165	172	176
Бег 60м (сек)	3	11,7	11,4	11
	4	11,4	11,1	10,8
	5	11,1	10,9	10,5
<b>Специальная подготовка</b>				
Бег на коньках 36м лицом вперед (сек)	3	7,7	7,3	7
	4	7,4	7,1	6,8
	5	7,2	6,9	6,6
Бег на коньках 36м спиной вперед (сек)	3	10,3	9,9	9,7
	4	9,9	9,5	9,4

	5	9,6	9,2	8,8
Челночный бег на коньках 9 x 6 м (сек)	3	20,5	19,7	19,4
	4	19,8	19,1	18,7
	5	19,2	18,6	17,9
Слаломный бег на коньках без мяча (сек)	3	16,7	15,6	14,8
	4	15,9	14,8	14,1
	5	15,1	14	13,4
Слаломный бег с ведением мяча (сек)	3	18,3	16,8	16,2
	4	17,4	16,2	15,7
	5	16,5	15,7	15,3
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	3	12	12	13
	4	13	13	14
	5	14	15	16
	4	-	-	12,33
	5	-	-	12,55

#### 4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (10-е изд., 2024). — М.: Советский спорт, 2024. Классический учебник, обновлённый с учётом современных подходов к подготовке спортсменов.

2. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация оперативного процесса (2-е изд., 2023). — М.: Олимпийская литература, 2023. Фундаментальная работа по построению организационных циклов, применимая к игровому виду спорта.

3. Барнс, Р. Книга упражнений по хоккею (изд. 2024 г.). — Кинетика человека, 2024. Сборник упражнений и тактических схем для хоккея, адаптированный под юношеский уровень. <https://hkusa.org/the-hockey-drill-book>

4. Уильямс А.М. и Фэрроу Д. Перцептивно-когнитивная экспертиза в спорте (2-е изд., 2023 г.). — Рутледж. Исследование восприятия и принятия решений в игровых видах спорта, включая футбол и хоккей. <https://www.routledge.com/Perceptual-Cognitive-Expertise-in-Sport/Williams-Farrow/p/book/9780367758291>

5. Миронов, В.В. Психологическая подготовка юных спортсменов в командных видах спорта (2024 г.). — М.: Спорт, 2024. Методики развития лидерства и командного мотива у детей.

6. Немов, Р.С. Психология. Книга 3: Психология личности (2024). — М.: Юрайт. Для понимания возраста каждого пользователя и построения индивидуального статуса.

7. Губа, В.П., Самсонова, А.В. Функциональная подготовка спортсменов: теория и практика (2024 г.). — М.: Спорт, 2024. Методики оценки и развития выносливости, силы, конкуренции — ключевые компоненты для футбола и хоккея.

Для родителей (законных представителей):

1. Горбунова А.А., Зотова О.В. Физическое воспитание детей и подростков: Руководство для родителей — М.: Спорт, 2023. Практическое пособие о том, как поддерживать устойчивое развитие ребенка дома, как правильно оценивать его нагрузку и соблюдать перетренированность.

2. Ершова, Е.Б. Психология молодого спортсмена: Как помочь ребёнку добиться результата без стресса — М.: Вако, 2024. Книга для родителей, раскрывающая психологические аспекты занятий спортом, мотивация: страх поражения, конкуренция, отношения с тренером.

3. Марков, А.Г. Спорт и образование: Как объединить учебу и тренировку — СПб.: Питер, 2024. Практические советы по тайм-менеджменту, режиму дня, питанию и частичному переутомлению у юных спортсменов.

4. Кудрявцев, М.Т. Техника безопасности и профилактика травм в детском спорте — М.: Советский спорт, 2023. Книга помогает родителям понимать риски при занятиях футболом и хоккеем, раскрывает принципы предварительной подготовки, разминки и восстановления.

Нормативные документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Консультант Плюс <http://www.consultant.ru>

2. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>

## 5. АННОТАЦИЯ К ПРОГРАММЕ

Общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол-хоккей» разработана для детей 7-16 лет, на 9 лет обучения, с общим количеством часов – 1296. Направлена на формирование потребности в самостоятельном использовании физических упражнений, закаливающих процедур и гигиенических требований для поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни. Результатами деятельности по Программе является:

- участие в межклубных, городских и областных соревнованиях по футболу/хоккею с мячом;
- передача воспитанников клубов по месту жительства в профессиональные секции по видам спорта, а также в детские юношеские спортивные школы;
- ведение воспитанниками здорового образа жизни и занятия физкультурой.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 290280187399578761808333484148685139753732512834

Владелец Гречина Татьяна Борисовна

Действителен с 25.02.2025 по 25.02.2026