

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования – Центр внешкольной работы «Надежда» городского округа город Стерлитамак Республики Башкортостан

Рассмотрено МО педагогов
физкультурно-спортивной направленности
Протокол № 2 от «14.08» 2020 г.
Руководитель МО

Согласовано на заседании
методического Совета МАУ
ДО – ЦВР «Надежда» г. Стерлитамак
Протокол № 1 от «28.01» 2020 г.
Давыдова Ф.Р.

Утверждено
Директор МАУ ДО -
ЦВР «Надежда»

Р. А. Краснов

Введено в действие
Приказ № 188
от «14» 08 2020 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Футбол. Хоккей»

(для учащихся от 7 - 17 лет,
срок реализации программы 3года)

Автор-составитель программы:
Решетник О.И.
педагог- организатор
МАУ ДО -ЦВР «Надежда»
г. Стерлитамак РБ

Содержание

I. Пояснительная записка	3
II. Учебный план 1 года обучения	12
III. Содержание программы	13
IV. Учебный план 2 года обучения	19
V. Содержание программы	20
VI. Учебный план 3 года обучения	26
VII. Содержание программы	27
VIII. Методическое обеспечение	32
IX. Список литературы	38
Приложение	41

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол – хоккей» относится к физкультурно-спортивной направленности, реализуется в детско-подростковом клубе «Буревестник» микрорайона Шах-тау. Рекомендована педагогам, тренерам, инструкторам общеобразовательных и дополнительных учреждений.

Настоящая дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа «Футбол-Хоккей» разработана с учетом Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (пункт 9 ст. 2); Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11. 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»; Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О примерных требованиях к программе дополнительного образования обучающихся».

Спорт и физическая культура всегда были своеобразным показателем здоровья и развития любого государства. Повсеместно открываются все больше и больше спортивных школ, физкультурно-оздоровительных комплексов детско – юношеских центров, спортивных кружков и секций. Во многом этому способствует активная пропаганда занятий спортом и поддержания здорового образа жизни

Футбол и хоккей – игры универсальные. Они оказывают на организм всестороннее влияние, а именно в процессе тренировок и игр у учащихся совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности, а также развитие двигательных качеств.

Программа предусматривает укрепление здоровья детей через занятия ОФП, обучение основным правилам и приемам игры в футбол и хоккей.

Новизна заключается в том, что «Футбол и хоккей» как отдельные виды спорта совмещают в себе несколько направлений, наиболее важным из которых является общая физическая подготовка (ОФП), так как занятия ОФП является необходимым условием игры в футбол и хоккей, помогает развивать и поддерживать необходимую физическую форму, держать мышцы в постоянном тоне, позволяют подготовиться к занятиям футболом и хоккеем.

Актуальность программы актуальна в современных условиях, так как каждому человеку важно знать, как сохранить и укрепить здоровье. Решением данной проблемы является данная программа, где учащиеся научатся исследовать собственное здоровье, разрабатывать и применять меры для сохранения и укрепления здоровья на практике, развивать умение самостоятельно работать, анализировать информационные источники и делать выводы, а также полученные знания будут способствовать формированию социально активной личности.

Педагогическая целесообразность программы заключается:

- 1.Привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом способствует укреплению здоровья, совершенствования физических качеств, овладение определенными физическими навыками, развитие мышления, творчества и самостоятельности, выработку навыков здорового образа жизни.
- 2.Обучение приемам самостоятельной работы, коллективному взаимодействию, взаимопомощи, осуществляется всеми основными направлениями, в которых происходит развитие и становление личности учащихся.

Отличительной особенностью программы «Футбол-Хоккей» является то, что она дает возможность каждому учащемуся попробовать свои силы и максимально реализовать себя. В процессе обучения легко и естественно осваиваются упражнения, получают навыки самостоятельной работы.

Цели и задачи программы

Цель: формирование потребности в ЗОЖ, укрепление физического и психологического состояния и здоровья детей через занятия футболом и хоккеем.

Задачи:

Обучающие (предметные):

- Обучить навыкам и умениям выполнения различных физических упражнений;
- Обучить основным и специальным элементам игры в футбол и хоккей; овладеть знаниями терминологии, стратегии и тактики игры.
- Обучить групповому взаимодействию в различных его формах посредством подготовительных игр и соревнований;
- Обучить основам знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни;

Развивающие (метапредметные):

- Выявить особенности физического развития обучающихся;
- Развивать индивидуальные способности и особенности ребенка;
- Развивать мотивацию ребенка к занятиям физической культурой ;
- Развивать такие физические качества как выносливость, быстрота, сила, ловкость, координация;

-Развивать у детей стремление и желание к самовыражению, через игру в футбол и хоккей;

Воспитывающие (личностные):

- Воспитывать у ребенка культуру поведения в коллективе;

-Воспитывать нравственные качества у ребенка;

-Способствовать социализации и социальной адаптации ребенка в обществе.

Программа по степени авторства является модифицированной, по форме содержания -комплексной, разработана в соответствии с нормативными документами:

- Декларация прав ребенка, провозглашающая, что «ребенок имеет право на получение образования, которое должно быть бесплатным и обязательным, по крайней мере, на начальных стадиях» (принцип 7);
- Конвенция о правах ребенка, в которой указывается, что «государства-участники признают право ребенка на образование» (статья 28) и соглашаются в том, что образование ребенка должно быть направлено на развитие личности, талантов, умственных и физических способностей ребенка; на воспитание уважения к правам человека и основным свободам, родителям, языку и национальным ценностям страны, в которой ребенок проживает, цивилизациям, отличным от его собственной, окружающей природе; на подготовку ребенка к сознательной жизни в свободном обществе (статья 29);
- Конституция Российской Федерации — высший нормативный правовой акт РФ, гарантирующий, что «каждый имеет право на образование» (статья 43);
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», который также гарантирует право каждого человека в Российской Федерации на образование (статья 5);
- Федеральный Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» устанавливает основные гарантии прав и законных интересов ребенка. В статье 9 указывается, что «при осуществлении деятельности в области образования и воспитания ребенка в семье, образовательном учреждении, специальном учебно-воспитательном учреждении или ином оказывающем соответствующие услуги учреждению не могут ущемляться права ребенка»;
- Государственная Программа «Развитие образования 2013–2020», направленная на обеспечение высокого качества российского образования в соответствии с меняющимися запросами населения. Одной из ее основных задач является «доступность услуг дошкольного, общего, дополнительного образования детей; модернизация образовательных программ в системах дошкольного, общего и дополнительного образования детей»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025года;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Методические рекомендации разработаны Министерством образования и науки РФ совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Открытое образование»;

- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. №41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

Основной мыслью дополнительной общеобразовательной, общеразвивающей программой «Футбол. Хоккей» рассчитана на развитие и оздоровление детей в ходе общей и специальной физической подготовки, а также коллективно-игровой деятельности. Общая физическая подготовка направлена на всестороннее развитие организма и прежде всего опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистых и дыхательных систем.

Содержание программы - игровая деятельность, которая комплексно воздействует на органы и систему детей, укрепляет их, повышая общий уровень функционирования, обеспечивает развитие физических качеств и формирование двигательных навыков.

Особое внимание отводится в ней мере соотношения общей и специальной подготовки, которая определяется задачами тренировочного периода и этапа. В целом следует придерживаться правила, согласно которому чем ближе соревнование, тем большую долю времени должна занимать специальная подготовка. В тренировке новичков объем общей подготовки должен быть сравнительно большим

Тренировка является приспособлением человека к конкретным условиям деятельности, которые различны в разных видах спорта.

Чем более подготовлен спортсмен, тем ближе к реальным должны быть условия деятельности на тренировочных занятиях. Кроме того, применительно к соревновательной деятельности адекватность тренировочного процесса состоит в адаптации спортсмена к психическому напряжению.

Контингент: 7-17 лет

Развитие физических качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, опорно-двигательного аппарата и вегетативных систем коррелирует с общим ростом и развитием организма.

Именно в данном возрасте проявляется повышенный интерес к футболу и хоккею, который рассматривается с различных сторон: техника и тактика игры, влияние на развитие двигательных умений и навыков, обучение игре.

Известно, что физическая подготовка футболистов и хоккеистов способствует здоровому образу жизни, является одним из важнейших факторов, развития личности и социализация в обществе, от которого зависит эффективность командных, групповых, и индивидуальных технико-тактических действий.

Возраст детей, участвующих в реализации программы

Срок реализации: 3 года

1-спортивно-оздоровительный этап обучения ;

2 – этап начальной подготовки;

3 - учебно-тренировочный этап обучения

Каждый этап подготовки может быть отдельно взятой программой обучения футболу, в все три раздела – комплексной программой обучения футболу, направленной на достижение высоких спортивных результатов в данном виде спорта.

Объем часов: 324 часа

Режим работы:

Учебная нагрузка – 3 часа в неделю.

Ожидаемые результаты.

Успешная подготовка учащегося возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа обучения спортсмена. В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости учащихся, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в городских, республиканских мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол и хоккей, привитие любви к спортивным играм.

В итоге каждого этапа тренировки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе многолетней тренировки

Предусматриваются достижения следующих результатов:

- **личностные** результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- **метапредметные** результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **предметные** результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы по физкультурно-спортивной направленности «Футбол и хоккей» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы по физкультурно-спортивной направленности «Футбол и хоккей» является формирование следующих универсальных учебных действий :

К концу 1 года обучения учащиеся:

Будут знать:

- значение правильного режима дня юного спортсмена;
- разбор и изучение правил игры в футбол, хоккей;
- роль капитана команды, его права и обязанности;

Будут уметь:

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями;
- владеть игровыми ситуациями на поле;
- уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам.

К концу 2 года обучения:

Будут знать:

- задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом;
- значение и содержание самоконтроля;
- дневник самоконтроля;

- причины травм на занятиях по футболу, хоккею и их предупреждение.

Будут уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный, индивидуальный уровень работоспособности;
- уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на поле.

К концу 3 года обучения

Будут знать:

- краткие сведения о строении, функциях организма человека;
- о влиянии физических упражнений на организм занимающихся, о гигиене и закаливании, о режиме и питании спортсмена,
- о правилах игры, организации и проведения соревнований,
- содержание различных видов подготовки футболиста-хоккеиста.

Будут уметь:

выполнять технические приемы игры в футболе, хоккее;
освоить основные средства ОФП; играть по правилам в футбол и хоккей;
оценивать игровую ситуацию и действовать по ситуации;
оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников.

К концу обучения:

Должны знать:

- расширят знания о технических приемах в футболе и хоккее;
- получат разносторонние знания о положении дел в современном футболе и хоккее.

Должны уметь:

- проводить специальную разминку для футболиста и хоккеиста;
- овладеют различными приемами техники футбола и хоккея;
- освоят приемы тактики игры в футбол и хоккей;
- овладеют навыками судейства в футболе и хоккее, навыками организации мини-турнира.
- овладеют навыками общения в коллективе;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

- разовьют следующие качества:
- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысится уровень противостояния организма учащихся стрессовым ситуациям;
- освоят основные виды ударов в футболе, хоккее;
- освоят основные виды ведения мяча в футболе, хоккее;
- освоят основные виды передвижений в футболе, хоккее;
- освоят основы тактики игры в футбол, хоккее;
- освоят основные виды катания в хоккее;
- освоят основные виды бросков в хоккее;
- освоят основы тактики игры в хоккей.

Должны уметь:

- проводить и судить соревнования в группах младшего возраста.

Карта спортивных результатов учащихся (Приложение №3)

Отслеживание результативности:

Формы подведения итогов (Приложение№1).

На каждом из этапов обучения проводится первичная, промежуточная и итоговая диагностика.

Первичная диагностика предполагает определение текущего уровня физической подготовленности ребенка, промежуточная – это рубежный контроль, на котором производится поиск оптимального для каждого ребенка индивидуального варианта обучения, и на итоговой аттестации – выявление динамики изменений в физ. Подготовке в технико – тактических действиях по сравнению с началом года обучения.

Промежуточная аттестация в конце учебного года является основанием для перевода на другой этап обучения, а также первичной диагностикой следующего этапа обучения.

Весь образовательный процесс строится с учетом педагогического мониторинга, осуществляемого с помощью: контрольных нормативов-упражнений, наблюдений, бесед, тестирований, соревнований. С целью повышения эффективности образовательного процесса целесообразно задействовать и широкий спектр технических средств обучения.

Педагогом составляется карта спортивных результатов (Приложение №2), куда вносятся все результаты упражнений, тестирований, проведенных в течение всего учебного года.

1 год обучения

Время проведения	Цель проведения	Форма контроля
начале учебного года	Определение уровня развития детей, их творческих способностей	Беседа, опрос, анкетирование
середине учебного года	Определение степени усвоения учащимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала	Педагогические наблюдения, самостоятельная работа
конце учебного года	Определение результатов обучения	Контрольная игра

2 год обучения

Время проведения	Цель проведения	Форма контроля
В начале учебного года	Определение уровня спортивных способностей у детей	Опрос, самостоятельная работа (игра)
В середине учебного года	Повышение ответственности и заинтересованности детей в обучении и подбор наиболее эффективных методов и средств	Контрольное занятие, самостоятельная работа
В конце учебного года	Определение изменения уровня развития детей, их спортивных способностей	Контрольная игра

3 год обучения

Время проведения	Цель проведения	Форма контроля
В начале учебного года	Определение уровня развития детей, их спортивных способностей	Опрос, самостоятельная работа (игра)
В середине учебного года	Выявление детей отстающих и опережающих обучение	Контрольное занятие, самостоятельная работа (игра)
В конце учебного года	Определение результатов обучения	Контрольная игра

Учебный план
первый год обучения

№	Наименование темы	Всего	Теоретически	Практические	Форма контроля
		о	е знания	занятия	
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	Беседа, опрос
2	Развитие футбола и хоккея в России	1	1	-	Беседа, опрос
3	Гигиенические знания и навыки. Закаливание	1	1	-	Беседа, опрос
4	Специальная физическая подготовка	14	-	14	Самостоятельная работа. Контрольная игра
5	Общая физическая подготовка	16	-	16	Самостоятельная работа Контрольная игра
6	Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу и хоккею	2	2	-	Беседа, опрос

7	Место занятий, оборудование	1	1	-	Беседа, опрос
8	Техническая подготовка	17		17	Самостояте льная работа Контрольна я игра
9	Тактическая подготовка	12		12	Самостояте льная работа Контрольна я игра
10	Участие в соревнованиях по футболу и хоккею	10	-	10	Самостояте льная работа Контрольна я игра
11	Аттестация учащихся	3	2	1	Беседа, опрос
12	Инструктаж по ТБ и ППБ	2	2	-	Беседа, опрос
	Итого	80	10	70	

Содержание программы

1 год обучения

1. Физическая культура и спорт в России

Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.

2. Развитие футбола и хоккея в России.

Краткая характеристика футбола и хоккея как средства физического воспитания. История возникновения футбола, хоккея и развитие его в России. Чемпионат и кубок России по футболу, чемпионат КХЛ и кубок Гагарина по хоккею.

3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.

Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня спортсмена. Значение правильного режима дня. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание, как гигиенические и закалывающие процедуры. Правила купания.

4,5. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка.

Утренняя гимнастика. Ознакомление с упрощенными правилами игры в ручной мяч, баскетбол.

Обще развивающие упражнения без предметов:

Поднимание и опускание рук в стороны, вперед, сведение рук вперед и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны, тоже в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с разминочным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лежа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук.

Акробатические упражнения:

Кувырок вперед с шага. Два кувырка вперед. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты

вперед и назад в положение, лежа прогнувшись. «Мост» из положения лежа на спине. «Полу шпагат».

Легкоатлетические упражнения

Бег с ускорением до 30 м. Бег с высокого старта до 30м. Бег по пересеченной местности до 1000м. Бег медленный до 15 мин. Бег повторный до 6*20 и 4*30. Бег 200м.

Подвижные игры и эстафеты:

«Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай меня водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодоление препятствий, переноской набивных мячей.

Спортивные игры:

Ручной мяч. Баскетбол по упрощённым правилам.

Специальные упражнения для развития быстроты:

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада.

Специальные упражнения для развития ловкости:

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч, то же, выполняя в прыжке, поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки с мячом».

Научить занимающихся ходить на коньках, приседать, переносить вес тела с одной ноги на другую. балансировать на одном коньке. Научить скольжению на двух коньках, научить самостоятельному движению по прямой, изучение движению по кругу, правому виражу, левому виражу, научиться пробежке, изучение торможения разными способами, изучение других упражнений катания на коньках: скольжение в положении «ласточка»; в глубоком приседе на двух ногах и на одной ноге; перебежки вправо, влево; движение спиной вперёд на прямой и на повороте; повороты на месте, прыжки на двух коньках через препятствие и т.д.

Обучение передвижению на коньках. При обучении хоккеиста, необходимо следить, чтобы голова ребёнка не была опущена и он мог видеть всё поле перед собой (не смотреть себе под ноги).

Обучение торможению: торможение переступанием, торможение полуплугом, торможение плугом, торможение двумя коньками с поворотом в сторону, торможение наружным ребром правого конька.

Упражнения простого катания на коньках: повороты на месте; упражнение «ласточка»; скольжение на согнутых ногах в глубоком приседе; скольжение на

одном коньке по дуге вперёд , наружу; движение спиной вперёд по прямой и на повороте в правую и левую стороны; повороты кругом в движении; подвижные игры («Пятнашки» , «Третий лишний» , эстафеты и т.д.)

Обучение посадки: овладеть положением посадки , овладеть посадкой в специальных упражнениях хоккеиста , овладеть посадкой в беге на коньках.

Обучение бегу по прямой состоит из: обучения движения ног; обучения согласования всех движений; обучения бегу с оптимальными углами отталкивания; обучения оптимальному ритму шага; обучение оптимальному темпу бега.

Обучение бегу на повороте: обучение постановке левого конька на нужное ребро; обучение крестному шагу при большом наклоне к центру; обучение толчку левой ногой скользящим вперёд коньком; обучение согласованности всех движений.

6. Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу и хоккею

Разбор и изучение правил игры в футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Организация соревнований по хоккею. Системы розыгрыша первенства: круговая, смешанная, с выбыванием; составление таблиц розыгрыша и календаря игр.

Права и обязанности игроков, составы команд, замена игроков. Возрастное деление игроков и продолжительность игр для различных возрастных групп.

Судейская коллегия соревнований. Права и обязанности судей, учет времени игр, судейская терминология и жестикауляция, взаимоотношения между судьями в ходе игры.

Положение о соревнованиях и его содержание.

7. Место занятий, оборудование

Площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов. Виды, размеры и вес мяча. Существующие стандарты футбольных полей и тренировочных площадок. Размеры и требования к футбольным воротам.

Оборудование мест соревнований по хоккею, площадка, ее размеры и разметка, специальное оборудование для проведения соревнований. Инвентарь и снаряжение игроков. Разбор функций отдельных судей. Методика судейства. Роль судьи как воспитателя.

8. Техническая подготовка

Классификация и терминология технических приемов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полета мяча после удара. Анализ выполнения технических приемов и их применения в конкретных условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъема, внутренней

стороной стопы, ударов серединой лба; остановка мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; выбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приемов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивания мяча с рук.

Удары по мячу ногой:

Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной и средней частью подъема.

Удары по мячу головой:

Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

Остановка мяча:

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, остановка бедром и грудью летящего навстречу мяча.

Ведение мяча:

Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой и левой ногой поочередно, по прямой, и по кругу.

Обманные движения:

«Уход», выпадом. Финт остановкой мяча ногой. Обманное движение ударом по мячу ногой.

Выбрасывание мяча из-за боковой линии:

Выбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Выбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнеру.

Техника игры вратаря:

Основная стойка вратаря. Передвижения в воротах без мяча и в сторону приставными, крестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с меча и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону, на уровне живота, груди мяча с падением, перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с меча и с разбега). Бросок мяча одной рукой из за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук подброшенному перед собой мячу) на точность.

Техника бега на коньках коротким и скользящим шагом. Торможения — плугом, полуплугом и с поворотом на 90°. Переход с медленного бега на коньках, на быстрый. Движения переступанием по кругу вправо и влево (перебежка). Движение спиной вперед по прямой и дугам. Прыжки через препятствия толчком одной и обеими ногами. Рывки с места. Ускорения.

Техника владения клюшкой. Обучение способам держания клюшки (основной и широкий) в различные моменты игры. Ведение шайбы (плавное, короткое и не отрывая клюшки от шайбы) перед собой, по дуге вправо и влево, между стойками. Ведение шайбы клюшкой и коньком с броском о борт.

Броски шайбы. Бросок шайбы с места по льду и по воздуху (справа и слева). То же в движении (слева и справа).

Остановка шайбы. Остановка шайбы, скользящей по льду слева, справа, крюком клюшки, рукояткой клюшки. Остановка шайбы коньком (внутренней и внешней стороной конька), рукой.

Обманные движения (финты) клюшкой и туловищем.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Принятие основной стойки по сигналу, после кувырка, бега, выполнения гимнастических упражнений. Броски мяча в стенку и ловля после отскока. Жонглирование двумя мячами. Ловля мяча от стены после удара теннисной ракеткой. Одновременная передача мяча друг другу в парах. Отбивание шайбы, посылаемой игроком или тренером. Ловля шайбы свободной от клюшки рукой. Положение вратаря при отбивании. Отбивание скользящей шайбы.

9. Тактическая подготовка.

Понятие о тактике и тактической комбинации.

Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников, нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в мини-футбол.

Тактика нападения:

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперника.

Индивидуальные действия с мячом:

Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории, скорости мяча.

Групповые действия:

Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар.

Тактика защиты:

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 оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

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.

Обучение индивидуальным тактическим действиям: обводка противника на скорости, пропуская шайбу под клюшкой или между коньками; отбор шайбы с выбиванием клюшкой, ударом по клюшке снизу; знакомство с приемами игры противника. Обучение выбору места в нападении и защите в различных игровых упражнениях.

Обучение групповым тактическим действиям: передачи шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены мест и со сменой. Передачи шайбы в парах и движении по прямой и дугам; передачи шайбы партнеру на крюк вытянутой клюшки. Передачи шайбы в движении между стойками, кубиками.

Атака ворот: одним игроком против вратаря; двумя игроками против вратаря или одного защитника и вратаря; тремя игроками против двух защитников и вратаря. Игра в различных сочетаниях игроков с определенными заданиями.

Обучение командным тактическим действиям: расстановка игроков при различных игровых ситуациях в команде в зависимости от того, на каком месте «играет игрок».

Обучение тактическим действиям вратаря: выбору исходной позиции в зависимости от места и угла броска шайбы.

10. Участие в соревнованиях по хоккею и футболу.

Участие в первенстве Автозаводского района по хоккею среди клубов по месту жительства, в первенстве города на призы клуба «Золотая шайба».

Участие в первенстве Автозаводского района по футболу среди клубов по месту жительства, в первенстве города по футболу на призы клуба «Кожаный мяч».

11. Аттестация учащихся.

Контрольное занятие.

12. Инструктаж по ТБ и ППБ

Учебный план
второй год обучения

	Наименование темы	Всего	Теорети- ческие знания	Практи- ческие занятия	Форма контроля
1	Развитие футбола и хоккея в России	2	2	-	
2	Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу и хоккею	2	2		
3	Врачебный контроль	1	1	-	
4	Специальная физическая подготовка	24	-	24	
5	Общая физическая подготовка	28	-	28	
6	Техническая подготовка	18	-	18	
7	Тактическая подготовка	19	-	19	
8	Участие в соревнованиях по футболу и хоккею	16	-	16	
9	Аттестация учащихся	2	1	1	
10	Инструктаж по ТБ и ППБ	2	2	-	
	Итого	108	7	101	

Содержание программы

второй год обучения

1 Развитие футбола и хоккея в России:

Российские соревнования по футболу: кубок России. Участие Российских футболистов в Олимпийских играх. Российские, юношеские соревнования.

Характеристика хоккея, его значение и место в системе физического воспитания. Возникновение хоккея и его развитие в СССР и России. Первое первенство СССР по хоккею. Растущая популярность хоккея. Краткая характеристика соревнований по хоккею, проводимых в России.

Участие советских и российских хоккеистов в розыгрыше первенств Мира, Европы и Олимпийских играх. Ведущие игроки и тренеры советского и российского хоккея.

Вклад ведущих советских и российских хоккеистов и тренеров в развитие техники и тактики хоккея.

Лучшие Российские команды, тренера, игроки.

2. Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу и хоккею:

Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды его права и обязанности.

Обязанности судей. Способы судейства. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, удаление игроков с поля. Роль судьи, как воспитателя, способствующего повышению мастерства хоккеиста.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности проведения соревнований «Золотая шайба».

Виды соревнований. Система розыгрыша: круговая, смешанная и с выбыванием, их особенности. Положение о соревнованиях и его содержание. Составление календаря спортивных встреч.

Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка места соревнований, информация.

3. Врачебный контроль:

Задачи врачебного контроля над занимающимся физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс.

Субъективные данные: сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение.

4.5 Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка:

Общеразвивающие упражнения без предметов: То же самое, что и для первого года обучения и плюсом идут выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки полуприсяде. Переход из упора лежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

Упражнение с набивным мячом (масса 1-2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; тоже с повтором кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя. Акробатические упражнения: кувырок вперед с прыжка. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперед из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения:

Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег с пересеченной местностью (кросс) до 1500м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 60*30м и 4*50м. Бег 300м. Прыжки с разбега в длину (310-340см) и в высоту(95-105см), прыжки с места в длину.

Подвижные игры:

Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель. Игры с мячом, бегом, прыжки, метанием, сопротивлением на внимание, координацию.

Спортивные игры:

Баскетбол, волейбол, ручной мяч.

Специальные упражнения для развития быстроты:

Бег на 10-15 м. из различных стартовых положений – сидя, лежа, бега на месте.

Ускорение на 15,30,60 м без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег боком спиной вперед (наперегонки). Обвод стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

Специальные упражнения для развития ловкости:

Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; тоже, выполняя в прыжке поворот до 180 градусов. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

Упражнения для развития быстроты.

Стартовые рывки к шайбе с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение шайбой. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка, препятствий. Переменный бег. Бег с изменением направления. Бег с "тенью" (повторение движений партнера).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Подвижные игры типа "Волк во рву", "Челнок" т.д. Вбрасывание шайбы на дальность.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Игровые упражнения с шайбой большей интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

6. Техническая подготовка.

Классификация и терминология технических приемов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полета мяча после удара. Анализ выполнения технических приемов и их применения в конкретных условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановка мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; выбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приемов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивания мяча с рук.

Удары по мячу ногой:

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой – удары на точность, в определенную цель на поле, в ворота.

Остановка мяча:

Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча:

Правой, левой ногой, меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров: изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движение (финты):

Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подавая партнеру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком, имитируя передачу партнеру, находящемуся слева перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

Выбрасывание мяча из-за боковой линии:

Выбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Выбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнеру, на ход партнеру.

Техника игры вратаря:

Ловля катящегося мяча и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча. Отбивание (в сторону, за линию) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Броски рукой, выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу; ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы; ведение шайбы дозированными толчками вперед; короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки; ведение шайбы коньками; обводка соперника на месте и в движении; длинная обводка; короткая обводка; обводка с применением обманных действий-финтов; финт клюшкой; финт головой и туловищем; бросок шайбы с длинным разгоном; бросок шайбы с коротким разгоном; удар шайбы с длинным

замахом (щелчок); броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы; броски шайбы с неудобной стороны; остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем; отбор шайбы клюшкой способом выбивания; отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника.

Техника игры вратаря: обучение основной стойке вратаря; обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому; передвижения на параллельных коньках (вправо, влево); Т-образное скольжение (вправо, влево); передвижение вперёд выпадами; торможение на параллельных коньках; передвижения короткими шагами; повороты в движении на 180 , 360 градусов в основной стойке вратаря; бег спиной вперёд, лицом вперёд не отрывая коньков от льда и с переступаниями; ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону на параллельных коньках; ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением; ловля шайбы на грудь стоя , с падением на колени; отбивание шайбы блином стоя на месте; отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках; отбивание шайбы коньком; отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево); отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена; прижимания шайбы туловищем и ловушкой; выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении; остановка шайбы клюшкой у борта; бросок шайбы на дальность и точность.

7. Тактическая подготовка

Тактика игры в нападении: Организация атаки, атака флангом и через центр, атакующие комбинации с участием игроков различных тактических линий, комбинации с переменной мест. Тактика игры в защите: организация обороны, комбинированная оборона, страховка.

Тактика нападения:

Индивидуальные действия без мяча. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Индивидуальные действия с мячом. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия:

Комбинация «игра в стенку», выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: в начале игры, угловом штрафном и в свободных ударах, выбрасывание мяча из-за боковой линии.

Тактика защиты:

Совершенствование в перехвате мяча, отбор мяча в подкате, отбор мяча без нарушения правил. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор

позиции и страховку партнеров. Организация противодействия «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча».

Тактика вратаря:

Умение разыгрывать удар своих ворот и вводить мяч в игру открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Скоростное маневрирование и выбор позиции; отбор шайбы перехватом; отбор шайбы клюшкой; атакующие действия без шайбы; атакующие действия с шайбой: ведение обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем; передачи шайбы – короткие, средние, длинные; передачи по льду и на до льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место; тактические действия при вбрасывании судьей шайбы; организация атаки и контратаки из зоны защиты, организованный выход из зоны защиты через центральных нападающих; организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих.

Тактика игры вратаря: выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1,3:1,3:2); выбор позиции (вне площадки ворот) при позиционной атаке противника; прижимание шайбы; перехват и остановка шайбы; выбрасывание шайбы.

8. Участие в соревнованиях по хоккею и футболу

Участие в первенстве Автозаводского района по хоккею среди клубов по месту жительства, в первенстве города на призы клуба» Золотая шайба».

Участие в первенстве Автозаводского района по футболу среди клубов по месту жительства, в первенстве города на призы клуба» Кожаный мяч».

9. Аттестация учащихся

Контрольное занятие.

10. Инструктаж по ТБ и ПШБ

Учебный план
третий год обучения

	Наименование темы	Всего	Теорети- ческие знания	Практичес- кие занятия	Форма контроля
1	Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу и хоккею	2	2		
2	Врачебный контроль	1	1	-	
3	Специальная физическая подготовка	28	-	28	
4	Общая физическая подготовка	16	-	16	
5	Техническая подготовка	18	-	18	
6	Тактическая подготовка	19	-	19	
7	Участие в соревнованиях по футболу и хоккею	20	-	20	
8	Аттестация учащихся	2	1	1	
9	Инструктаж по ТБ и ППБ	2	2	-	
	Итого	108	6	102	

Содержание программы

2-3 год обучения

1. Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу и хоккею:

Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды его права и обязанности.

Обязанности судей. Способы судейства. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, удаление игроков с поля. Роль судьи, как воспитателя, способствующего повышению мастерства хоккеиста.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности проведения соревнований «Золотая шайба».

Виды соревнований. Система розыгрыша: круговая, смешанная и с выбыванием, их особенности. Положение о соревнованиях и его содержание. Составление календаря спортивных встреч.

Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка места соревнований, информация.

2. Врачебный контроль:

Задачи врачебного контроля над занимающимся физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс.

Субъективные данные: сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по футболу, хоккею и их предупреждение.

3.4. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка:

Общеразвивающие упражнения без предметов: То же самое, что и для первого года обучения и плюсом идут выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки полуприсяде. Переход из упора лежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

Упражнение с набивным мячом (масса 1-2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; тоже с повтором кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя. Акробатические упражнения: кувырок вперед с прыжка. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперед из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения:

Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег с пересеченной местностью (кросс) до 1500м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 60*30м и 4*50м. Бег 300м. Прыжки с разбега в длину (310-340см) и в высоту(95-105см), прыжки с места в длину.

Подвижные игры:

Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель. Игры с мячом, бегом, прыжки, метанием, сопротивлением на внимание, координацию.

Спортивные игры:

Баскетбол, волейбол, ручной мяч.

Специальные упражнения для развития быстроты:

Бег на 10-15 м. из различных стартовых положений – сидя, лежа, бега на месте. Ускорение на 15,30,60 м без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег боком спиной вперед (наперегонки). Обвод стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

Специальные упражнения для развития ловкости:

Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; тоже, выполняя в прыжке поворот до 180 градусов. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

Упражнения для развития быстроты.

Стартовые рывки к шайбе с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение шайбой. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка, препятствий. Переменный бег. Бег с изменением направления. Бег с "тенью" (повторение движений партнера).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Подвижные игры типа "Волк во рву", "Челнок" т т.д. Вбрасывание шайбы на дальность.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Игровые упражнения с шайбой большей интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

5. Техническая подготовка.

Классификация и терминология технических приемов игры в футбол, хоккей. Прямой и резаный удар. Точность удара. Траектория полета после удара. Анализ выполнения технических приемов и их применения в конкретных условиях: ударов внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановка мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор – перехватом, выбиванием, толчком соперника; выбрасывание из положения шага. Анализ выполнения технических приемов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивания мяча с рук.

Удары по мячу ногой:

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой – удары на точность, в определенную цель на поле, в ворота.

Остановка мяча:

Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча:

Правой, левой ногой, меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров: изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движение (финты):

Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подавая партнеру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком, имитируя передачу партнеру, находящемуся слева перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

Выбрасывание мяча из-за боковой линии:

Выбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Выбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнеру, на ход партнеру.

Техника игры вратаря:

Ловля катящегося мяча и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча. Отбивание (в сторону, за линию) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Броски рукой, выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайбу; ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы; ведение шайбы дозированными толчками вперед; короткое ведение шайбы с переключением крюка клюшки; ведение шайбы коньками; обводка соперника на месте и в движении; длинная обводка; короткая обводка; обводка с применением обманных действий-финтов; финт клюшкой; финт головой и туловищем; бросок шайбы с длинным разгоном; бросок шайбы с коротким разгоном; удар шайбы с длинным замахом (щелчок); броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы; броски шайбы с неудобной стороны; остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем; отбор шайбы клюшкой способом выбивания; отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника.

Техника игры вратаря: обучение основной стойке вратаря; обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому; передвижения на параллельных коньках (вправо, влево); Т-образное скольжение (вправо, влево); передвижение вперед выпадами; торможение на параллельных коньках; передвижения короткими шагами; повороты в движении на 180 , 360 градусов в основной стойке вратаря; бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков от льда и с переступаниями; ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону на параллельных коньках; ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением; ловля шайбы на грудь стоя , с падением на колени; отбивание шайбы блином стоя

на месте; отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках; отбивание шайбы коньком; отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево); отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена; прижимания шайбы туловищем и ловушкой; выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении; остановка шайбы клюшкой у борта; бросок шайбы на дальность и точность.

6. Тактическая подготовка

Тактика игры в нападении: Организация атаки, атака флангом и через центр, атакующие комбинации с участием игроков различных тактических линий, комбинации с переменной мест. Тактика игры в защите: организация обороны, комбинированная оборона, страховка.

Тактика нападения:

Индивидуальные действия без мяча. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Индивидуальные действия с мячом. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия:

Комбинация «игра в стенку», выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: в начале игры, угловом штрафном и в свободных ударах, выбрасывание мяча из-за боковой линии.

Тактика защиты:

Совершенствование в перехвате мяча, отбор мяча в подкате, отбор мяча без нарушения правил. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча».

Тактика вратаря:

Умение разыгрывать удар своих ворот и вводить мяч в игру открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Скоростное маневрирование и выбор позиции; отбор шайбы перехватом; отбор шайбы клюшкой; атакующие действия без шайбы; атакующие действия с шайбой: ведение обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем; передачи шайбы – короткие, средние, длинные; передачи по льду и на до льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место; тактические действия при выбрасывании судьей шайбы; организация атаки и контратаки из зоны защиты, организованный выход из зоны защиты через центральных нападающих; организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих.

Тактика игры вратаря: выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1,3:1,3:2); выбор позиции (вне площадки ворот) при позиционной атаке противника; прижимание шайбы; перехват и остановка шайбы; выбрасывание шайбы.

7. Участие в соревнованиях по хоккею и футболу

Участие в первенстве Автозаводского района по хоккею среди клубов по месту жительства, в первенстве города на призы клуба «Золотая шайба».

Участие в первенстве Автозаводского района по футболу среди клубов по месту жительства, в первенстве города на призы клуба «Кожаный мяч».

8. Аттестация учащихся

Контрольное занятие.

9. Инструктаж по ТБ и ППБ процесса целесообразно задействовать и широкий спектр технических средств обучения.

Педагогом составляется карта спортивных результатов (Приложение №2), куда вносятся все результаты упражнений, тестирований, проведенных в течение всего учебного года.

Методическое обеспечение

Методика. Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая), средства, методы, формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений.

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса становления спортивного мастерства на протяжении всего периода обучения.

Наряду с планированием учебно-тренировочного процесса важным средством управления является контроль эффективности многолетней подготовки спортсменов. Критериями оценки эффективности подготовки служат динамика выполнения контрольных нормативов и уровень спортивных результатов по годам обучения.

Основные формы учебно-тренировочного процесса:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам подготовки (обязательно на этапах спортивного совершенствования)
- медико-восстановительные (реабилитационные) мероприятия;
- тестирование (конкурсный отбор, сдача контрольных и переводных нормативов);
- прохождение углубленного медицинского осмотра (кроме спортивно-оздоровительных этапах и начальной подготовки 1-го года обучения);
- участие в спортивно-массовых, соревнованиях, матчевых встречах, а также учебно-тренировочных сборах в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и перед вышестоящими по рангу соревнованиями;
- инструкторская и судейская практика учащихся.

Программа рассчитана на **вариативное** применение в зависимости от решаемых задач и уровня активности и заинтересованности в ней воспитанников.

При разработке данной программы были использованы общепедагогические принципы, обусловленные единством учебно-воспитательного процесса:

Принципы спортивной тренировки

Принцип сознательности формирует у спортсмена целеустремленность, когда перед ним ставится цель — достижение максимального спортивного результата.

Принцип прогрессирувания— наращивание нагрузок до максимальных величин.

Принцип непрерывности тренировочного процесса — адаптация к нагрузкам протекает без перерывов, т.е. воздействие последующей нагрузки начинается на фоне следов предыдущей.

Принцип волнообразности динамики нагрузок, при соблюдении которого обеспечивается наибольший тренировочный эффект.

Принцип доступности и индивидуализации— выбор вида спорта с учетом одаренности человека, методики тренировки, максимально отвечающей особенностям спортсмена, индивидуального стиля деятельности и в более широком смысле тактики выступления на соревнованиях.

Принцип активности получает в спортивной тренировке свое высшее выражение. Это не просто активность, а творческая инициатива — создание новых композиций, новой техники выполнения упражнений и т. д.

Принцип систематичности_- непрерывность тренировочного процесса. Спортивная тренировка строится как круглогодичный и многолетний процесс, при котором стремятся достигнуть наибольшего кумулятивного эффекта спортивной специализации. В связи с этим интервалы отдыха между занятиями строятся по иному принципу, чем в процессе физического воспитания с общей направленностью.

Стремление получить в перспективе максимальный спортивный результат приводит к резкому увеличению объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Принцип цикличности тренировочного процесса. Цикличность — это относительно законченный кругооборот звеньев тренировочного процесса с частичной повторяемостью упражнений, занятий, этапов и целых периодов. Однако каждый очередной цикл не является копированием предыдущего, он протекает на более высоком уровне тренировочных нагрузок, сложности задач и т. п. Цикличность можно сравнить с развитием по спирали.

Принцип единства общей и специальной подготовки. Общая подготовка обеспечивает развитие различных двигательных качеств, овладение богатым арсеналом двигательных действий, которые могут быть использованы не только в спортивной, но и в других видах деятельности.

Формы занятий: учебно-тренировочные занятия, контрольные испытания, товарищеские встречи, соревнования школьного и муниципального уровня.

Формы организации обучения: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Основными формами образовательной деятельности являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные и товарищеские игры, учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере и на учебно-тренировочном сборе, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Подготовка проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

Особенности проведения занятий

Задачи:

- укрепление здоровья детей;
- разносторонняя физическая подготовка;
- устранение недостатков в физическом развитии;
- обучение основам техники, индивидуальной и групповой тактики.

Подготовка юных футболистов характеризуется широким применением различных способов и методов тренировок, а также упражнений из других видов спорта (плавание, легкая атлетика, подвижные и спортивные игры), где используется игровой метод.

На этом этапе не надо планировать занятия со значительными физическими и психологическими нагрузками, которые допускают использование однообразного и монотонного обучающего материала.

Во время обучения технике игры следует ориентироваться на использование необходимого количества различных подготовительных упражнений. Надо стабилизировать технику движения и добиваться формирования стойких двигательных навыков. В это время у юных спортсменов закладывается разносторонняя техническая база - такой подход является предпосылкой для последующего технического совершенствования.

Это положение распространяется также на последующие два этапа подготовки. На этом этапе обучения можно привлекать юных спортсменов к соревнованиям по общей физической подготовке, вспомогательным видам спорта

по упрощенным правилам и выполнение контрольных упражнений для этой возрастной группы.

Организация учебно-тренировочной работы в СОГ

Основной формой учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, тестирование, участие в соревнованиях и матчевых встречах.

Перевод учащихся по годам обучения на спортивно-оздоровительном этапе многолетней подготовки осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать более 2 часов. Для реализации данной программы необходимо наличие материальной базы: спортивный зал, оснащенный необходимым оборудованием и спортивным инвентарем для проведения полноценных тренировок по общей физической, специально физической и технико-тактической подготовке, футбольное поле и мячи.

Спортивно-оздоровительный этап

Цель — привить интерес к систематическим занятиям футболом и хоккеем.

Задачи:

Обеспечить разностороннюю физическую подготовку учащихся,

Изучить основы техники, тактики, правила игры в футбол и хоккей,

Освоить теоретические сведения о гигиене и врачебном контроле.

Предполагаемый результат: учащиеся должны усвоить процесс игры в соответствии с правилами и укреплением здоровья. Годовые планы конкретизируются составлением рабочих планов на каждый месяц. На основании рабочих планов разрабатываются тематическое планирование занятий.

Основной формой тренировки являются учебно-тренировочные занятия.

Применяются комплексные и тематические занятия по физической, технической и тактической подготовке.

Теоретическая подготовка

Инструктаж по охране труда и технике безопасности на УТЗ и соревнованиях

Физическая культура и спорт в России. Спорт в России.

Развитие футбола и хоккея в России и за рубежом.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Врачебный контроль на занятиях футболом и хоккеем. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Восстановление физиологических функций организма после различных нагрузок.

Значение всесторонней физической подготовки. Утренняя зарядка. Разминка перед тренировкой и игрой. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки.

Понятие о спортивной технике.

Основные понятия о стратегии, системе, тактике и стиле игры.

Моральные качества спортсмена: смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, чувство ответственности, взаимопомощи, коллективизма. Психологическая подготовка.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды. Участие в соревновании как важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных футболистов

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств, применяются: общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма. Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости) - необходимое условие успешной подготовки футболиста и хоккеиста.

Занятия	Методы и приёмы организации образовательного процесса	Методический, дидактический материал	Техническое оснащение занятий, материалы и инструменты
Групповое	<u>Словесные</u> Беседа, объяснение, анализ выполненной работы, устное изложение <u>Наглядные:</u> Показ, выполнение упражнения педагогом, показ выполнения отдельных приёмов ребёнком <u>Практические:</u> Тренировочные упражнения, выполнение упражнения с помощью педагога	Книги, таблицы, плакаты, раздаточный материал,	Клюшки, мячи, шайбы, хоккейная форма, футбольная форма, хоккейный инвентарь

2 год

Форма	Методы и приёмы организации	Методический,	Техническое
-------	-----------------------------	---------------	-------------

занятия	образовательного процесса	дидактический материал	оснащение занятий, материалы и инструменты
Групповое	<u>Словесный</u> Беседа по вопросам, анализ выполненной работы, устное изложение <u>Наглядные:</u> Показ выполнение упражнения, схемы, слайды <u>Практические:</u> Тренировочные упражнения, воспроизведение упражнений с опорой на таблицы	Книги, таблицы, плакаты, раздаточный материал, фотографии	Ключки, мячи, шайбы, хоккейная форма, футбольная форма, хоккейный инвентарь

3

Форма занятия	Методы и приёмы организации образовательного процесса	Методический, дидактический материал	Техническое оснащение занятий, материалы и инструменты
Групповое	<u>Словесный:</u> Беседа, анализ выполненной работы, рассказ, объяснение <u>Наглядные:</u> использование упражнений с педагогом, выполнение упражнений ребёнком <u>Практические:</u> Выполнение упражнений с помощью партнёра, самостоятельное выполнение упражнений	Книги, таблицы, плакаты, раздаточный материал,	Ключки, мячи, шайбы, хоккейная форма, футбольная форма, хоккейный инвентарь

Важное место в методической части программы отводится воспитательной работе и психологи

Воспитательная работа.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от чёткости ее планирования. В процессе воспитательной работы предполагается использование разнообразных форм, которые подразделяются на массовые (участие всех групп в школе), групповые (с участием одной или нескольких групп), индивидуальные (рассчитанные на отдельных учащихся).

Основным документом планирования является план воспитательной работы по основным направлениям:

- Спортивно-оздоровительное;
- Гражданско-патриотическое.

План включает разделы: культурно-массовая работа, индивидуальная работа.

Активная и творческая совместная деятельность тренеров, учителей, родителей — залог дальнейшего совершенствования работы спортивной школы по подготовке

высококвалифицированных футболистов и воспитанию гармонически развитых граждан нашего общества.

ческой подготовке, как важным компонентам спортивной подготовки спортсменов.

Условия реализации программы

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Обеспечение безопасности учащихся и предупреждение травм при проведении тренировочных занятий является одной из главных задач организации тренировочной работы.

Для обеспечения безопасности занятий футболом и хоккеем обязательно выполнение требований инструкций для обучающихся и соблюдение правил техники безопасности.

Обязанности педагога отражены в инструкции по технике безопасности при проведении тренировочных занятий.

Список литературы

Правовая база программы

1. Декларация прав ребенка, провозглашающая, что «ребенок имеет право на получение образования, которое должно быть бесплатным и обязательным, по крайней мере, на начальных стадиях» (принцип 7);
2. Конвенция о правах ребенка, в которой указывается, что «государства-участники признают право ребенка на образование» (статья 28) и соглашаются в том, что образование ребенка должно быть направлено на развитие личности, талантов, умственных и физических способностей ребенка; на воспитание уважения к правам человека и основным свободам, родителям, языку и национальным ценностям страны, в которой ребенок проживает, цивилизациям, отличным от его собственной, окружающей природе; на подготовку ребенка к сознательной жизни в свободном обществе (статья 29);
3. Конституция Российской Федерации — высший нормативный правовой акт РФ, гарантирующий, что «каждый имеет право на образование» (статья 43);
4. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», который также гарантирует право каждого человека в Российской Федерации на образование (статья 5);
5. Федеральный Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» устанавливает основные гарантии прав и законных интересов ребенка. В статье 9 указывается, что «при осуществлении деятельности в области

образования и воспитания ребенка в семье, образовательном учреждении, специальном учебно-воспитательном учреждении или ином оказывающем соответствующие услуги учреждению не могут ущемляться права ребенка»;

6. Государственная Программа «Развитие образования 2013–2020», направленная на обеспечение высокого качества российского образования в соответствии с меняющимися запросами населения. Одной из ее основных задач является «доступность услуг дошкольного, общего, дополнительного образования детей; модернизация образовательных программ в системах дошкольного, общего и дополнительного образования детей»;

7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025года;

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

9. Методические рекомендации разработаны Министерством образования и науки РФ совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Открытое образование»;

10. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. №41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

Основная литература

1. Андреев.С «Футбол.Хоккей», издат. «Физкультура и спорт», 2017г.
2. Буйлина Ю.В. и Курамшина Ю.В. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров, М.: ФиС, 2017г.
3. Варюшкин.В «Тренировка юных футболистов» изд. «Физическая культура» РФС, Москва, 2017г.
4. Годик. М., Мосягин. С., Швыков. И. «Поурочная программа подготовки юных футболистов, хоккеистов», Москва, 2018г.
5. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения: Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования. -- М.: Педагогика, 1986г. - 240 с.

- 6.Иорданская,С «Мониторинг физической и функциональной подготовленности футболистов в условиях учебно-тренировочного процесса», изд. « Спорт», 2017г.
7. Каменская Е. Н. Педагогика: учебное пособие / Е.Н. Каменская. – М.: Дашков и К, 2017г. – 320 с
8. Кузнецов А.А. Футбол. Хоккей Настольная книга детского тренера. - М.: Олимпия; Человек, 2017г.
9. Лаптева А.П. и Сучилина А.А Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. Под общей редакцией М.: ФиС, 2018г.
10. Набатниковой М.Я Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общей редакцией., М.: ФиС, 2017 г.
11. В. Промский, Н. Ковеня, «Футзал» - современный метод подготовки, г.Кострома, 2017 г.
12. Б. Цирик, «Игровые упражнения в тренировке футболистов, хоккеистов» 2017 г.
13. «Футбол – обучение базовой техники», Москва 2017 г., Национальная академия футбола «Уроки футбола» час.1,2,3

Дополнительная литература

- 1.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: ФиС, 2000.
3. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена. - М.: ФиС, 2001г.
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. -М.: ФиС, 2003г.
5. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М.: ФиС.2001г.
6. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Владос-пресс, 2003г.
7. Спортивная гимнастика. Программа. – М.: Советский спорт, 2005г.

Приложение №1

Вопросы по теоретической подготовке:

- 1 Размеры хоккейной площадки? 61 x 30 м
- 2 Типы соревнований. Олимпийские игры, чемпионаты, первенства, кубковые, матчевые, отборочные соревнования.
- 3 Какие физические качества помогает развивать хоккей? Силу, быстроту, выносливость, ловкость, скорость.
- 4 Терминология хоккея? Овертайм-дополнительный период длительностью 5 минут, буллит- штрафной бросок и т.д.
- 5 Назови состав хоккейной команды? 20 игроков: 12 нападающих , 6 защитников и 2 вратаря. 6 Сколько времени длится хоккейный матч? Хоккейный матч состоит из трех периодов, каждый из которых длится 20 минут.
- 7 Сколько раз советские хоккеисты побеждали на Олимпийских играх ? 7 раз выигрывали золото, один раз серебро и один раз бронзу
- 8 Опасные факторы при проведении учебно-тренировочных занятий хокеем?
Травмы при падении, травмы при нахождении в зоне броска, выполнение упражнений без разминки, обморожение частей тела.
- 9 Восстановительные средства после занятий? Компенсаторное (свободное) плавание, контрастный душ, спец. упражнения (на расслабления).

10 На какие зоны делится хоккейная площадка? Две синие линии- каждая на расстоянии 17 м от ворот – образуют три зоны площадки: две зоны соперничающих команд и центральную зону.

11 Хоккей Олимпийский вид спорта или нет? Олимпийский

12 Какие есть разряды и звания по хоккею? Юношеские: 3,2,1; спортивные разряды: 3,2, 1; кмс,мс,мсмк. 26

13 Из чего состоит хоккейная форма хоккеистов? Шлем с визором, щитки, наколенники, перчатки, капа, трусы (шорты), раковина, нагрудник, верхняя форма (свитер, гетры, шорты). 14 Какие качества воспитывают занятия хоккеем? Хоккей – командный вид спорта. Смекалка, тактические навыки, упорство, самообладание, храбрость, умение стойко переносить временные неудачи.

15 Каких известных российских хоккеистов и тренеров по хоккею ты знаешь? Тренеры- Анатолий Тарасов, Всеволод Бобров. Хоккеисты Валерий Харламов, Александр Якушев, Борис Михайлов, Вячеслав Старшинов, Владислав Третьяк, Игорь Ларионов, Сергей Макаров, Александр Овечкин, Вячеслав Фетисов и др.

16 Как расшифровывается НХЛ? Национальная хоккейная лига, в которую входят команды Канады и США.

17 Какой инвентарь используется для тренировок? Клюшки, шайбы, мячи набивные, гантели, мячи футбольные

Приложение №2

Методы и приемы образовательного процесса

Занятия	Методы и приёмы организации образовательного процесса	Методический, дидактический материал	Техническое оснащение занятий, материалы и инструменты
Групповое	<u>Словесные</u> Беседа, объяснение, анализ выполненной работы, устное изложение <u>Наглядные:</u> Показ, выполнение упражнения педагогом, показ выполнения отдельных приёмов ребёнком <u>Практические:</u> Тренировочные упражнения, выполнение упражнения с помощью педагога	Книги, таблицы, плакаты, раздаточный материал,	Клюшки, мячи, шайбы, хоккейная форма, футбольная форма, хоккейный инвентарь

2 год

Форма	Методы и приёмы организации	Методический,	Техническое
-------	-----------------------------	---------------	-------------

занятия	образовательного процесса	дидактический материал	оснащение занятий, материалы и инструменты
Групповое	<u>Словесный</u> Беседа по вопросам, анализ выполненной работы, устное изложение <u>Наглядные:</u> Показ выполнение упражнения, схемы, слайды <u>Практические:</u> Тренировочные упражнения, воспроизведение упражнений с опорой на таблицы	Книги, таблицы, плакаты, раздаточный материал, фотографии	Клюшки, мячи, шайбы, хоккейная форма, футбольная форма, хоккейный инвентарь

3

Форма занятия	Методы и приёмы организации образовательного процесса	Методический, дидактический материал	Техническое оснащение занятий, материалы и инструменты
Групповое	<u>Словесный:</u> Беседа, анализ выполненной работы, рассказ, объяснение <u>Наглядные:</u> использование упражнений с педагогом, выполнение упражнений ребёнком <u>Практические:</u> Выполнение упражнений с помощью партнёра, самостоятельное выполнение упражнений	Книги, таблицы, плакаты, раздаточный материал,	Клюшки, мячи, шайбы, хоккейная форма, футбольная форма, хоккейный инвентарь

Карта спортивных нормативов-результатов

Приложение №3

Упражнения нормативы	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	16-17
1. Бег 60 м.(сек.)	11,4	11,0	10,3	9,54	8,93	8,63	8,34	8,14
2. Бег 300 м.(сек.)	67,0	63,5	56,6	54,7	52,0	48,2	46,3	45,2
3. Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	24	29						
4. Бег 30 метров(сек.)	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0
5. Переход из лежачего положения в			14	15	16	17	18	22

сидячее.(кол-во раз) за 30 сек.								
6.Жонглирование мячом(кол-во раз)	10	12	15	20	25	30	40	50
7. Удар на дальность(м)			18	23	25	27	29	33
8.Прыжки в высоту(см)			23	26	26	32	35	42

Условия

Приложение №4

Условием достижения высоких результатов является спортивная тренировка. Спортивная тренировка является деятельной стороной спорта и составляет лишь одно из направлений в спортивной подготовке. Как специализированный педагогический процесс физического совершенствования человека, протекающий в рамках организованных занятий под руководством педагога, спортивная тренировка, с одной стороны, содержит целевую направленность спортивной деятельности, с другой – подчиняется всем педагогическим закономерностям физического воспитания.

Опираясь на эти исходные положения, спортивную тренировку следует понимать как специализированный процесс всестороннего физического воспитания, обеспечивающий достижение высокого спортивного результата в избранном виде спорта и подготовку к трудовой деятельности.

Подготовка спортсменов, специализирующихся в разных видах спорта, проводится в течение нескольких этапов, каждый из которых имеет собственные специфические особенности.

Основными отличиями является возраст и уровень подготовленности учащихся, зачисляемых в ту или иную группу. Большое значение при зачислении в группы

имеет двигательный опыт, а также координационные способности. При зачислении в группы дети проходят тестирование по показателям физического развития, физической подготовленности, координационным показателям. В течение всего периода обучения проводятся контрольно-переводные испытания, оценка здоровья, физического развития и функционального состояния.

Многолетняя спортивная подготовка требует целевой направленности по отношению к достижению высшего спортивного мастерства. Достижение уровня высшего спортивного мастерства требует освоения значительных объемов и интенсивности нагрузки как тренировочной, так и соревновательной. Это требует сохранения баланса между затратой и восполнением энергоресурсов, что возможно при рациональной структуре учебно-тренировочного процесса, индивидуальном подходе к каждому спортсмену и медицинском контроле за состоянием здоровья занимающихся.

Подготовка спортсмена высокого класса – комплексная задача обучения и тренировки. Дифференциация задач подготовки, снижение объема средств подготовки на начальном этапе занятий в значительной мере снижает возможности достижения высшего спортивного мастерства.

Развитие человека происходит весьма неравномерно: в одном возрасте интенсивно развиваются одни физические качества, в другом – иные. Эти закономерности носят название сенситивные периоды. Важно использовать эти периоды с целью наиболее полного развития тех или иных физических качеств. Для этого необходимо знать возрастные особенности развития юных спортсменов и модели спортсменов высшей квалификации.

При оценке физического развития спортсменов учитываются следующие критерии: возраст, пол, антропометрические показатели, признаки биологического созревания, уровень координации движений, быстроты, уровень развития функциональных систем и уровень адаптации к физическим нагрузкам. Предъявляемые требования к детям, должны соответствовать особенностям их развития на определенных этапах.

Совершенствование соревновательной деятельности рекомендуется проводить с опережением формирования спортивно-технического мастерства, что подразумевает овладение знаниями, умениями и навыками в режиме соревновательной деятельности.

Процесс многолетней спортивной подготовки строится с учетом неравномерности развития двигательных качеств в онтогенезе развития человека. В одном возрастном периоде активно развиваются силовые возможности, в другом – быстрота и т.д. Отдельные сенситивные периоды наиболее благоприятны для акцентированного развития и совершенствования двигательных качеств. Тренеры в своей работе активно их используют, планируя нагрузки специальной

направленности. Кроме того, следует учитывать, что у мальчиков и девочек, а также у юношей и девушек имеются значительные различия в сроках и темпах становления физического развития. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить учебный процесс.

Физическая подготовка спортсменов включает в себя силовую подготовку (скоростно-силовая, силовая выносливость), упражнения для развития гибкости позвоночника и подвижности в плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставах, координации движений. Высокий уровень общей физической выносливости (аэробных возможностей) позволяет в дальнейшем успешно осуществлять развитие специальной физической выносливости (аэробно-анаэробных механизмов обеспечения мышечной работы).

Физические нагрузки высокой интенсивности в разных видах спорта требуют значительного физического напряжения. В соревновательных упражнениях в движение вовлекается большое количество мышечных групп, вызывая необходимость координированного чередования их напряжения с расслаблением, обращая внимание на дыхание.

Ё Каждый занимающийся в равной степени должен овладеть техникой соревновательных упражнений и тактическими вариантами ведения спортивной борьбы. Особое место в подготовке спортсменов отводится изучению тактических вариантов ведения спортивной борьбы. Тактика выступления зависит от уровня физической и функциональной подготовленности, волевой подготовки. Умение распределять силы в борьбе с соперниками в течение соревновательного времени, необходимо для поддержания оптимального темпа с целью достижения победы или заданного результата.

Программа рассчитана на многолетний период занятий: в группах начальной подготовка - 3 года, в учебно-тренировочных группах - 5 лет. Освоение материала, предусмотренного программой, обеспечивает всестороннее гармоничное развитие учащихся и овладение техникой и тактикой современного хоккея.

Календарный учебный график

первый год обучения

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1.	ноябрь	20.11.2020	16.00-16.45	групповая	1 час	Техника бега на коньках коротким и скользящим шагом. Торможения — плугом, полуплугом и с поворотом на 90°.	Хоккейная коробка	Педагогические наблюдения, самостоятельная работа
2.	ноябрь	25.11.2020	16.00-17.45	групповая	2 час	Переход с медленного бега на коньках, на быстрый.	Хоккейная коробка	Педагогические наблюдения, самостоятельная работа
3.	ноябрь	27.11.2020	16.00-16.45	групповая	1 час	Движения переступанием по кругу вправо и влево (перебежка).	Хоккейная коробка	Педагогические наблюдения, самостоятельная работа
4.	декабрь	02.12.2020	16.00-17.45	групповая	2 час	Движение спиной вперед по прямой и дугам.	Хоккейная коробка	Педагогические наблюдения, самостоятельная работа
5.	декабрь	04.12.2020	16.00-16.45	групповая	1 час	Прыжки через препятствия толчком одной и обеими ногами.	Хоккейная коробка	Педагогические наблюдения, самостоятельная работа
6.	декабрь	09.12.2020	16.00-	групповая	2 час	Рывки с места.	Хоккейная	Педагогические

		0	17.45			Ускорения.	коробка	наблюдения, самостоятельная работа
7.	декабрь	11.12.2020	16.00-16.45	групповая	1 час	Техника владения клюшкой	Хоккейная коробка	Педагогические наблюдения, самостоятельная работа
8.	декабрь	16.12.2020	16.00-17.45	групповая	2 час	Обучение способам держания клюшки (основной и широкий) в различные моменты игры	Хоккейная коробка	Педагогические наблюдения, самостоятельная работа
9.	декабрь	18.12.2020	16.00-16.45	групповая	1 час	Ведение шайбы (плавное, короткое и не отрывая клюшки от шайбы) перед собой, по дуге вправо и влево, между стойками.	Хоккейная коробка	игра
10.	декабрь	23.12.2020	16.00-17.45	групповая	2 час	Ведение шайбы клюшкой и коньком с броском о борт.	Хоккейная коробка	игра
11.	декабрь	25.12.20	16.00-16.45	групповая	1 час	Броски шайбы	Хоккейная коробка	игра
12.	декабрь	30.12.2020	16.00-17.45	групповая	2 час	Бросок шайбы с места по льду и по воздуху (справа и слева). То же в движении (слева и справа).	Хоккейная коробка	игра
13.	январь	13.01.2021	16.00-17.45	групповая	2 час	Участие в Первенстве города на призы клуба «Золотая шайба».	хоккейная коробка	игра

14.	январь	15.01.2021	16.00-16.45	групповая	1 час	Участие в Первенстве города на призы клуба» Золотая шайба».	Хоккейная коробка	игра
15.	январь	20.01.2021	16.00-17.45	групповая	2 час	Участие в Первенстве города на призы клуба» Золотая шайба».	хоккейная коробка	игра
16.	январь	22.01.2021	16.00-16.45	групповая	1 час	Обучение командным тактическим действиям: расстановка игроков при различных игровых ситуациях в команде в зависимости от того, на каком месте «играет игрок..	хоккейная коробка	Самостоятельная работа Контрольная игра
17.	январь	27.01.2021	16.00-17.45	групповая	2 час	Обучение тактическим действиям вратаря: выбору исходной позиции в зависимости от места и угла броска шайбы	хоккейная коробка	Самостоятельная работа Контрольная игра
18.	январь	29.01.2021	16.00-16.45	групповая	1 час	Обучение тактическим действиям вратаря: выбору исходной позиции в зависимости от места и угла броска шайбы	хоккейная коробка	Самостоятельная работа Контрольная игра
19.	февраль	03.02.2021	16.00-17.45	групповая	2 час	Атака ворот: одним игроком против вратаря	хоккейная коробка	Самостоятельная работа Контрольная игра
20.	февраль	05.02.2021	16.00-16.45	групповая	1 час	Атака ворот: двумя игроками против вратаря	хоккейная коробка	Самостоятельная работа

						или одного защитника и вратаря		Контрольная игра
21.	февраль	10.02.2021	16.00-17.45	групповая	2 час	Атака ворот тремя игроками против двух защитников и вратаря	хоккейная коробка	Самостоятельная работа Контрольная игра
22.	февраль	12.02.2021	16.00-16.45	групповая	1 час	Игра в различных сочетаниях игроков с определенными заданиями.	хоккейная коробка	Самостоятельная работа Контрольная игра
23.	февраль	17.02.2021	16.00-17.45	групповая	2 час	Обучение индивидуальным тактическим действиям.	хоккейная коробка	Самостоятельная работа Контрольная игра
24.	февраль	19.02.2021	16.00-16.45	групповая	1 час	Атака ворот: двумя игроками против вратаря или одного защитника и вратаря	хоккейная коробка	Самостоятельная работа Контрольная игра
25.	февраль	24.02.2021	16.00-17.45	групповая	2 час	Атака ворот тремя игроками против двух защитников и вратаря	хоккейная коробка	Самостоятельная работа Контрольная игра
26.	февраль	26.02.2021	16.00-16.45	групповая	1 час	Обводка противника на скорости, пропуская шайбу под клюшкой или между коньками;	хоккейная коробка	Самостоятельная работа Контрольная игра
27.	март	02.03.2021	16.00-17.45	групповая	2 час	Отбор шайбы с выбиванием клюшкой, ударом по клюшке снизу; знакомство с приемами игры противника. Обучение выбору места в	хоккейная коробка	Самостоятельная работа Контрольная игра

						нападении и защите в различных игровых упражнениях.		
28.	март	03.03.2021	16.00-17.45	групповая	2 час	Отбор шайбы ударом по клюшке снизу	хоккейная коробка	игра
29.	март	05.03.2021	16.00-17.45	групповая	1 час	Знакомство с приемами игры противника.	хоккейная коробка	Беседа, опрос, анкетирование
30.	март	10.03.2021	16.00-17.45	групповая	2 час	Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся мячу.	футбольное поле	Самостоятельная работа Контрольная игра
31.	март	12.03.2021	16.00-16.45	групповая	1 час	Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной и средней частью подъема.	футбольное поле	Самостоятельная работа Контрольная игра
32.	март	17.03.2021	16.00-17.45	групповая	2 час	Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.	футбольное поле	Самостоятельная работа Контрольная игра
33.	март	19.03.2021	16.00-16.45	групповая	1 час	Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте	футбольное поле	Самостоятельная работа Контрольная игра
34.	март	24.03.2021	16.00-17.45	групповая	2 час	Остановка подошвой и внутренней стороной стопы, в движении вперед	футбольное поле	Самостоятельная работа Контрольная игра

						и назад, остановка бедром и грудью летящего навстречу мяча.		
35.	март	26.03.2021	16.00-17.45	групповая	1 час	Остановка подошвой и внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.	футбольное поле	Самостоятельная работа Контрольная игра
36.	март	31.03.2021	16.00-17.45	групповая	2 час	Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.	футбольное поле	Самостоятельная работа Контрольная игра
37.	апрель	02.04.2021	16.00-16.45	групповая	1 час	Ведение внутренней и внешней частью подъема..	футбольное поле	Самостоятельная работа Контрольная игра
38.	апрель	07.04.2021	16.00-17.45	групповая	2 час	Ведение правой и левой ногой поочередно. Игра	футбольное поле	Самостоятельная работа Контрольная игра
39.	апрель	09.04.2021	16.00-16.45	групповая	1 час	Ведение правой и левой ногой по прямой, и по кругу. Игра.	футбольное поле	Самостоятельная работа Контрольная игра
40.	апрель	14.04.2021	16.00-17.45	групповая	2 час	Разбор и изучение правил игры в футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности	футбольное поле	Беседа, опрос, анкетирование
41.	апрель	16.04.2021	16.00-16.45	групповая	1 час	Тактика нападения: Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на	футбольное поле	Самостоятельная работа Контрольная игра

						футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперника.		
42.	апрель	21.04.2021	16.00-17.45	групповая	2 час	Индивидуальные действия с мячом: Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории, скорости мяча.	футбольное поле	Самостоятельная работа Контрольная игра
43.	апрель	23.04.2021	16.00-16.45	групповая	1 час	Групповые действия: Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар.	футбольное поле	Самостоятельная работа Контрольная игра
44.	апрель	28.04.2021	16.00-17.45	групповая	2 час	Тактика вратаря: Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от	футбольное поле	Самостоятельная работа Контрольная игра

						угла удара.		
45.	апрель	30.04.2021	16.00-17.45	групповая	1 час	Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е., осуществлять «закрывание». Выбор момента.	футбольное поле	Самостоятельная работа Контрольная игра
46.	май	05.05.2021	16.00-17.45	групповая	2 час	Соревнования по футболу.	футбольное поле	Самостоятельная работа Контрольная игра
47.	май	07.05.2021	16.00-16.45	групповая	1 час	Соревнования по футболу.	футбольное поле	игра
48.	май	12.05.2021	16.00-17.45	групповая	2 час	Соревнования по футболу.	футбольное поле	игра
49.	май	14.05.21	16.00-17.45	групповая	1 час	Соревнования по футболу.	футбольное поле	игра
50.	май	19.05.2021	16.00-17.45	групповая	2 час	Контрольное занятие.	футбольное поле	Контрольное занятие, самостоятельная работа
51.	май	21.05.2021	16.00-16.45	групповая	1 час	Соревнования по футболу.	футбольное поле	игра
52.	май	26.05.2021	16.00-17.45	групповая	2 час	Соревнования по футболу.	футбольное поле	игра
53.	май	28.05.2021	16.00-16.45	групповая	1 час	Соревнования по футболу.	футбольное поле	игра
					80 часов			

