

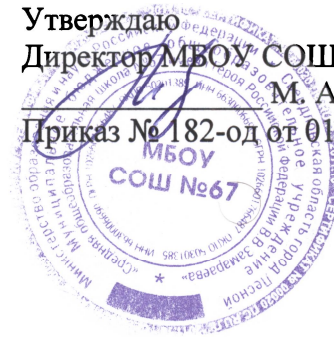


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 67
имени Героя Российской Федерации В. В. Замараева»**

Согласовано
Заместитель директора по УВР
 Ю. В. Потапова
« 01 » сентября 2018 г.

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 67
 М. А. Чепелева
Приказ № 182-од от 01.09.2018 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
дополнительного образования**

«Футбол - хоккей»

5-8 классы, срок реализации 3 года

Спортивное направление

Разработчик:

**Невидицин Александр Юрьевич,
педагог дополнительного образования**

2018-19 учебный год

Пояснительная записка

Спортивные игры в силу их эмоциональности, игровой азартности, увлекательности, являются эффективным средством воздействия на функции человека, совершенствования отдельных физических и психических качеств. Поэтому средства спортивных игр в различном их сочетании применяются с большой пользой в комплексных занятиях. Популярными из спортивных игр являются у нас в стране хоккей и футбол.

Все знают, насколько это важно жить в коллективе, подчинять свои устремления и способности одной высокой цели. Футбол, хоккей, как раз, и являются теми играми, в которых идет не только сопоставление мастерства спортсменов, состязание характеров, но и проходит проверку сплоченность коллектива, мужество отдельных игроков - «трус не играет в хоккей».

Спортивные игры футбол и хоккей – особенно неповторимы и непредсказуемы. Стремительные атаки и контратаки – сохраняют высокий темп, создают остросюжетные, подчас конфликтные ситуации. И здесь надо мгновенно разобраться в обстановке, найти верное решение. Быстрота реакции - не лишнее качество в жизни.

Программа дополнительного образования **«Футбол-хоккей»** – *физкультурно-спортивной направленности* рассчитана на 3 года обучения, для более успешной реализации программы и оптимальной организации образовательного процесса, нужно учитывать возрастные закономерности развития подростков 10-16 лет.

Уникальность и новизна данной программы заключается в альянсе двух спортивных видов в рамках одного курса обучения. Летом подростки занимаются футболом, зимой – хоккеем. Таким образом, программа разбита на две части: 1 часть – футбол, 2 часть – хоккей. В год по программе – **648 часов, 324** учебных часа в год по каждой из частей программы.

- *1 группа 1 года обучения* – занимается 6 часов в неделю, 108 часов в год - футболом, и 108 часов в год – хоккеем, 216 часов в год по обеим частям программы;

- 2 группа 2 года обучения – занимается 9 часов в неделю, 162 часа в год - футболом, и 162 часа в год – хоккеем, 324 часа в год по обеим частям программы;

- 3 группа 3 года обучения – занимается 9 часов в неделю, 162 часа в год - футболом, и 162 часа в год – хоккеем, 324 часа в год по обеим частям программы;

Цель: *создание условий для обучения спортивным играм, содействие гармоническому физическому развитию, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.*

Для достижения поставленной цели в работе с подростками решаются следующие **задачи:**

1. *Обучить технике и тактике игры в футбол, и в хоккей.*
2. *Развить координационные и кондиционные способности (координацию, точность).*
3. *Развить волевые и нравственные качества личности.*
4. *Воспитать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности.*

Футбол и хоккей способствуют гармоническому физическому развитию, успешно формируют двигательную функцию, воспитывают морально-волевые качества, развивают общую и скоростную выносливость, быстроту, ловкость, силу ног и туловища. В процессе тренировок и соревнований обучающихся улучшается быстрота двигательной реакции, совершенствуется деятельность органов чувств и вестибулярного аппарата, воспитывает такие качества, как смелость, решительность, находчивость, инициатива, умение быстро ориентироваться в обстановке, чувство коллективизма и другие.

Большое место для воспитания выносливости занимают игры с мячом по упрощенным правилам.

Для развития выносливости у юных хоккеистов приемлемыми являются повторный, переменный методы, связанные с чередованием нагрузки и отдыха.

К методам обучения относятся:

- Наглядные: показ, упражнения, демонстрация схем, видео и др.
- Словесные: объяснение, указание, замечание беседы.
- Практический: метод упражнений, соревнования.

Главным в обучении является наглядность.

Все методы в процессе обучения и совершенствования взаимосвязаны. Некоторые особенности воспитания физических качеств: нагрузка и отдых – основные компоненты методов воспитания физических качеств. В ходе учебно-тренировочных занятий чередуется нагрузка и отдых между упражнениями, с учетом требований игры, напр., 1-2 мин. работы, 3-5 мин. отдых.

Тактическую подготовку начинают с индивидуальных действий, и по мере овладения этими действиями дальше изучаются групповые, а затем и командные действия: вначале в нападении, а затем в обороне. После овладения действиями раздельно в атаке и обороне, процесс обучения и совершенствования осуществляется в обороне и нападении одновременно.

Совершенствование соревновательной деятельности осуществляется в учебных играх «на двое ворот», спаррингах, товарищеских, контрольных, показательных, играх официального календаря:

- учебные игры «на двое ворот» проводятся в конце учебно-тренировочных занятий, на которые отводится от 10 до 20 мин. Их целью является закрепление и совершенствование ранее изученного материала и оценка пройденного; *спарринги* проводятся в подготовительном периоде, в конце недельного цикла; *контрольные игры* – позволяют определить уровень подготовки команды по различным тактическим системам игры: стиль игры команды, ее реальные возможности.

В качестве контроля и оценки подготовленности футболистов и хоккеистов принято использовать педагогические наблюдения и тестирование. При планировании учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать показатели контрольных испытаний, возрастные особенности обучающихся.

Эффективность реализации образовательной программы

Для оценки освоения обучающимися программы предполагается в основном **5 критериев:**

1. Знания, умения, навыки.
2. Мотивация к занятиям.
3. Социальная активность, физическая и творческая активность.
4. Достижения, успехи обучающихся.
5. Личностное развитие.

У каждого из 5 критериев есть показатели, по которым определяется *уровень развития ребёнка на момент диагностики* и сравнивается с предыдущими и последующими результатами диагностики (см. приложение 1. **«Таблица определения образовательного уровня обучающихся»** (по критериям оценки компетентностей обучающихся).

Для того, чтобы определить динамику развития обучающихся и сделать сравнительный годовой анализ развития ребёнка, сравниваются результаты работы в течение всего учебного года (см. приложение 2. **«Виды диагностики развития обучающихся»**).

Результатом педагогического мониторинга будет информация о соответствии фактически достигнутого результата заявленной цели и задачам, а так же его оценка, т.е. какого уровня образования достигли обучающиеся.

Результаты диагностики образовательных уровней обучающихся среднестатистических по группе и объединению, отраженные в «Карте эффективности реализации образовательной программы», - отслеживаются и

анализируются педагогом и администрацией в обязательном порядке не реже 2 раз в год.

1 часть-Футбол

В группе начальной подготовки решаются следующие **задачи**: укрепление здоровья и закаливание организма, привитие интереса к систематическим занятиям футболом, обеспечение всесторонней физической подготовки, с преимущественным развитием быстроты, ловкости, координации движений; овладение техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, основами индивидуальной, групповой и командной тактики; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футболе, укрепление здоровья и закаливание организма, совершенствование всесторонне физической подготовки, с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости; овладение основным арсеналом технических приемов игры, совершение тактических действий в звеньях и линиях команды; определение игровых наклонностей юных футболистов; участие в соревнованиях; воспитание элементарных навыков судейства; ознакомление с тактическими схемами ведения игры; воспитание умения заниматься самостоятельно; усвоение основных положений методики спортивной тренировки; совершенствование навыков самостоятельных занятий.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 5-10 минутных бесед, которые проводятся в начале или в конце занятий. В процессе обучения и тренировки, для большего эффекта в совершенствовании мастерства занимающихся широко используются подготовительные, подводящие, специально-подготовительные и специальные упражнения, по структуре и содержанию отвечающие игровой деятельности хоккеистов.

Практическое занятие по обучению судейству начинаются в подростковой группе после того, как усвоены правила игры. Обучение судейству осуществляется во время проведения двусторонних учебных тренировочных игр. Инструкторские навыки воспитываются в младшей юношеской группе, Каждый в ней занимающийся должен уметь заполнить протокол соревнований, написать заявку, составить игровую таблицу, уметь организовать соревнования по футболу. Задача инструкторской практики – научить подавать строевые команды, правильно называть и выполнять упражнения.

В качестве контроля и оценки подготовленности футболистов принято использовать педагогические наблюдения и тестирование. При планировании учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать показатели контрольных испытаний возрастные особенности занимающихся.

Место занятий. Занятия проводятся на площадке для игры в футбол. Ее обустройство, разметка, подготовка для занятий и соревнований осуществляется силами педагога и обучающихся.

Футбол

Учебно-тематический план занятий группы начальной подготовки 1 года обучения

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Безопасное поведение на занятиях, соблюдение ТБ и норм СанПиНа, предупреждение травматизма на занятиях.	2	1	1
2.	Влияние физических упражнений на организм подростков.	2	1	1
3.	Развитие футбола.	3	1	2
4.	Гигиенические знания и навыки.	3	1	2
5.	Правила игры в футбол.	5	1	4
6.	Общая и специальная физическая подготовка.	30	6	24
	Силовая подготовка, бег, кросс.	10	1	9
	Упражнения на все группы мышц, гим-ка.	10	1	9
	Движение с мячом со сменой направления	10	1	9
7.	Техника игры в футбол.	48	8	40
	Технические приемы (дриблинг, удары.)	15	3	12
	Перемещение по площадке (квадрат)	15	3	12
	Обоюдная игра с элементами взятия ворот, тренировка вратарей.	18	3	15
8.	Тактика игры в футбол.	5	1	4
9.	Соревнования.	10	0	10
Всего:		108	20	88

Содержание курса

1. Безопасное поведение на занятиях, соблюдение ТБ и норм СанПиНа, предупреждение травматизма на занятиях.

Теория. Правила поведения в клубе. Правила безопасного поведения на занятиях. Страховка и самостраховка.

Требования к спортивной форме при занятиях физическими упражнениями.

2. Влияние физических упражнений на организм подростков.

Теория. Систематические занятия физическими упражнениями - важное условие укрепления здоровья и достижения высоких спортивных результатов.

Общее понятие о здоровье. Здоровый образ жизни и слагаемые (оптимальный двигательный режим, закаливание, личная гигиена, рациональное питание, отказ от вредных привычек). Занятия физической культурой и укрепление здоровья, преимущества здорового образа жизни.

Понятие о духовном и телесном самосовершенствовании. Физические упражнения - средство развития физических качеств.

О вреде курения, алкоголя, наркотиков. Профилактика заболеваний.

3. Развитие футбола.

Теория. Развитие футбола в России. Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и его развития. Чемпионат и кубок России по футболу.

4. Гигиенические знания и навыки.

Теория. Личная гигиена. Вред курения. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма.

5. Правила игры в футбол.

Теория. Разбор и изучение правил игры. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Место занятий. Площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка.

Практические занятия.

Практическое применение правил игры, прав и обязанностей капитана команды.

Подготовка площадки для занятий и соревнований.

6. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория. Ознакомление с упрощенными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, футбол. Футбольная подготовка.

Практические занятия.

Утренняя гигиеническая гимнастика.

ОРУ без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение рук вперед и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре. Наклоны туловища. Круговые движения туловища. Поднимание и вращения ног в положении лежа на спине. Полуприседания и приседания. Выпады вперед, назад и в стороны. Прыжки в полуприседе. Переход из упора в присев, в упор лежа, и снова в упор присев. Акробатические упражнения, легкоатлетические упражнения.

Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта. Кросс до 3000 м. Повторный бег 6х30м и 4х50м. Прыжки с разбега и с места в длину. Баскетбол и ручной мяч.

Футбольная подготовка. Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, выносливости. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Жонглирование мячом. Подвижные игры: «Салки с мячом», «Живая цепь».

7. Техника игры в футбол.

Теория. Техника передвижения. Выполнение ударов. Ведение мяча. Отбор мяча. Техника игры вратаря.

Практические занятия.

Техника передвижения. Бег по прямой приставным скрестным шагом, изменяя скорость и направление. Повороты и остановки во время бега.

Удары по мячу ногой, правой и левой внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.

Выполнение ударов после остановки, ведение и рывки. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность, по мячу головой. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема, и внутренней стороной стопы по прямой, меняя направления. Обманные движения. Обучения финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом; во время ведения внезапная отдача мяча назад; ложный замах ногой - вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком.

Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника. Отбор мяча в единоборстве с соперником.

Техника игры вратаря. Ловля летящего на встречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке. Ловля высоко летящего мяча без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и летящего в сторону мяча с падением и перекатом. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

8. Тактика игры в футбол.

Теория. Удар для развития умения «видеть поле». Ведение мяча. Тактика нападения. Практика защиты.

Практические занятия.

Удар для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу: во время передвижения – подпрыгнуть, имитируя удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение. Ведение мяча в ограниченном пространстве нескольких игроков.

Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Умение ориентироваться, действовать соответствующим образом на действие партнеров и соперников. Выбор момента и способа для передвижения для «открывания». Индивидуальные действия с мячом. Применения необходимого способа остановок в зависимости от направления и скорости мяча. Применение различных способов обводки. Групповые действия. Уметь точно и

своевременно выполнить передачу. Комбинация «игра в стенку». Простейшие комбинации при стандартных положениях.

Практика защиты. Индивидуальные действия. Правило выбирать позицию по отношению опекаемого игрока (осуществлять «закрывание»). Выбор момента и способа действий для перехвата мяча. Групповые действия. Простейшие комбинации «стенка».

9. Соревнования.

Теория. Правила проведения соревнований. Ознакомление с планом-графиком соревнований и мероприятий учреждения и официального календаря.

Предупреждение травматизма на соревнованиях.

Практические занятия.

Учебные игры на двое ворот. Спарринги. Товарищеские, контрольные, показательные игры.

Игры по плану-графику соревнований и мероприятий учреждения и официального календаря.

Учебно-тематический план занятий
учебно-тренировочной группы 2 года обучения

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Безопасное поведение на занятиях, соблюдение ТБ и норм СанПиНа, предупреждение травматизма на занятиях.	2	1	1
2.	Влияние физических упражнений на организм подростков.	2	1	1
3.	Развитие футбола.	3	1	2
4.	Гигиенические знания и навыки.	5	3	2
5.	Правила игры в футбол.	8	4	4
6.	Общая и специальная физическая подготовка.	40	5	35
	- Силовая подготовка, бег, кросс	15	3	12
	- Упражнения на все группы мышц.	10	1	9
	- Движение с мячом со сменой направления	15	3	12
7.	Техника игры в футбол	50	8	42
	- Технические приемы (дриблинг, удары)	15	2	13
	- Перемещение по площадке (квадрат)	15	2	13
	- Обоюдная игра с элементами взятия ворот, тренировка вратарей.	20	5	15
8.	Тактика игры в футбол.	10	-	10
9.	Соревнования.	26	-	26
10.	Судейство соревнований.	16	6	10
Всего:		162	32	130

Содержание курса

1. Безопасное поведение на занятиях, соблюдение ТБ и норм СанПиНа, предупреждение травматизма на занятиях.

Теория. Правила поведения в клубе. Правила безопасного поведения на занятиях. Страховка и самостраховка.

Требования к спортивной форме при занятиях физическими упражнениями.

2. Влияние физических упражнений на организм подростков.

Теория. Систематические занятия физическими упражнениями - важное условие укрепления здоровья и достижения высоких спортивных результатов.

Общее понятие о здоровье. Здоровый образ жизни и слагаемые (оптимальный двигательный режим, закаливание, личная гигиена, рациональное питание, отказ от вредных привычек). Занятия физической культурой и укрепление здоровья, преимущества здорового образа жизни.

Понятие о духовном и телесном самосовершенствовании. Физические упражнения - средство развития физических качеств.

О вреде курения, алкоголя, наркотиков. Профилактика заболеваний.

3. Развитие футбола.

Теория. Развитие футбола в России. Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и его развития. Чемпионат и кубок России по футболу.

4. Гигиенические знания и навыки.

Теория. Личная гигиена. Вред курения. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма.

5. Правила игры в футбол.

Теория. Разбор и изучение правил игры. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Место занятий. Площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка.

Практические занятия.

Практическое применение правил игры, прав и обязанностей капитана команды.

Подготовка площадки для занятий и соревнований.

6. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория. Ознакомление с упрощенными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, футбол. Футбольная подготовка.

Практические занятия.

Утренняя гигиеническая гимнастика.

ОРУ без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение рук вперед и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре. Наклоны туловища. Круговые движения туловища. Поднимание и вращения ног в положении лежа на спине. Полуприседания и приседания. Выпады вперед, назад и в стороны. Прыжки в полуприседе. Переход из упора в присев, в упор лежа, и снова в упор присев. Акробатические упражнения, легкоатлетические упражнения.

Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта. Кросс до 3000 м. Повторный бег 6х30м и 4х50м. Прыжки с разбега и с места в длину. Баскетбол и ручной мяч.

Футбольная подготовка. Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, выносливости. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Жонглирование мячом. Подвижные игры: «Салки с мячом», «Живая цепь».

7. Техника игры в футбол.

Теория. Техника передвижения. Выполнение ударов. Ведение мяча. Отбор мяча. Техника игры вратаря.

Практические занятия.

Техника передвижения. Бег по прямой приставным скрестным шагом, изменяя скорость и направление. Повороты и остановки во время бега.

Удары по мячу ногой, правой и левой внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.

Выполнение ударов после остановки, ведение и рывки. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность, по мячу головой. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема, и внутренней стороной стопы по прямой, меняя направления. Обманные движения. Обучения финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом; во время ведения внезапная отдача мяча назад; ложный замах ногой - вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком.

Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника. Отбор мяча в единоборстве с соперником.

Техника игры вратаря. Ловля летящего на встречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке. Ловля высоко летящего мяча без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и летящего в сторону мяча с падением и перекатом. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

8. Тактика игры в футбол.

Теория. Удар для развития умения «видеть поле». Ведение мяча. Тактика нападения. Практика защиты.

Практические занятия.

Удар для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу: во время передвижения – подпрыгнуть, имитируя удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение. Ведение мяча в ограниченном пространстве нескольких игроков.

Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Умение ориентироваться, действовать соответствующим образом на действие партнеров и соперников. Выбор момента и способа для передвижения для «открывания». Индивидуальные действия с мячом. Применения необходимого способа остановок в зависимости от направления и скорости мяча. Применение различных способов обводки. Групповые действия. Уметь точно и

своевременно выполнить передачу. Комбинация «игра в стенку». Простейшие комбинации при стандартных положениях.

Практика защиты. Индивидуальные действия. Правило выбирать позицию по отношению опекаемого игрока (осуществлять «закрывание»). Выбор момента и способа действий для перехвата мяча. Групповые действия. Простейшие комбинации «стенка».

9. Соревнования.

Теория. Правила проведения соревнований. Ознакомление с планом-графиком соревнований и мероприятий учреждения и официального календаря.

Предупреждение травматизма на соревнованиях.

Практические занятия.

Учебные игры на двое ворот. Спарринги. Товарищеские, контрольные, показательные игры.

Игры по плану-графику соревнований и мероприятий учреждения и официального календаря.

Учебно-тематический план
учебно-тренировочной группы 3 года обучения

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Безопасное поведение на занятиях, соблюдение ТБ и норм СанПиНа, предупреждение травматизма на занятиях	2	1	1
2.	Развитие футбола.	2	1	1
3.	Влияние физических упражнений на организм подростков.	3	1	2
4.	Гигиена спортсмена, режим дня, самоконтроль. Врачебный контроль. Предупреждение травм и первая помощь при травмах.	5	3	2
5.	Правила игры в футбол.	8	4	4
6.	Общая и специальная физическая подготовка.	40	5	35
	- Силовая подготовка, бег, кросс.	10	2	8
	- Упражнения на все группы мышц и др.	15	3	12
	- Движение с мячом, смена направления.	15	3	12
7.	Техника игры в футбол.	50	8	42
	- Технические приемы (дриблинг, удары)	15	3	12
	- Перемещение по площадке (квадрат)	15	3	12
	- Обоюдная игра с элементами взятия ворот, тренировка вратарей.	20	5	15
8.	Тактика игры в футбол.	10	1	9
9.	Соревнования.	26	2	24
10.	Судейство соревнований.	16	6	10
	Всего:	162	32	130

Содержание курса

1. Безопасное поведение на занятиях, соблюдение ТБ и норм СанПиНа, предупреждение травматизма на занятиях.

Теория. Правила поведения в клубе. Правила безопасного поведения на занятиях. Страховка и самостраховка.

Требования к спортивной форме при занятиях физическими упражнениями.

2. Развитие футбола.

Теория. Физическая культура и спорт в России. Федерация футбола в России. Обзор соревнований по футболу. Международные соревнования по футболу.

3. Влияние физических упражнений на организм подростков.

Теория. Особенности строения кровеносной системы человека. Опорно-двигательный аппарат. Органы пищеварения и выделения.

Значение обмена веществ в повышении спортивных результатов. Изменение энергетического запаса в организме обучающихся, повышение устойчивости к длительным физическим напряжениям, к эмоциональным напряжениям, возникающим под влиянием внешних раздражителей. Положительное влияние постепенного увеличения нагрузки и повторений упражнения на повышение функциональных возможностей организма.

Физическая культура личности, спорт, спортивные тренировки. Биомеханические основы техники физических упражнений.

Здоровье телесное и духовное, их взаимосвязь. Здоровый образ жизни и будущая трудовая деятельность. Употребление наркотиков, алкогольных напитков, их влияние на результаты в спорте и здоровье. Профилактика заболеваний.

4. Гигиена спортсмена, режим дня, самоконтроль. Врачебный контроль. Предупреждение травм и первая помощь при травмах.

Теория. Режим дня и двигательный режим. Режим питания и питьевой режим. Отдых и расслабление. Гигиена сна. Уход за кожей,

волосами и ногтями. Использование естественных факторов природы для закаливания организма. Гигиена мест проведения занятий. Гигиена спортивной формы.

Спортивный массаж и способы самомассажа.

Самоконтроль. Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, потоотделение, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствия, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Приемы саморегуляции, специальные дыхательные упражнения. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности. Способы и методика самоконтроля: измерение массы тела, приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после нагрузки).

Врачебный контроль. Объективные данные самоконтроля: масса, дидамометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, утомляемость. Предупреждение травм.

Виды травм и их причины, профилактика травм на занятиях футболом. Практические навыки оказания первой помощи.

Практические занятия.

Врачебный контроль и самоконтроль. Приемы саморегуляции. Практические навыки оказания первой помощи.

5. Правила игры в футбол.

Теория. Изучение правил. Обязанности судей. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Практические занятия.

Практическое применение правил игры, прав и обязанностей судей.

6. Общая и специальная подготовка.

Теория. ОРУ без предметов. Акробатические упражнения. Игра с бегом.

Практические занятия.

ОРУ без предметов. Маховые движения, круговые вращения рук. Разгибание в упоре мыса. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Прыжки в приседе.

Акробатические упражнения. Кувырок назад, в упор, стоя, ноги врозь. Кувырок вперед из стойки на голове. Переворот в сторону л/а упражнения.

Бег 60 м. на скорость. Повторный бег 5х60м., 3х100м., кросс до 3000м. Подвижные и спортивные игры. Игра с бегом на скорость с прыжками. Баскетбол и ручной мяч. Упражнения для развития быстроты. Бег на 10-15 м. из различных стартовых положений. Ускорение на 15м, 30м, 60м без мяча и с мячом. Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом и последующим ударом по воротам. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой. Эстафета с элементами акробатики.

7. Техника игры в футбол.

Теория. Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Отбивание мяча. Бросок мяча. Техника игры вратаря.

Практические занятия.

Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъема. Удары подъемом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой. Удары на точность и дальность. Удары головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке.

Ведение мяча. Ведение серединой подъема и носком. Ведение изученными способами с обводкой движущихся соперников, закрывая мяч телом.

Обманные движения. Обучение финтам: быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком уйти вперед; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который двигается за спиной.

Отбор мяча. Обучение умению выбирать момент для отбора мяча; отбор в подкате.

Техника игры вратаря. Отбивание ладонями, пальцами рук в броске мячей. Бросок мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.

8. Тактика игры в футбол.

Теория. Понятие о тактической системе и стиле игры. Тактика игры в нападении и защите. Тактика вратаря.

Практические занятия.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площадке.

Тактика нападения. Групповые действия – комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск» мяча. Командные действия. Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте. Взаимодействие игроков при атаке флангом через центр.

Тактика защиты. Индивидуальные действия – осуществление «закрывания», совершенствование в «перехвате мяча». Групповые действия. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Взаимодействие в обороте при выполнении противником стандартных комбинаций. Комбинации с участием вратаря.

Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки»; играть на выходах из ворот. Введение мяча в игру.

9. Соревнования.

Теория. Правила проведения соревнований.

Предупреждение травматизма на соревнованиях.

Ознакомление с планом-графиком соревнований и мероприятий учреждения и официального календаря.

Практические занятия.

Учебные игры «на двое ворот». Спарринги. Товарищеские, контрольные, показательные игры.

Игры по плану-графику соревнований и мероприятий учреждения и официального календаря.

10. Судейство соревнований.

Теория. Обучению судейству соревнований. Инструкторские навыки.

Практические занятия.

Практика судейства соревнований. Инструкторская практика.

2 часть – Хоккей

Основными задачами этапа начального обучения являются:

- Укрепление здоровья, повышение разносторонней физической подготовленности средствами физических упражнений, направленных на развитие основных двигательных качеств: гибкости, ловкости, быстроты и т.д.

- Обучение основным технико-тактическим приемам игры в хоккей;

- Повышение интереса к систематическим занятиям хоккеем.

- Воспитание дисциплины, трудолюбия, коллективизма, и многих других жизненно необходимых качеств и черт характера;

- Выявление наиболее способных учащихся к дальнейшему совершенствованию в хоккее.

Для решения перечисленных задач **основными средствами** являются:

- Разнообразные упражнения, направленные на всестороннее физическое развитие; для этого большое значение имеют занятия на открытом воздухе.

- Для овладения технико-тактическими приемами игры в хоккей широко используются подготовительные, подводящие, специально-подготовительные упражнения на групповых площадках, в спортивных залах и специальные упражнения на льду;

- Для комплексного воздействия на юных хоккеистов при обучении и совершенствовании широко применяются соревновательные (игровые) упражнения; особое место отводится учету результатов в упражнениях играх;

- Важное место в обучении и воспитании занимают встречи с известными хоккеистами, тренерами и другими известными людьми.

На этапе учебно-тренировочного обучения изучаются разнообразные технико-тактические приемы игры: индивидуальные и групповые командные действия в нападении и обороне.

Главными задачами данного периода будут – дальнейшее укрепление здоровья, улучшение физической и специальной подготовки. На основе повышения функциональных возможностей обучающихся осуществляется дальнейшее овладение технико-тактическими приемами игры, как в нападении, так и в защите. Для более качественного овладения тактическими комбинациями и системами игры целесообразными будут занятия на специальных площадках до выхода на лед с соблюдением правил игры в хоккей. На данном этапе огромное значение приобретает учет показателей физической технико-тактической, игровой и теоретической подготовленности занимающихся.

В качестве контроля и оценки подготовленности хоккеистов принято использовать педагогические наблюдения и тестирование. При планировании учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать показатели контрольных испытаний, возрастные особенности обучающихся.

Место занятий. Занятия проводятся на хоккейном корте. Его обустройство, разметка, подготовка для занятий и соревнований осуществляется силами педагога и обучающихся

**Учебно-тематический план занятий
группы начальной подготовки 1 года обучения**

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Безопасное поведение на занятиях, соблюдение ТБ и норм СанПиНа, предупреждение травматизма на занятиях.	2	1	1
2.	Влияние физических упражнений на организм подростков.	2	2	0
3.	Развитие хоккея.	3	3	0
4.	Гигиенические знания и навыки.	2	1	1
5.	Правила игры в хоккей.	2	1	1
6.	Общая и специальная физическая подготовка.	31	4	27
	- Бег, силовая подготовка, координация	10	1	9
	- Упражнения на выносливость и др.	10	1	9
	- Уверенное владение клюшкой и шайбой.	11	1	10
7.	Техника игры в хоккей.	32	6	26
	- Отработка заданий в группах, бег на коньках	10	1	9
	- Индивидуально технические приемы	10	1	9
	- Групповая обоюдная игра отработка взятия ворот .	12	2	10
8.	Тактика игры в хоккей.	24	4	20
9.	Соревнования.	10	1	9
Всего:		108	23	85

Содержание курса

1. Безопасное поведение на занятиях, соблюдение ТБ и норм СанПиНа, предупреждение травматизма на занятиях.

Теория. Правила поведения в клубе. Правила безопасного поведения на занятиях. Страховка и самостраховка. Требования к спортивной форме при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия. Страховка и самостраховка.

2. Влияние физических упражнений на организм подростков.

Теория. Систематические занятия физическими упражнениями – важное условие укрепления здоровья и достижения высоких спортивных результатов. Общее понятие о здоровье. Занятия физической культурой и укрепление здоровья, преимущества здорового образа жизни. Понятие о духовном и телесном самосовершенствовании. Физические упражнения – средство развития физических качеств. Здоровый образ жизни и его составляющие (оптимальный двигательный режим, закаливание, личная гигиена, рациональное питание, отказ от вредных привычек). О вреде курения, алкоголя, наркотиков. Профилактика заболеваний.

3. Развитие хоккея.

Теория. Развитие хоккея в России. Краткая характеристика хоккея как средства физического воспитания. История возникновения хоккея и его развития. Чемпионат и кубок России по хоккею.

4. Гигиенические знания и навыки.

Теория. Личная гигиена. Вред курения. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма.

Практические занятия. Уход за коньками, инвентарем.

5. Правила игры в хоккей.

Теория. Разбор и изучение правил игры. Роль капитана команды, его права и обязанности. Место занятий. Корт, площадка для игры в хоккей, ее устройство, разметка.

Практические занятия. Практическое применение правил игры, прав и обязанностей капитана команды. Подготовка корта для занятий и соревнований.

6. Общая и специальная физическая подготовка.

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

Практические занятия.

ОРУ без предметов Поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение рук вперед и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре. Наклоны туловища. Круговые движения туловища. Поднимание и вращения ног в положении лежа на спине. Полуприседания и приседания. Выпады вперед, назад и в стороны. Прыжки в полуприсяде. Переход из упора в присев, в упор лежа, и снова в упор присев.

Акробатические упражнения, легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта. Кросс до 3000 м. Повторный бег 6х30м и 4х50м. Прыжки с разбега и с места в длину.

Лыжная подготовка. Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, выносливости. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног.

7. Техника игры в хоккей.

Теория. Техника передвижения. Техника движений клюшкой. Техника игры вратаря.

Практические занятия. Техника передвижения. Бег на коньках по прямой, изменяя скорость и направление. Повороты и остановки во время бега на коньках.

Удары клюшкой по шайбе. Выполнение ударов после остановки, ведение и рывки. Остановка шайбы. Обманные движения. Обучения финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок. Отбор шайбы в единоборстве с соперником.

Техника игры вратаря. Ловля летящей шайбы.

8. Тактика игры в хоккей.

Теория. Передачи. Ведение шайбы. Тактика нападения. Практика защиты.

Передачи для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу: во время передвижения – подпрыгнуть, имитируя передачу; во время ведения – повернуться кругом и продолжить ведение. Ведение шайбы в ограниченном пространстве нескольких игроков.

Тактика нападения. Индивидуальные действия без шайбы. Умение ориентироваться, действовать соответствующим образом на действие партнеров и соперников. Выбор момента и способа для передвижения для «открывания». Индивидуальные действия с шайбой. Применения необходимого способа остановок в зависимости от направления и скорости шайбы. Применение различных способов обводки. Групповые действия. Уметь точно и своевременно выполнить передачу. Комбинация «игра в стенку». Простейшие комбинации при стандартных положениях.

Практика защиты. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока (осуществлять «закрывание»). Выбор момента и способа действий для перехвата шайбы. Групповые действия. Простейшие комбинации «стенка».

9. Соревнования.

Теория. Правила проведения соревнований. Предупреждение травматизма на соревнованиях. Ознакомление с планом-графиком соревнований и мероприятий учреждения и официального календаря.

Практические занятия. Учебные игры «на двое ворот». Спарринги. Товарищеские, контрольные, показательные игры.

Игры по плану-графику соревнований и мероприятий учреждения и официального календаря.

**Учебно-тематический план занятий
учебно-тренировочной группы 2 года обучения**

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Безопасное поведение на занятиях, соблюдение ТБ и норм СанПиНа, предупреждение травматизма на занятиях.	2	1	1
2.	Влияние физических упражнений на организм подростков.	2	2	-
3.	Развитие хоккея.	3	3	-
4.	Гигиенические знания и навыки	7	2	5
5.	Правила игры в хоккей.	2	1	1
6.	Общая и специальная физическая подготовка.	50	10	40
	- Бег, силовая подготовка, координация	15	3	12
	- Упражнения на выносливость, силу.	15	3	12
	- Уверенное владение клюшкой и шайбой	20	5	15
7.	Техника игры в хоккей.	46	10	36
	- Отработка заданий в группах, бег на коньках.	15	3	12
	- Индивидуально технические приемы	15	3	12
	- Групповая обоюдная игра, отработка взятия ворот	16	2	14
8.	Тактика игры в хоккей.	110	5	5
9.	Соревнования.	40	2	38
Всего:		162	36	126

Содержание курса

1. Безопасное поведение на занятиях, соблюдение ТБ и норм СанПиНа, предупреждение травматизма на занятиях.

Теория. Правила поведения в клубе. Правила безопасного поведения на занятиях. Страховка и самостраховка. Требования к спортивной форме при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия. Страховка и самостраховка.

2. Влияние физических упражнений на организм подростков.

Теория. Систематические занятия физическими упражнениями – важное условие укрепления здоровья и достижения высоких спортивных результатов. Общее понятие о здоровье. Занятия физической культурой и укрепление здоровья, преимущества здорового образа жизни. Понятие о духовном и телесном самосовершенствовании. Физические упражнения – средство развития физических качеств.

Здоровый образ жизни и его составляющие (оптимальный двигательный режим, закаливание, личная гигиена, рациональное питание, отказ от вредных привычек). О вреде курения, алкоголя, наркотиков. Профилактика заболеваний.

3. Развитие хоккея.

Теория. Развитие хоккея в России. Краткая характеристика хоккея как средства физического воспитания. История возникновения хоккея и его развития. Чемпионат и кубок России по хоккею.

4. Гигиенические знания и навыки.

Теория. Личная гигиена. Вред курения. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма.

Практические занятия. Уход за коньками, инвентарем.

5. Правила игры в хоккей.

Теория. Разбор и изучение правил игры. Роль капитана команды, его права и обязанности. Место занятий. Корт, площадка для игры в хоккей, ее устройство, разметка.

Практические занятия. Практическое применение правил игры, прав и обязанностей капитана команды. Подготовка корта для занятий и соревнований.

6. Общая и специальная физическая подготовка.

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

Практические занятия.

ОРУ без предметов Поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение рук вперед и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре. Наклоны туловища. Круговые движения туловища. Поднимание и вращения ног в положении лежа на спине. Полуприседания и приседания. Выпады вперед, назад и в стороны. Прыжки в полуприсяде. Переход из упора в присев, в упор лежа, и снова в упор присев.

Акробатические упражнения, легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта. Кросс до 3000 м. Повторный бег 6х30м и 4х50м. Прыжки с разбега и с места в длину.

Лыжная подготовка. Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, выносливости. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног.

7. Техника игры в хоккей.

Теория. Техника передвижения. Техника движений клюшкой. Техника игры вратаря.

Практические занятия. Техника передвижения. Бег на коньках по прямой, изменяя скорость и направление. Повороты и остановки во время бега на коньках.

Удары клюшкой по шайбе. Выполнение ударов после остановки, ведение и рывки. Остановка шайбы. Обманные движения. Обучения финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок. Отбор шайбы в единоборстве с соперником.

8. Тактика игры в хоккей.

Теория. Передачи. Ведение шайбы. Тактика нападения. Практика защиты.

Передачи для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу: во время передвижения – подпрыгнуть, имитируя передачу; во время ведения – повернуться кругом и продолжить ведение. Ведение шайбы в ограниченном пространстве нескольких игроков.

Тактика нападения. Индивидуальные действия без шайбы. Умение ориентироваться, действовать соответствующим образом на действие партнеров и соперников. Выбор момента и способа для передвижения для «открывания». Индивидуальные действия с шайбой. Применения необходимого способа остановок в зависимости от направления и скорости шайбы. Применение различных способов обводки. Групповые действия. Уметь точно и своевременно выполнить передачу. Комбинация «игра в стенку». Простейшие комбинации при стандартных положениях.

Практика защиты. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока (осуществлять «закрывание»). Выбор момента и способа действий для перехвата шайбы. Групповые действия. Простейшие комбинации «стенка».

9. Соревнования.

Теория. Правила проведения соревнований.

Предупреждение травматизма на соревнованиях.

Ознакомление с планом-графиком соревнований и мероприятий учреждения и официального календаря.

Практические занятия.

Учебные игры «на двое ворот». Спарринги. Товарищеские, контрольные, показательные игры.

Игры по плану-графику соревнований и мероприятий учреждения и официального календаря.

Учебно-тематический план занятий
учебно-тренировочной группы 3 года обучения

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Безопасное поведение на занятиях, соблюдение ТБ и норм СанПиНа, предупреждение травматизма на занятиях.	2	1	1
2	Развитие хоккея.	3	3	0
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	2	2	0
4	Гигиена спортсмена, режим дня, самоконтроль, предупреждение травм.	7	2	5
5	Правила игры.	2	1	1
6	Общая и специальная подготовка.	50	10	40
	- Бег, силовая подготовка.	15	3	12
	- Упражнения на выносливость, силу	15	3	12
	- Уверенное владение клюшкой и шайбой.	20	5	15
7	Техника игры в хоккей.	46	10	36
	- Отработка заданий в группах, бег на коньках со сменой направлений.	15	3	12
	- Индивидуально технические приемы.	15	3	12
	- Групповая обоюдная игра, отработка взятия ворот, игра в неполном составе.	16	2	14
8	Тактика игры в хоккей.	10	5	5
9	Соревнования.	40	2	38
Всего:		162	36	126

Содержание курса

1. Безопасное поведение на занятиях, соблюдение ТБ и норм СанПиНа, предупреждение травматизма на занятиях.

Теория. Правила поведения в клубе. Правила безопасного поведения на занятиях. Требования к спортивной форме при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия. Страховка и самостраховка.

2. Развитие хоккея.

Теория. Физическая культура и спорт в России. Федерация хоккея в России. Обзор соревнований по хоккею. Международные соревнования по хоккею.

3. Влияние физических упражнений на организм подростков.

Теория. Особенности строения кровеносной системы человека. Опорно-двигательный аппарат. Органы пищеварения и выделения. Значение обмена веществ для повышения спортивных результатов. Изменение энергетического запаса в организме занимающихся, повышение устойчивости к длительным физическим напряжениям, к эмоциональным напряжениям, возникающим под влиянием внешних раздражителей. Положительное влияние постепенного увеличения нагрузки и повторений упражнения на повышение функциональных возможностей организма.

Физическая культура личности, спорт, спортивные тренировки. Биомеханические основы техники физических упражнений.

Здоровье телесное и духовное, их взаимосвязь. Здоровый образ жизни и будущая трудовая деятельность. Употребление наркотиков, алкогольных напитков, их влияние на результаты в спорте и здоровье. Профилактика заболеваний.

4. Гигиена спортсмена, режим дня, самоконтроль, предупреждение травм.

Теория. Режим дня и двигательный режим. Режим питания и питьевой режим. Отдых и расслабление. Гигиена сна. Уход за кожей,

волосами и ногтями. Использование естественных факторов природы для закаливания организма. Гигиена мест проведения занятий. Гигиена спортивной формы.

Спортивный массаж и способы самомассажа.

Самоконтроль. Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, потоотделение, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствия, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Приемы саморегуляции, специальные дыхательные упражнения. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности. Способы и методика самоконтроля: измерение массы тела, приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после нагрузки).

Врачебный контроль. Объективные данные самоконтроля: масса, дипамометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, утомляемость. Предупреждение травм.

Виды травм, их причины и профилактика на занятиях хоккеем. Практические навыки оказания первой помощи.

Практические занятия. Врачебный контроль и самоконтроль. Приемы саморегуляции. Практические навыки оказания первой помощи.

5. Правила игры в хоккей.

Теория. Изучение правил. Обязанности судей. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Практические занятия. Практическое применение правил игры, прав и обязанностей судей.

6. Общая и специальная физическая подготовка.

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

Практические занятия.

ОРУ без предметов. Маховые движения, круговые вращения рук. Разгибание в упоре мыса. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Прыжки в приседе.

Акробатические упражнения, легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта. Кросс до 3000 м. Повторный бег 6х30м и 4х50м. Прыжки с разбега и с места в длину.

Лыжная подготовка. Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, выносливости. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног. Подвижные и спортивные игры. Игра с бегом на скорость с прыжками. Баскетбол и ручной мяч. Упражнения для развития быстроты. Бег на 10-15 м. из различных стартовых положений. Ускорение на 15м, 30м, 60м без мяча и с мячом. Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом и последующим ударом по воротам. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой. Эстафета с элементами акробатики.

7. Техника игры в хоккей.

Теория. Передачи шайбы. Остановка шайбы. Ведение шайбы. Отбор шайбы. Техника игры вратаря.

Практические занятия. Передачи шайбы. Передачи с пассивным и активным сопротивлением. Остановка шайбы. Остановка изученными способами, находясь в движении с последующем ведением и передачей. Ведение шайбы. Ведение изученными способами с обводкой движущихся соперников. Обманные движения. Обучение финтам. Отбор шайбы. Обучение умению выбирать момент для отбора.

Техника игры вратаря. Ловля летящей шайбы.

8. Тактика игры в хоккей.

Теория. Понятие о тактической системе и стиле игры. Тактика игры в нападении и защите. Тактика вратаря.

Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площадке.

Тактика нападения. Групповые действия- комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск» шайбы. Командные действия. Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте. Взаимодействие игроков при атаке флангом через центр.

Тактика защиты. Индивидуальные действия – осуществление «закрывания», совершенствование в «перехвате шайбы». Групповые действия. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Взаимодействие в обороте при выполнении противником стандартных комбинаций. Комбинации с участием вратаря.

Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки»; играть на выходах из ворот.

9. Соревнования.

Теория. Правила проведения соревнований.

Предупреждение травматизма на соревнованиях.

Ознакомление с планом-графиком соревнований и мероприятий учреждения и официального календаря.

Практические занятия.

Учебные игры «на двое ворот». Спарринги. Товарищеские, контрольные, показательные игры.

Игры по плану-графику соревнований и мероприятий учреждения и официального календаря.

Требования к уровню подготовки подростков

Подростки, оканчивающие курс обучения игре в футбол-хоккей, должны достигнуть следующего уровня физической культуры.

Знания.

- Знать правила личной гигиены, питания, труда и отдыха.
- Иметь представление о влиянии занятий физическими упражнениями на системы дыхания, кровообращения, ЦНС и др.
- Знать закономерности двигательной активности, и спортивной тренировки.
- Знать основы психологической регуляции и соморегуляции.
- Знать основные приемы самоконтроля.
- Знать правила соревнований игры в футбол-хоккей.
- Иметь убеждения – физическая культура - важнейшая составляющая образа жизни и средство всестороннего развития личности, подготовки к трудовой и общественной деятельности.

Двигательные умения, навыки и способности.

- Уметь демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия.
- Уметь осуществлять судейство соревнований.
- Владеть навыками самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Уметь проводить разминку и целое занятие с младшими подростками.
- Получить знание судьи по спорту или инструктора-общественника.
- Уметь измерять и оценивать уровень технической и физической подготовленности, используя тестовые упражнения и оценочные нормативы.
- Уметь осуществлять контроль физической нагрузки на занятиях.

Физическая подготовленность.

Соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития физических способностей.

Для отслеживания у занимающихся развития физических качеств и уровня технической подготовки, не менее 2 раз в год, проводятся испытания по следующим контрольным нормативам.

Футбол

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст (лет)					
		10-11	12	13	14	15	16
1.	Бег 30 м (с)	5,3	5,1	4,9	4,6	4,4	4,30
2.	Бег 300 м (с)	61	59	-	-	-	-
3.	Бег 400 м (мин.с)	-	-	1,15	1,12	1,08	1,05
4.	б- минутный бег (м)	-	1300	1400	1500	1550	1600
5.	Прыжок в длину с места (см)	15 0	16 0	175	190	205	215
6.	Бег 30 м с ведением мяча (с)	6,5	6,3	6,1	5,8	5,6	5,4
7.	Удар по мячу ногой на дальность	-	45	50	55	60	70
8.	Жонглирование мячом (кол. раз)	10	12	14	17	20	24
9.	Удар по мячу на точность (числ. раз)	4	5	6	7	7	8
10.	Ведение мяча обводной стойкой и удар по воротам (с)	-	-	10,5	10,0	9,6	9,3
11.	Бросок мяча рукой на дальность	-	-	18	20	22	25

Хоккей.

№ п/п	Тесты	Возраст								
		10-12 лет			13-14 лет			15-16 лет		
		отл. 5	хор. 4	уд. 3	отл. 5	хор. 4	уд. 3	отл. 5	хор. 4	уд. 3
1	Отжимание в упоре лежа (к-во раз)	28	24	18	35	31	24	40	36	29
2	Подтяг-е на перекладине (к-во раз)	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3	Бег 60 м/с	11,1	11,4	11,7	10,9	11,1	11,4	10,5	10,8	11,0
4	Бег 300 м/с	62,5	64,5	68,5	61,0	63,5	67,0	59,0	60,5	63,5
5	Прыжки в длину с места	165	161	150	172	166	155	176	171	160
6	Компл. тест на ловкость	22,4	23,6	24,2	21,6	22,7	23,4	20,9	21,5	22,4

Специальная подготовка

№ п/п	Тесты	Возраст								
		10-12 лет			13-14 лет			15-16 лет		
		отл. 5	хор. 4	уд. 3	отл. 5	хор. 4	уд. 3	отл. 5	хор. 4	уд. 3
1	Бег на коньках лицом вперед 36 м/с	7,2	7,4	7,7	6,9	7,1	7,3	6,6	6,8	7,0
2	Бег на конк. спиной вперед 36 м/с	9,6	9,9	10,3	9,2	9,5	9,9	8,8	9,4	9,7
3	Челночный бег 3х6 м/с	19,2	19,8	20,5	18,6	19,1	19,7	17,9	18,7	19,4
4	Техника владения клюшкой и шайбой	1,42	2,06	2,7	0,84	1,45	2,06	0,5	0,98	1,46

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.

- Использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществление коррекции недостатков физического развития; осуществление самоконтроля и саморегуляции физических и психологических состояний.

Способы спортивной деятельности.

- Участие в соревнованиях по футболу-хоккею;
- Участие в спартакиаде детских подростковых клубов ДПЦ.

Способы поведения на занятиях физическими упражнениями.

- Согласование своего поведения с интересами коллектива при выполнении упражнений.
- Критическое оценивание собственных достижений.
- Поощрение товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности.
- Осознанная тренировка и стремление к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Методическое обеспечение

Большое место для воспитания выносливости у подростков занимают игры с мячом по упрощенным правилам. Для развития выносливости у юных хоккеистов приемлемыми являются повторный, переменный методы, связанные с чередованием нагрузки и отдыха.

К методам обучения относятся:

- Наглядные: показ, упражнения, демонстрация схем, видео и др.
- Словесные: объяснение, указание, замечание беседы.
- Практический: метод упражнений, соревнования.

Главным в обучении является наглядность.

Все методы в процессе обучения и совершенствования взаимосвязаны. Некоторые особенности воспитания физических качеств: нагрузка и отдых, основные компоненты методов воспитания физических качеств. В ходе учебно-тренировочных занятий чередуется нагрузка и отдых между упражнениями, с учетом требований игры, напр., 1-2 мин. работы, 3-5 мин. отдых.

Тактическую подготовку начинают с индивидуальных действий, и по мере овладения этими действиями, дальше изучаются групповые, и затем и командные действия: вначале в нападении, а затем в обороне. После овладения действиями отдельно в атаке и обороне, процесс обучения и совершенствования осуществляется в обороне и нападении одновременно.

Совершенствование соревновательной деятельности осуществляется в учебных играх «на двое ворот», спаррингах, товарищеских, контрольных, показательных, играх официального календаря:

- учебные игры «на двое ворот» проводятся в конце учебно-тренировочных занятий, на которые отводится от 10 до 20 мин. Их целью является закрепление и совершенствование ранее изученного материала и оценка пройденного;

- *спарринги* проводятся в подготовительном периоде, в конце недельного цикла;

- *контрольные игры* – позволяют определить уровень подготовки команды по различным тактическим системам игры: стиль игры команды, ее реальные возможности.

Перечень учебно-методического обеспечения

- Программа объединения;
- Календарно-тематический план;
- Планы-конспекты занятий;
- Расписание занятий;
- Методические пособия, рекомендации;
- Контрольные нормативы;
- Календарь соревнований;
- Карта развития обучающегося;
- Таблица определения образовательного уровня обучающихся;
- Виды диагностики развития обучающихся;
- Карта эффективности реализации образовательной программы;
- Мониторинговая карта.

Перечень материально-технического обеспечения

для спортивных игр: футбол, хоккей.

Для проведения учебно-тренировочного процесса используются:

- Спортивный зал;
- Поле для игры;
- Спортивная форма;
- Мячи;
- Подвесные мячи;
- Ключки, шайбы;
- Сетки для ворот;
- Переносные ворота;
- Стойки для обводки;
- Мишени различного размера;
- Макеты футбольного, хоккейного поля.

Список использованной литературы

1. Андреев С.Н. На футболе.- М.:1991
2. Аркадьев Б.Тактика футбольной игры.
3. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов.- М.:2000.
4. Виды спорта в свете биологии.- Спорт в школе, № 43, 44, 1998.
5. Мосягин С. Методика работы детского тренера.
6. Никонов Ю. Подготовка юных хоккеистов.
7. Огулов В. Азбука тактики хоккея.
8. Решетняк Г. Как оценить уровень физического развития. - Спорт в школе, № 17, 1988.
9. Ромм М. Тренировка футбольных команд.
10. Симаков В.И. Футбол, комбинации в парах.- М.: 1980.
11. Сучилин А.А. Футбол во дворе – М.: 1983.
12. Сушков М.П. Ваш друг - «Кожаный мяч». - М.: 1983.
13. Сушков М.П. Футбол. Обучение и тренировка. - М.: 1981.
14. Савин В. Теория и методика хоккея.
15. Теоретическая подготовка юных спортсменов
16. Тюленьков С.Ю. Федоров А.А. Футбол в зале.
17. Учебное пособие Юный футболист. - М.:1983.
18. Цирик Б.Я. Футбол. - М.:1982.
19. Чанди А. Футбол. Техника М.:1978 г.

Приложения

Приложение 1.

«Таблица определения образовательного уровня обучающихся»

(по критериям оценки компетентностей обучающихся)

Ознакомительно-подготовительный уровень	Начальный уровень	Базовый уровень	Повышенный уровень (совершенствования)
0 баллов	1 балл	2 балла	3 балла
Критерий № 1. «Знания, умения, навыки» (тестирование).			
Показатель (индикативный параметр)			
Знакомство с образовательной областью. Общие сведения о предмете изучения.	Владение основами знаний, основными навыками атлетического движения, техниками и приемами, навыками работы на тренажерах, с оборудованием и материалами.	Овладение специальными ЗУН. Самостоятельное выполнение: заданий, упражнений, движений по образцу, по аналогии, в повторе, по алгоритму действий	Мастерское владение основами изучаемого предмета. Допрофессиональная подготовка.
№ 2. «Мотивация к занятиям» (анкетирование).			
Показатель (индикативный параметр)			
Неосознанный интерес, навязанный извне или на уровне любознательности. Мотив случайный, кратковременный. Мотив прихода в объединение случайный, за кампанию, кратковременный.	Интерес иногда поддерживается самостоятельно. Мотивация неустойчивая, связанная с результативной стороной процесса (получение выгоды, преимуществ, удовольствия).	Стойкая увлеченность делом, видом спорта, творчества. Самостоятельная длительная работа, тренировка. Устойчивые ведущие мотивы - познание, общение, стремление к высоким результатам.	Выраженная потребность в предмете изучения. Стремление изучить предмет как будущую профессию.

3. «Творческая, физическая, социальная активность и рост по предмету»

Показатель (индикативный параметр)			
Интерес к самостоятельном у изучению материала, к тренировкам, к социальной коммуникации не проявляет. Выполняет задания, упражнения четко по данному плану, алгоритму действий, часто отказывается от их выполнения.	Испытывает потребность и интересуется новыми знаниями, способами, техникой и тактикой выполнения приемов. Добросовестно выполняет упражнения на занятии, задания, поручения, но свою инициативу проявляет редко. Возникшие проблемы решает с помощью педагога.	Проявляет инициативу, но не всегда. Способен на нестандартные технико-тактические решения проблем обучения, тренировочного процесса, на самостоятельные тренировки и спланированное достижение результата. Но часто не может оценить их, и довести до результативного конца.	Желание предметного роста и показателей в деле. Вносит конструктивные предложения по развитию деятельности, достижению личных результатов и объединения. Способен к рождению новых идей. Широкий диапазон ЗУН, способностей – конструктивного решения задач, социально-личностных и физических. Легко и быстро увлекается делом. Доводит его до конца.

№ 4. «Достижения обучающегося» (фактические результаты).

Показатель (индикативный параметр)			
Пассивное участие в личной тренировочной, соревновательной, деятельности объединения, в совместных делах, вечерах, мероприятиях.	Стремление к участию в личной тренировочной, соревновательной деятельности и мероприятиях объединения, клуба, учреждения. Получение незначительных результатов своей деятельности на этих уровнях.	Демонстрация значительных личных результатов, отражение в деятельности объединения, клуба, учреждения на уровне города, области.	Значительные результаты на уровне города, области, региона, России.

№ 5. «Личностное развитие» (анкетирование).

Показатель (индикативный параметр)			
<p>Интересы потребительские. Неприятие социально-значимой деятельности. Профессиональные предпочтения не сформированы. Низкий уровень самоконтроля, ответственности и развития коммуникативных навыков. Нет навыков самостоятельного решения проблем.</p>	<p>Повышение интереса к массовым мероприятиям. Социализация в коллективе. Пассивное участие в социально-значимых мероприятиях, Сторонится ответственности. Часто неадекватно реагирует на окружающих. Неопределённые профессиональные ориентиры</p>	<p>Есть положительный эмоциональный отклик на успехи свои и коллектива. Активная и адекватная коммуникация, и ведомая социально-значимая деятельность. Часто берет на себя ответственность. Стремится к разрешению конфликтов и умеет их разрешать. Обозначены профессиональные склонности.</p>	<p>Ответственное отношение. Желание самосовершенствования. Эмоционально активная, инициативная и конструктивная коммуникация. Вносит предложения по организации групповых социально-значимых и культурно-нравственных мероприятий. Активно в них участвует. Профессионально самоопределен.</p>

«Виды диагностики развития обучающихся»

Входной или начальный (нулевой)		
Время проведения	Цель проведения	Формы и методы диагностики
В начале учебного года.	Определения уровня развития детей, их физических способностей, личностных наклонностей	Беседа, опрос, тестирование, анкетирование. Срез (просмотр) способностей, интересов.
<p>Нулевой этап проводится в течение двух недель в конце сентября (когда закончился набор воспитанников в учебные группы объединений).</p> <p>Его цель – определение уровня подготовки детей в начале цикла обучения, т.е. начальное диагностирование.</p>		
<p>В ходе проведения нулевого этапа диагностики педагог осуществляет прогнозирование возможности успешного обучения на данном этапе, выбор программы обучения, в соответствии с уровнем подготовки и категорией детей.</p>		

Итоговый		
Время проведения	Цель проведения	Формы и методы диагностики
В конце учебного года – в две первые недели мая.	Определение изменения уровня развития детей, их физических способностей. Определение результатов обучения, воспитания. Ориентирование обучающихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) образование. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения и воспитания.	Опрос, наблюдение, тестирование, анкетирование, зачет, взаимозачет, отзыв, срезы способностей и результатов по нормативам, контрольное ли открытое занятие, презентация и демонстрация достижений, переводные и итоговые занятия, соревнование, мероприятие игра-испытание, праздник, фестиваль, самоанализ, коллективный анализ работ, коллективная рефлексия, и др.
В конце всего курса обучения.		
<p>Итоговая аттестация проводится в конце апреля – мае.</p> <p>Цель диагностики – подведение итогов завершающегося года обучения, курса обучения. На этом этапе анализируются результаты обучения, оценивается успешность усвоения обучающимися образовательной программы.</p>		
<p>Проведение диагностики осуществляется педагогами в форме тестирования, анкетирования, наблюдения... Формами ее проведения также являются контрольные занятия, соревнования, самостоятельная практическая работа, конкурсные и игровые программы, срез достижений.</p>		

Также, по своему усмотрению, с целью отслеживания результатов своей образовательной деятельности, её корректировки, фиксации

результатов обучающихся (например, в «Журнале учета занятий», или в «Карте развития обучающихся»), *педагоги могут проводить: промежуточную* (в середине года), и *текущую* (в течение всего года) **диагностики**, которые не являются обязательными к исполнению, анализу и отчету, но облегчают педагогу работу по обобщению и анализу итогов деятельности за полугодие, год, или курс.

Текущий вид (этап)

Время проведения	Цель проведения	Формы и методы диагностики
В течение всего учебного года.	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности обучающихся в обучении. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие, самостоятельная работа.

Текущая диагностика проводится в течение всего учебного года, по итогам занятий и мероприятий.

Ее цель – фиксирование текущих итогов обучения и воспитания.

Данный этап позволяет выявить пробелы и оценить способности ребенка, откорректировать программу, образовательный процесс и методы подхода к обучающемуся (*скидки для категорийных детей (н: с ОВЗ), поощрение одаренных и с низкой самооценкой и т.д.*).

Облегчает педагогу работу по обобщению и анализу итогов работы за полугодие, год, курс.

Промежуточный (рубежный)

Время проведения	Цель проведения	Формы и методы диагностики
По окончании изучения темы или раздела. В конце полугодия.	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение результатов обучения и воспитания.	Опрос, наблюдение, тестирование, анкетирование, зачет, взаимозачет, отзыв, срезы способностей и результатов по нормативам, контрольное ли открытое занятие, презентация и демонстрация достижений, соревнование, мероприятие игра-испытание, праздник, фестиваль, самоанализ, коллективный анализ работ, др.

Промежуточная диагностика проводится в декабре-январе.

Ее цель – подведение промежуточных итогов обучения и воспитания, оценка успешности продвижения обучающихся.

Данный этап позволяет оценить успешность выбора технологии и методики, откорректировать образовательный процесс.

«Карта эффективности реализации образовательной программы»

за _____ уч. год – объединения «_____»

• Критерии оценки компетентности обучающихся	Мотивация к занятиям		Знания. Умения. Навыки		Творческая, физическая, социальная активность, и рост		Достижения обучающегося		Личностное развитие		Сумма баллов (0 – 3). Уровень в сумме	
	Входной	Итоговый	Входной	Итоговый	Входной	Итоговый	Входной	Итоговый	Входной	Итоговый	Входной	Итоговый
• Вид диагностики												
• Ф.И. обучающихся	Группа № _____ год обучения _____											
1.												
2.												
3.												
4.												
5.												
6.												
7.												
8.												
9.												
10.												
11.												
12.												
Итого: средн. балл - по группе												
• Ф.И. обучающихся	Группа № _____ год обучения _____											
1.												
2.												
3.												
4.												
5.												
6.												
7.												
8.												
9.												
10.												
11.												
12.												
Итого: средн. балл – по группе												
Итого: средн. балл – по объединению												

Интерпретация результатов по критериям оценки компетентностей обучающихся:

- 0 баллов – не достиг уровня начальной подготовки;
- 1 балл – достиг уровня начальной подготовки;
- 2 балла – достиг уровня базовой подготовки;
- 3 балла – достиг уровня повышенной подготовки (совершенствования).

