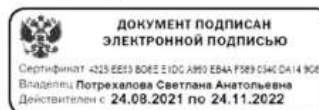


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Частоозерская средняя общеобразовательная школа»

Утверждаю:  
Директор МБОУ «Частоозерская средняя  
общеобразовательная школа»



С.А. Потрехалова  
Приказ 138/1 от « 30 » июня 2022 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
спортивной направленности  
«Хоккей»**

**Программа рассчитана:**

на детей в возрасте от 7 до 18 лет.

**Срок реализации:** 1 год.

Автор-составитель: Яковлев М.В.,

педагог дополнительного

образования

с. Частоозерье, 2022 г

## 1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г.

№ 09-

3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».

Футбол и хоккей – игры универсальные. Они оказывают на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом и хоккеем 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. Следует также учитывать, что занятия футболом и хоккеем – благодатная почва для развития двигательных качеств. Программа предусматривает укрепление здоровья детей через занятия ОФП, обучение основным правилам и приемам игры в футбол и хоккей.

### Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Футбол-Хоккей» имеет **физкультурно-спортивную** направленность и рассчитана на развитие и оздоровление детей в ходе общей и специальной физической подготовке, а также коллективно-игровой деятельности. Общая физическая подготовка направлена на всестороннее развитие организма и прежде всего опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистых и дыхательных систем.

Игровая деятельность комплексно воздействует на органы и систему детей, укрепляет их, повышая общий уровень функционирования, обеспечивает развитие физических качеств и формирование двигательных навыков.

### **Актуальность программы**

Данная программа актуальна в современных условиях, так как каждому человеку важно знать, как сохранить и укрепить здоровье. Изучая программу, учащиеся научатся исследовать собственное здоровье, разрабатывать и применять меры для сохранения и укрепления здоровья на практике. Курс данной программы развивает умение самостоятельно работать, владеть методами проектной деятельности, анализировать информационные источники и делать выводы, а это актуально в современном образовании.

Мотивирующий потенциал программы заключается в том, что она содержит знания, которые вызывают у учащихся познавательный интерес и представляю ценность для определения ими профиля обучения в старшей школе. Полученные знания способствуют формированию социально активной личности. Также программа актуальна в связи с возросшей популярностью футбола и хоккея в нашей стране.

**Новизна** заключается в том, что в данной программе применяются как традиционные, так и современные подходы к профилактической работе, которая проводится с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

**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.

### **Педагогическая целесообразность программы**

Педагогическая целесообразность подчеркивает прагматическую важность взаимосвязи выстроенной системы процессов обучения, развития и

их обеспечения. Укрепление психического и физического здоровья через упражнения.

Привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом способствует укреплению здоровья, совершенствованию физических качеств, овладение определенными физическими навыками, развитие мышления, творчества и самостоятельности, выработку навыков здорового образа жизни.

Обучение приемам самостоятельной работы, коллективному взаимодействию, взаимопомощи, осуществляется всеми основными направлениями, в которых происходит развитие и становление личности учащихся.

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.

Таким образом, спортивная тренировка – это широкий педагогический процесс, включающий обучение и воспитание, формирование систем специальных двигательных навыков и знаний, развитие комплекса двигательных и психических качеств, а также воспитание личности спортсмена.

#### 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.

Однако общая подготовка должна быть подчинена избранному виду спортивной деятельности, так как далеко не всякое соотношение общей и специальной подготовки способствует росту спортивных результатов.

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.

Мера соотношения общей и специальной подготовки 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.

### **Возраст детей, участвующих в реализации программы**

Возраст детей с 10 лет. Наполняемость в группе составляет:

1-год обучения – 12-15 человек

2-год обучения – 10-12 человек

3- год обучения – 10-12 человек

4- год обучения - 10-12 человек

Программа рассчитана на 4 года обучения.

1 год - учебная нагрузка – 4 часа в неделю.

2-4 год – учебная нагрузка 6 часов в неделю. Установленная продолжительность учебного часа составляет 45 минут. Продолжительность времени отдыха между занятиями 10 минут.

1 год обучения - 144 часа;

2,3 год обучения -216 часов;

4, год обучения -216 часов;

### **Цели и задачи программы**

**Цель:**Формирование потребности в ЗОЖ, укрепление физического и психического здоровья детей через занятия футболом и хоккеем.

**Задачи:**

Образовательные:

- Обучить навыкам и умениям выполнения различных физических упражнений;
- Обучить основным и специальным элементам игры в футбол и хоккей; овладевать 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:

- 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;

Воспитательные:

- Воспитывать у ребенка культуру поведения в коллективе;

-Воспитывать нравственные качества у ребенка;

-Способствовать социализации и социальной адаптации ребенка в обществе.

**Формы и режим занятий:**

Занятия проводятся в группах 10-15 человек.

1. Мониторинговые:

А) тестирования;

Б) товарищеские матчи;

В) Соревнования;

2. Обучающие:

А) Учебные занятия;

Б) тренировочные занятия;

В) технико-тактические занятия;

Г) Просмотр видеозаписей.

3. Развивающие:

А) Дискуссии;

Б) Игровые занятия;

В) Экскурсии, посещение футбольных и хоккейных матчей команд мастеров.

**Учебно - тематический план по футболу.**

**1 год обучения.**

	Наименование темы	Всего	Теоретические знания	Практические занятия
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	-



2	Развитие футбола и хоккея в России	2	2	-
3	Гигиенические знания и навыки. Закаливание	2	2	-
4	Специальная физическая подготовка	14	-	14
5	Общая физическая подготовка	33	-	33
6	Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу и хоккею	2	2	-
7	Место занятий, оборудование	2	2	-
8	Техническая подготовка	49		49
9	Тактическая подготовка	18		18
10	Участие в соревнованиях по футболу и хоккею	18	-	18
11	Аттестация учащихся	1	-	1
12	Инструктаж по ТБ и ППБ	2	2	-
	Итого	144	11	133

## **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 упрощенным 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 вперед 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 вперед, наружу; движение спиной вперед 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 па 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**

### **Учебно – тематический план.**

#### **2 год обучения**

	<b>Наименование темы</b>	<b>Всего</b>	<b>Теоретические знания</b>	<b>Практические занятия</b>
<b>1</b>	Физическая культура и спорт в России	1	1	-
<b>2</b>	Развитие футбола и хоккея в России	2	2	-
<b>3</b>	Гигиенические знания и навыки. Закаливание	1	1	-
<b>4</b>	Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу и хоккею	2	2	
<b>5</b>	Врачебный контроль	1	1	-
<b>6</b>	Специальная физическая подготовка	29	-	29
<b>7</b>	Общая физическая подготовка	56	-	56
<b>8</b>	Техническая подготовка	68	-	68
<b>9</b>	Тактическая подготовка	29	-	29
<b>10</b>	Участие в соревнованиях по футболу и хоккею	24	-	24
<b>11</b>	Аттестация учащихся	1	-	1
<b>12</b>	Инструктаж по ТБ и ППБ	2	2	-
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>9</b>	<b>207</b>

## Учебно – тематический план.

### 3 год обучения

	Наименование темы	Всего	Теоретические знания	Практические занятия
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	-
2	Развитие футбола и хоккея в России	2	2	-
3	Гигиенические знания и навыки. Закаливание	1	1	-
4	Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу и хоккею	2	2	
5	Врачебный контроль	1	1	-
6	Специальная физическая подготовка	29	-	29
7	Общая физическая подготовка	56	-	56
8	Техническая подготовка	68	-	68
9	Тактическая подготовка	29	-	29
10	Участие в соревнованиях по футболу и хоккею	24	-	24
11	Аттестация учащихся	1	-	1
12	Инструктаж по ТБ и ППБ	2	2	-
	Итого	216	9	207

### Содержание программы 2-3 год обучения.

#### 1. Физкультура и спорт в России:

Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта. Физическая культура и спорт в системе народного образования.

## **2. 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.

## **3. Гигиенические навыки и знания:**

Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу. Значение закалывания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закалывания в занятиях спортом.

## **4. 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.

### **5. 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.

### **6,7. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка:**

Общеразвивающие упражнения без предметов: Тоже 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.

## **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:*

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 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 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.

## **9. 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.

### **11. 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».

### **12. Аттестация учащихся**

Контрольное занятие.

### **13. Инструктаж по ТБ и ППБ**

## **Учебно – тематический план.**

### **4 год обучения**

	<b>Наименование темы</b>	<b>Всего</b>	<b>Теоретические знания</b>	<b>Практические занятия</b>
<b>1</b>	Физическая культура и спорт в России	1	1	-
<b>2</b>	Развитие футбола и хоккея в России	2	2	-
<b>3</b>	Психологическая подготовка	1	1	-
<b>4</b>	Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу и хоккею	2	2	
<b>5</b>	Врачебный контроль	1	1	-
<b>6</b>	Специальная физическая подготовка	39		39
<b>7</b>	Общая физическая подготовка	43		43
<b>8</b>	Техническая подготовка	51	-	51
<b>9</b>	Тактическая подготовка	45	-	45
<b>10</b>	Участие в соревнованиях по футболу и хоккею	28		28
<b>11</b>	Аттестация учащихся	1	-	1

<b>12</b>	Инструктаж по ТБ и ППБ	2	2	-
	Итого	216	9	207

### **Содержание программы 4 года обучения.**

#### **1.Физическая культура и спорт в России:**

Рост спортивных достижений российских спортсменов. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов на Олимпийских играх.

#### **2. Развитие футбола и хоккея в России:**

Развитие футбола и хоккея в России и за рубежом. Участие Российских спортсменов – футболистов и хоккеистов в международных соревнованиях (первенство Европы, Мира, Олимпийские игры) Российские, Международные юношеские соревнования.

#### **3.Психологическая подготовка:**

Воспитание высоконравственной личности спортсмена. Развитие процессов восприятия. Развития внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения. Развитие способности управлять своими эмоциями. Развитие волевых качеств.

#### **4. Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу и хоккею:**

Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и

удаления игроков с поля. Роль соревнований в спортивной подготовке юных футболистов и хоккеистов. 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.

### **5. Врачебный контроль:**

Задачи врачебного контроля над занимающимися 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 хоккею и их предупреждение.

### **6,7. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка:**

*Общеразвивающие упражнения без предметов.*

Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибания рук в упоре лежа. Круговые движения туловища, повороты и наклоны с одноименными движениями рук и ног, разноименные движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, в стороны, назад.

*Упражнения с набивным мячом. (2-3 кг.)*

Броски одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лежа на спине.

Игра в футбол набивным мячом (весом 1-2 кг).

*Акробатические упражнения.*

И вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега.

Кувырки вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.

Перекаты и перевороты.

### *Легкоатлетические упражнения.*

Бег 60 метров на скорость. Повторный бег до 5\*60 метров, до 3\*100 метров.

Бег медленный до 25 минут. Бег по пересеченной местности (кросс до 2000 метров). Бег 400 и 500 метров. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание и утяжеленного мяча по коридору шириной 10 метров на дальность, с разбега.

Толкание ядра (до 3 кг), с места, стоя боком к направлению метания.

*Подвижные игры* с реагированием на движущийся объект или предмет «Салки», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Перехвати мяч», «В одно касание» и др.

Эстафеты встречные и круговые с преодоление полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской грузов, метанием в цель, бросками ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

### *Спортивные игры*

Баскетбол, ручной мяч, волейбол, хоккей, гандбол.

### *Специальные упражнения для развития быстроты*

Бег с ходу (т.е. с предварительного разгону 8-10 метров), с максимальной скоростью на 10-20 метров. Бег в медленном темпе с выполнением мощных, коротких скоростных рывков на 10-15 метров, по сигналу или от расположенных на дистанции ориентиров. По сигналу наклонить туловище в одну сторону и выполнить скоростной рывок в противоположную. Скоростные рывки 5-10 метров к неподвижному или катящемуся мячу с последующим скоростным ведением или ударом по воротам.

### *Упражнения для развития ловкости*

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с малыми мячами - броски и ловля

мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Упражнения для развития силы. Сгибание рук в упоре. Подтягивание. Приседание на одной и обеих ногах с отягощением. Приседание со штангой (вес штанги от 10 до 30 кг), с различным количеством повторений, выталкивание штанги. Ходьба и бег с отягощением на плечах. Толчки плечом. Выталкивание партнера из круга. Поднимание и переноска различного веса, с резиновыми амортизаторами и другими предметами.

Упражнения для развития быстроты. Пробегание отрезков (15—30 м) с партнером на спине. Упражнения с гантелями, металлическими палками, гириями и штангой из различных стартовых положений под уклон, с переменной направлением. Пробегание отрезков (20—40 м) с максимальной скоростью, пробегание отрезков (30, 50, 60, 100 м) на скорость (по заданию). Пробегание коротких отрезков с клюшкой с переменной направлением и резкими остановками. Бег с изменением направлением по зрительному сигналу, бег на коньках по виражу, кругу, спирали, восьмерке. Эстафеты и подвижные игры с бегом, прыжками, переменной направлением, с ведением шайбы. Игры в баскетбол, ручной мяч, футбол.

Упражнения для развития выносливости. Бег на местности умеренной и сильной пересеченности, дистанция от 2 до 6—8 км. Переменный бег на местности, дистанция от 1500 до 4000 — 5000 м. Бег в гору. Бег на стадионе со сменой темпа, дистанция от 1000 до 3000 м. Повторное пробегание отрезков 300—400 м.

Выполнение различных упражнений «поточным» методом, с постепенным увеличением количества повторений. Двусторонние игры (в ручной мяч, баскетбол, футбол) с применением некоторых правил игры в хоккей.

Развитие выносливости на льду: увеличивать длительность периодов до 25—30 мин. (три периода) или играть короткими сменами (по 30—40 сек.), но в максимальном темпе.

Упражнения для развития ловкости. Различные акробатические упражнения (сложные прыжки, кувырки, кульбиты и др.). Элементарные приемы вольной и классической борьбы стоя и в партере на 'ковре или гимнастических матах. Эстафеты с мячом. Подвижные игры. Упражнения на льду. Перепрыгивания через препятствия. Падение и быстрый подъем, игра клюшкой лежа. Менять исходные положения при передвижениях на коньках; при бросках шайбы становиться в неудобную позицию и т. д. Игры на площадках уменьшенных размеров. Имитационные упражнения для вратарей. Эстафеты с преодолением различных препятствий.

Упражнения для развития гибкости. Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, наклоны в разные стороны. Вращение туловища. Шпагат и полушпагат. Упражнения на гимнастической стенке. Мост из положения лежа и наклоном назад.

## **8. Техническая подготовка**

Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приемов в исполнении лучших футболистов России и Мира.

*Удар по мячу ногой.*

Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней стороной стопы, по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу, удары носком и пяткой, удары с полулета правой и левой ногой. Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков, на короткие, средние и дальние расстояния. Удары по мячу ногой в единоборствах.

*Удары по мячу головой:*

Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке, по летящему с различной скоростью и траекторией мяча. Удары на точность вниз и вверх,

вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

#### *Остановка мяча*

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад. Остановка мяча грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся и летящих с различной скоростью и траекторий, с разных расстояний и направлений.

#### *Ведение мяча:*

Ведение внешней и средней частью подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников.

#### *Обманные движения (финты)*

При ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперед уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

#### *Вбрасывание мяча из-за боковой линии*

Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание на точность и на дальность, броски набивного мяча (2-3кг) двумя руками из – за головы: с места, с 1-3 шагов разбега.

#### *Техника игры вратаря*

Ловля катящегося мяча. Ловля мяча летящего на уровне живота. Ловля мяча, летящего на высоте головы, в прыжке. Отбивание мяча кулаками. Перевод мяча. Ловля мяча в броске «рыбкой». Ловля мячей на выходе. Отбивание



ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороны от вратаря без падения и с падением.

Широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайбу; ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы; ведение шайбы дозированными толчками вперёд; 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; ведение шайбы в движении спиной вперед; силовая обводка; финт с изменением скорости движения; финт – ложная потеря шайбы; финт на бросок и передачу шайбы; броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы; отбор шайб с помощью силовых приёмов туловищем, остановка и толчок соперника плечом; остановка и толчок соперника грудью; остановка и толчок соперника задней частью бедра; отбор шайбы способом остановки, прижатия соперника к борту и овладения шайбой.

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 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; ловля шайбы на блин; отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево); передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками; передача шайбы подкидкой; ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками.

## **9. Тактическая подготовка**

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по различным схемам игры (1-4-4-2, 1-3-5-2, 1-4-5-1 и т.д.). Тактика игры в нападении: организация атаки, атака флангом и через центр. Тактика игры в защите: организация обороны, «персональная опека», комбинированная оборона, страховка. Разбор проведенных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

### *Тактика нападения*

Индивидуальные действия. Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных приемов, способы и разновидности, решение тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

### *Групповые действия*

Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи.

Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча».

Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

#### *Тактика защиты*

Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывание» и создание препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в перехвате, применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой ситуации, противодействие передаче, ведению и удару по воротам. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

#### *Тактика вратаря*

Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот: игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей. Указание партнерам по обороне, как занять правильную позицию. Введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Скоростное маневрирование и выбор позиции; дистанционная опека; контактная опека; отбор шайбы перехватом; отбор шайбы клюшкой; отбор шайбы с применением силовых единоборств; ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок; страховка; переключение; спаренный (парный) отбор шайбы; 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; передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта; тактическая комбинация- «скрещивание»; тактическая комбинация - «стенка»; тактическая комбинация- «оставление шайбы»; тактическая комбинация - «пропуск шайбы»; тактическая комбинация - «заслон»; 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; выход из зоны через защитников; развитие «длинной» атаки, скоростное прохождение средней зоны за счет продольных и диагональных передач; контратаки из зоны защиты и средней зоны; атака с хода; позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих; позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего; позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников; игра в неравночисленных составах-численном большинстве 5:4, 5:3; игра в нападении в численном меньшинстве

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; взаимодействие с игроками защиты при обороне; взаимодействие с игроками при контратаке.

#### **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 на призы клуба «Кожаный мяч».

#### **11. Аттестация учащихся**

Контрольное занятие.

#### **12. Инструктаж по ТБ и ППБ**

### **Ожидаемые результаты:**

Ребенок будет знать:

- терминологию;
- историю мирового и отечественного футбола и хоккея;
- основные виды профилактики заболеваний и травм;

- правильность выполнения различных физических упражнений;
- основные и специальные элементы игры в футбол и хоккей;

Будет уметь:

- выполнять основные физические упражнения;
- правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;
- поддерживать свой уровень физической подготовленности;
- с пониманием относиться к другим ребятам;

У ребёнка будет развито :

- мотивация к занятиям футболом и хоккеем;
- устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- внимание, память, мышление, воображение;
- выносливость, быстрота, сила, реакция, ловкость;
- стремление к достижению общего результата;
- высокий уровень технико - тактической подготовки;

Будут воспитаны, сформированы и развиты:

- общечеловеческие ценности, общая культура;
- понимание необходимости здорового образа жизни; и сформированность навыков ЗОЖ.
- коммуникативные навыки; умение свободно общаться с окружающими; толерантность.
- чувство патриотизма;
- чувство ответственности за общий результат;
- организованность и пунктуальность;

**Формы подведения итогов.**

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, куда вносятся все результаты упражнений, тестирований, проведенных в течение всего учебного года.

#### **Карта спортивных нормативов-результатов**

Упражнения нормативы	8-9	9-10	10- 11	11- 12	12- 13	13- 14	14- 15	16-17
1Бег 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 30метров(сек.)	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0
5. Переход из лежачего положения в сидячее.(кол-во раз) за 30 сек.			14	15	16	17	18	22

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

### 1 год обучения

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

### 3-4 года 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

## Условия реализации программы

### 1 год

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

### 2 год

Форма занятия	Методы и приёмы организации образовательного процесса	Методический, дидактический материал	Техническое оснащение занятий, материалы и инструменты
Групповое	<p><u>Словесный</u> Беседа по вопросам, анализ выполненной работы, устное изложение</p> <p><u>Наглядные:</u> Показ выполнения упражнения, схемы, слайды</p> <p><u>Практические:</u></p>	Книги, таблицы, плакаты, раздаточный материал, фотографии	Клюшки, мячи, шайбы, хоккейная форма, футбольная форма, хоккейный инвентарь



	Тренировочные упражнения, воспроизведение упражнений с опорой на таблицы		
--	--	--	--

### 3-4 год

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

#### Список литературы для педагога:

1. Андреев С.Н. Футбол в школе: Кн . для учителя.- М.: Просвещение.1986г.
2. Голомазов С. «Теория и практика футбола»., 2004г.
3. Клусов Н.П., Цуркан А.А., «Стадионы во дворе». , 1984г.
4. Козловский В.И.. «Подготовка футболистов».1978 г.
5. Колоднецкий Г.А., Кузнецов В.С, Маслов М.В.- «Внеурочная деятельность учащихся» - Футбол.-2011г.
6. Рогальский Н., Дегель Э., Футбол для юношей, 1971г.
7. Цирин Б.Я., Лукашин Ю.С. Футбол. , 1982г.
8. Чанади А., Футбол. Техника. , 1978г.
9. Чирва В.Г. Футбол. Методика совершенствования «техники эпизодов игры».,2001г.
- 10.Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. – М.ФиС ,1991г.

11. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов: учеб.метод. пособие. –М,: Терра- Спорт, 2000г.
12. Букатин А.Ю. и др. Начальное обучение юных хоккеистов (8-10 лет): учеб.пособие.-М,:Б и.,1983г.
- 13.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов –М.:ФиС, 1988г.
- 14.Горский Л. Игра хоккейного вратаря. – М.: Фис, 1974г.
- 15.Жариков Е.С., Шигаев А.С..Психология управления в хоккее.М.:ФиС, 1983г.
- 16.Колосков В.И.,Климин В.Л..Подготовка хоккеистов :Техника , тактика.- ФиС, 1981г.
- 17.Королев Ю.В.Развитие хоккея с шайбой в СССР (Краткие ист.сведения).Лекция.-М.:Б.и.,1971г.
- 18.Купч Я.А. Конькобежная подготовка: Метод.пособие.-Рига:Би.,1984г.
- 19.Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в Олимпийском спорте.Киев,1999г.
- 20.Никитушкин В.Т. ,Губа В.П..Методы отбора в игровые виды спорта. – М.:1998г
- 21.Филин В.П. Теории и методика юношеского спорта. – М,: 1987г

### **Список нормативной литературы**

- 1.Конституция Российской Федерации
- 2.Конвенция о правах ребенка;
- 3.Гражданский кодекс Российской Федерации;
- 4.Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- 5.Национальная доктрина образования в РФ на период до 2025 года;
- 6.ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»;
7. «Программа модернизации образования в РФ до 2017 года»
- Указ Президента Российской Федерации «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы» № 761 от 01.06.2012.

8. Приказ Минобрнауки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008.
9. Постановление от 4 июля 2014 г. N 41 об утверждении САНПИН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".
10. «Концепция развития дополнительного образования детей» от 04.09.2014 № 1726-Р

**Список литературы для детей и родителей:**

1. Андреев С.Н. Мини – Футбол. М. «Физкультура и спорт», 1978г.
2. Сучилин А.А. Футбол во дворе. М. «Физкультура и спорт», 1979г.
3. Цицирин Б.Я, Лукашин Ю.С., Футбол. М. «Физкультура и спорт» 1982, г. 2-ое исправленное и дополнительное издание, - 207 с., - (Азбука спорта).
4. Букатин А.Ю., Колузганов В.М. Юный хоккеист. –М.:ФиС, 1986г.
5. Горский Л. Тренировка хоккеистов. – М.:ФиС, 1981г.
6. Майоров Б.А. Хоккей для юношей. М.:ФиС, 1968