

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, совершенствования 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 закалявающие 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 в право , в лево; 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

| | 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 |

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

| | 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 | Психологическая подготовка | 1 | 1 | - |
| 4 | Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу и хоккею | 2 | 2 | |
| 5 | Врачебный контроль | 1 | 1 | - |
| 6 | Специальная физическая подготовка | 39 | | 39 |
| 7 | Общая физическая подготовка | 43 | | 43 |
| 8 | Техническая подготовка | 51 | - | 51 |
| 9 | Тактическая подготовка | 45 | - | 45 |
| 10 | Участие в соревнованиях по футболу и хоккею | 28 | | 28 |
| 11 | Аттестация учащихся | 1 | - | 1 |

| | | | | |
|-----------|------------------------|-----|---|-----|
| 12 | 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, гирями 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, прижимания 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 | <p><u>Словесный:</u> Беседа, анализ выполненной работы, рассказ, объяснение</p> <p><u>Наглядные:</u> использование упражнений с педагогом, выполнение упражнений ребёнком</p> <p><u>Практические:</u> Выполнение упражнений с помощью партнёра, самостоятельное выполнение упражнений</p> | 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