

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 28.08.2023 Протокол № 3

Утверждаю  
Директор МБУ ДО «ЦДО»  
\_\_\_\_\_ А.Ф. Шабалин  
Приказ №59 от 30.08.2024 г.

Дополнительно общеобразовательная программа  
физкультурно - спортивной направленности

**«Футбол - хоккей»**

Возрастной состав обучающихся: 9 – 17 лет  
Срок реализации дополнительной общеобразовательной программ: 2 года

Автор программы:  
Черепанов Юрий  
Степанович  
педагог дополнительного  
образования,  
первая квалификационная  
категория

г. Нижняя Тура  
2024 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В последние десятилетия во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детей и населения в целом. Дефицит физической активности, несбалансированное и недоброкачественное питание, загрязнение опасными для организма человека веществами воздуха, водоемов, почвы, вредные условия труда, психоэмоциональные перегрузки и стрессы - вот лишь некоторые факторы, агрессивно влияющие на здоровье людей.

Школьный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. В период от 9 до 17 лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

Актуальность дополнительной общеобразовательной программы «Футбол-хоккей» обусловлена тем, что сегодня здоровыми являются около 25 % школьников. Среди болезней обучающихся на первом месте -заболевания опорно-двигательного аппарата, органов пищеварения, нервной системы, высок процент детей с нарушением зрения. Отсюда следует, что ухудшение здоровья детей стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой, а также проблемой самих родителей.

Для решения данной проблемы через систему дополнительного образования детей была разработана программа «Футбол-хоккей».

Основополагающими документами при создании образовательной программы являются:

- Конвенция ООН «О правах ребёнка», ст. 29, в которой говорится о развитии личности, талантов и умственных и физических способностей ребенка в их самом полном объеме;

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.12 г. № 273-ФЗ;

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»);

- Концепция развития дополнительного образования детей (от 04.09.2014 года № 1726);

- СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (от 04.07.2014 № 41);

- Устав МБУ ДО «ЦДО».

Дополнительная общеобразовательная программа «Футбол-хоккей» направлена на сохранение и укрепление здоровья детей школьного возраста средствами физической культуры в учреждении дополнительного образования.

**Целью программы** является создание оптимальных условий для формирования у обучающихся здорового образа жизни, мотивации на сохранение здоровья посредством освоения основ физкультурной деятельности.

Реализация этой цели становится возможной при последовательном решении ряда **задач**:

*Образовательные*

дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта;

вооружить обучающихся валеологическими знаниями и навыками их практического применения в деле укрепления здоровья и развития своего организма;

научить правильно регулировать физическую нагрузку;

обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой по отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

*Развивающие*

развивать координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, выносливость, скорость, гибкость;

развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга;

содействовать развитию опорно - двигательного аппарата, функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

*Воспитательные*

способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

воспитывать волевою, целеустремленную, ведущую здоровый образ жизни личность, коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

активизировать участие родителей в процессе укрепления здоровья детей.

Отличительной особенностью данной программы является то, что по данной программе может заниматься ребенок как с низким уровнем физического развития, так и с высоким. Материал программы основан на подвижных играх и игровых упражнениях, что придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий.

Воспитательная компонента направлена на:

формирование духовно – нравственных качеств личности, активизации жизненной позиции.

становление социокультурного самосознания и поведения в обществе.

формирование потребности в саморазвитии, трудолюбии;

воспитание стремления к интеллектуальному овладению материальными и духовными ценностями человечества;

пропаганде семейных ценностей и здорового образа жизни;

воспитание волевой, целеустремленной личности.

Учебный материал программы включает в себя не только оздоровительные, но и познавательные блоки, которые построены на идеях науки о здоровье – валеологии.

#### *Организация работы объединения*

Программа «Футбол- хоккей» ориентирована на детей от 9 до 17 лет. Группы формируются из детей одного возраста. Численность обучающихся в группах и продолжительность занятий в неделю регламентируется Уставом и Учебным планом учреждения. Количественный состав группы первого года обучения – 16 человек, второго года обучения – 16 человек.

Продолжительность реализации программы рассчитана на 2 года. Учебный курс проводится с 1 сентября по 25 мая, в соответствии с Уставом учреждения и составляет 216 часов.

Занятия с обучающимися проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Рекомендации по длительности занятий, их интенсивности, объему движений аэробной и анаэробной направленности, моторной плотности носят вариативный характер и основываются на моторико-функциональном состоянии детского организма в каждом сезонном ритме года.

#### *Формы диагностики*

Отслеживание качества усвоения универсальных учебных действий проходит посредством тестирования.

В начале учебного года (середина сентября) - проводится начальное тестирование, в третью неделю декабря - определяются результаты середины года, в конце года (середина мая) - выявляется конечный результат. Все

показатели заносятся в протоколы, с помощью которых отчетливо прослеживается результат работы.

Так же, каждым ребенком второго года обучения ведется «Дневник самоконтроля», куда заносятся все его попытки, личные рекорды и достижения. С помощью записей ребенку легче проследить за своим развитием и самосовершенствованием, а так же корректировать свои действия в зависимости от того, как сказываются занятия на организме в целом.

### **Эффективность реализации программного материала.**

Реализация образовательной программы предполагает повышение социального статуса здорового образа жизни среди обучающихся, развитие индивидуальности через создание среды, через освоение детьми физических движений, теоретических знаний. Важно не только усвоить, накопить в своей памяти некий объем информации, умений и навыков, но и овладеть умением, использовать его, воспроизводить в своей жизни.

Показателями эффективности программы являются:

снижение заболеваемости (в динамике) обучающихся;

повышение уровня физической подготовленности воспитанников (прирост показателей развития физических качеств в динамике);

стабильность физической и умственной работоспособности во всех сезонных периодах;

успешное развитие (в пределах возрастной нормы) основных психических процессов;

сформированная потребность в движениях (умение самостоятельно организовать и провести подвижную игру, заниматься физическими упражнениями, по назначению использовать спортивный инвентарь);

использование полученных знаний и сформированных умений в изменяющихся условиях.

### *Прогнозируемый результат.*

По окончании первого года обучения дети должны знать:

особенности выполнения общеразвивающих упражнений;

основы валеологической культуры;

структуру построения занятий;

индивидуальные способы контроля за самочувствием;

правила личной гигиены, профилактики травматизма;

Должны уметь:

составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и упражнения на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки, профилактики плоскостопия;

организовывать и проводить самостоятельно некоторые части занятий, подвижные игры;

контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию; соблюдать правила безопасности во время занятий.

По окончании второго года обучения дети должны знать:

значение физической культуры в жизни современного человека;

основы здорового образа жизни;

особенности зарождения физической культуры, историю первых Олимпийских игр;

способы и особенности движений и передвижений человека;

о работе скелетных мышц, системы дыхания при выполнении физических упражнений;

терминологию разучиваемых упражнений; об их функциональном смысле и направленном воздействии на организм;

физические качества и общие правила тестирования;

Должны уметь:

соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном-рисунком, образцом, правилом;

контролировать режим нагрузок по показателям частоты сердечных сокращений;

выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;

вести дневник наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;

уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.

### **Режим учебной работы и формы занятий**

Учебные группы комплектуются с учетом возраста и степени физической и спортивной подготовленности обучающихся.

Основными формами занятий являются:

- групповые практические занятия;
- индивидуальные занятия педагога дополнительного образования с отдельными обучающимися, самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию педагога,

- лекции, беседы;

- инструкторско-методические занятия;

- спортивные соревнования.

На каждый год обучения для всех обучающихся устанавливаются контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке

**Основными формами учебно-тренировочной работы являются:**

- теоретические и групповые практические занятия;
- тренировки по индивидуальным планам;
- календарные соревнования;
- учебные, тренировочные и товарищеские игры;
- восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия

### **Методы обучения:**

- 1.Словесный
2. Наглядный
3. Игровой метод
4. Соревновательный метод

### **Метод организации учебно-тренировочных занятий:**

- 1.Фронтальный
- 2.Групповой
- 3.Индивидуальный

### **Принципы тренировки:**

- 1.Последовательность
- 2.Всесторонность
- 3.Индивидуальность

### **Формы подведения итогов. Контроль за подготовкой обучающихся.**

На начальном этапе со всеми обучающимися проводится первичная диагностика, которая предполагает определение текущего уровня физической подготовленности ребенка.

С целью определения усвоения программы и подведения итогов проводятся этапный, текущий и оперативный контроль, который является составной частью подготовки юных спортсменов.

*Этапный* контроль проводится в конце конкретного этапа и предназначен для оценки устойчивого состояния обучающегося. В его программу входят: тестирование уровня физической подготовленности, анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

*Текущий* контроль проводится для получения информации о состоянии обучающегося после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций. Оценивается объём тренировочных нагрузок и качество выполнения заданий.

*Оперативный* контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия до выполнения упражнения и после него.

Наиболее информативен педагогический контроль, который охватывает:

- уровень подготовленности (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства);
- соревновательную деятельность (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности);
- тренировочную деятельность (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

Выполнение контрольных упражнений проводится в форме специальных соревнований. Однако, успешное выполнение контрольных испытаний ещё не даёт основания судить о том, будет ли обучающийся прогрессировать и в дальнейшем.

Показатели контрольных испытаний являются только составной частью в системе контроля за уровнем подготовленности обучающихся.

Весь образовательный процесс строится с учетом педагогического мониторинга, осуществляемого с помощью: контрольно-нормативов-упражнений, наблюдений, бесед, тестирований, соревнований.

### **Ожидаемые результаты и способы их проверки**

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

*в области теории и методики физической культуры и спорта:*

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

*в области общей физической подготовки:*

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности



и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

*в области избранного вида спорта:*

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

*в области специальной физической подготовки:*

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
  - повышение индивидуального игрового мастерства;
  - освоение скоростной техники в условиях силового противостояния с соперником;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

## Учебно-тематический план

### I год обучения

| №<br>п/п | Название раздела, темы                                                                                     | Количество часов |            |            |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------|------------|
|          |                                                                                                            | Теория           | Практика   | Всего      |
| 1        | Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России                                                      | 1                | 1          | 2          |
| 2        | <b>Футбол</b>                                                                                              | <b>4</b>         | <b>107</b> | <b>111</b> |
| 2.1.     | Общая физическая подготовка.                                                                               | 1                | 24         | 25         |
| 2.1.1.   | Гигиена, закаливание и режим спортсмена.                                                                   | 1                | -          | 1          |
| 2.1.2.   | Комплекс упражнений по ОФП.                                                                                | -                | 24         | 24         |
| 2.2.     | Специальная физическая подготовка.                                                                         | 1                | 37         | 38         |
| 2.2.1.   | Упражнения для развития различных качеств футболиста                                                       | 1                |            | 1          |
| 2.2.2.   | Комплекс упражнений направленный на развитие специальных двигательных качеств спортсмена                   | -                | 37         | 37         |
| 2.3.     | Техническая подготовка.                                                                                    | 1                | 18         | 19         |
| 2.3.1.   | Понятие о спортивной технике, классификация технических приемов игры в футбол                              | 1                | -          | 1          |
| 2.3.2.   | Выполнение технических приемов игры в футбол                                                               | -                | 6          | 6          |
| 2.3.3.   | Разновидности перемещений и местонахождение футболиста                                                     | -                | 12         | 12         |
| 2.4.     | Тактическая подготовка.                                                                                    | 1                | 6          | 7          |
| 2.4.1.   | Правила игры в футбол. Понятие об индивидуальных действиях и групповых.                                    | 1                | -          | 1          |
| 2.4.2.   | Комплекс упражнений, направленных на обучение и отработку тактико-технических действий при владении мячом. | -                | 6          | 6          |
| 2.5.     | Игровая подготовка.                                                                                        | -                | 16         | 16         |
| 2.6.     | Итоговое занятие. Контрольные игры                                                                         | -                | 6          | 6          |
| 3        | <b>Хоккей.</b>                                                                                             | <b>5</b>         | <b>98</b>  | <b>103</b> |
| 3.1.     | Общая физическая подготовка.                                                                               | 1                | 12         | 13         |
| 3.1.1.   | Понятие о физических упражнениях для укрепления мышц                                                       | 1                | -          | 1          |
| 3.1.2.   | Комплекс упражнений по ОФП.                                                                                | -                | 12         | 12         |
| 3.2.     | Специальная физическая подготовка.                                                                         | 1                | 23         | 24         |
| 3.2.1.   | Понятие об упражнениях в СФП.                                                                              | 1                | -          | 1          |
| 3.2.2.   | Комплекс упражнений, направленных на развитие специальных двигательных качеств хоккеиста.                  | -                | 23         | 23         |
| 3.3.     | Техническая подготовка.                                                                                    | 2                | 24         | 26         |

|        |                                                                                                            |   |    |     |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|-----|
| 3.3.1. | Понятие о технической подготовке хоккеистов.                                                               | 2 | -  | 2   |
| 3.3.2. | Перемещение хоккеиста, правильность скольжения на коньках, различные переходы и повороты.                  | - | 12 | 12  |
| 3.3.3. | Технические приемы хоккеиста – владение клюшкой.                                                           | - | 12 | 12  |
| 3.4.   | Тактическая подготовка.                                                                                    | 1 | 15 | 16  |
| 3.4.1. | Правила игры в хоккей. Значение тактической подготовки                                                     | 1 | -  | 1   |
| 3.4.2. | Комплекс упражнений, направленный на обучение и отработку тактико-технических действий при владении шайбой | - | 15 | 15  |
| 3.5.   | Игровая подготовка                                                                                         | - | 12 | 12  |
| 3.6.   | Итоговое занятие. Контрольные игры                                                                         | - | 12 | 12  |
|        | Итого                                                                                                      |   |    | 216 |

## Содержание учебно-тематического плана (I год обучения)

### ***1 Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России***

Теория: Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Спорт, как составная часть физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего поколения.

Практика: Физические упражнения: разминка, бег по прямой, кувырки вперед и назад.

### ***2. Футбол***

#### ***2.1.Общая физическая подготовка***

Теория: Понятие ОФП, ее функции. Понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена футболиста: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха. Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, скорости, гибкости и ловкости. Роль физических качеств в подготовке спортсмена.

Практика: Выполнение комплекса упражнений ОФП: бег по прямой, бег приставным шагом, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперед и назад.

#### ***2.2. Специальная физическая подготовка***

Теория: Взаимосвязь физической и технико-тактической подготовки. Методические особенности воспитания силовых, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей, специальной выносливости.

Практика: Методы сопряженного воздействия в тренировке футболиста. Круговая тренировка и методика ее применения в футболе. Выполнение упражнений для развития специальных силовых качеств мышц рук и ног, упражнений специальной силовой и скоростно – силовой направленности, упражнений для развития гибкости.

### ***2.3. Техническая подготовка***

Теория: Понятие о спортивной технике, классификация технических приемов игры в футбол.

Практика: Выполнение технических приемов игры в футбол. Изучение и отработка техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

### ***2.4. Тактическая подготовка***

Теория: Понятия, связанные со стратегией и тактикой спортивных игр. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов индивидуальной, групповой и командной тактики в атаке и обороне.

Практика: Тактика игры в неравночисленных составах. Комплекс упражнений по усовершенствованию тактических комбинаций.

### ***2.5. Игровая подготовка***

Практика: Установка на игру – краткое сообщение игрокам команды плана игры в виде конкретных заданий звеньям и игрокам команды в целом по организации и ведению игры в обороне и нападении. Примерная схема проведения игры.

### ***2.6. Итоговое занятие. Контрольные игры***

Практика: проведение товарищеских встреч, подведение итогов освоения раздела «Футбол»,

## ***3. Хоккей***

### ***3.1. Общая физическая подготовка***

Теория: Понятие ОФП, развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

Практика: Выполнение упражнений для рук и плечевого пояса, для ног, для шеи и туловища. Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения для развития силовых и скоростных качеств.

### ***3.2. Специальная физическая подготовка***

Теория: понятие об упражнениях в СФП. Характеристика техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторной работе. Спортивный массаж. Самомассаж.

Практика: Обучение самостоятельному движению по прямой, по кругу, правому виражу, левому виражу, пробежке, изучение торможения разными способами, изучение других упражнений катания на коньках: скольжение в положении «ласточка», в глубоком приседе на двух ногах и на одной ноге, перебежки вправо, влево, движение спиной вперёд на прямой и на повороте; повороты на месте, прыжки на двух коньках через препятствие и т.д.

### ***3.3. Техническая подготовка***

Теория: понятие о технической подготовке хоккеистов. Техника владения клюшкой. Техника игры вратаря.

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

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.

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.

### ***3.4. Тактическая подготовка***

Теория: правила игры в хоккей, значение тактической подготовки.

Практика: 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.

### ***3.5. Игровая подготовка***

Практика: Установка на игру – краткое сообщение игрокам команды плана игры в виде конкретных заданий звеньям и игрокам команды в целом по организации и ведению игры в обороне и нападении. Примерная схема проведения игры.

### ***3.6. Итоговое занятие. Контрольные игры***

Практика: проведение товарищеских встреч. Подведение итогов освоения раздела «Хоккей».

## Учебно-тематический план

### II год обучения

| №<br>п/п | Название раздела, темы                                                                   | Количество часов |        |          |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|
|          |                                                                                          | Всего            | Теория | Практика |
| 1        | Вводное занятие.                                                                         | 2                | 1      | 1        |
| 2        | <b><i>Футбол</i></b>                                                                     |                  |        |          |
| 2.1      | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек                     | 4                | 1      | 3        |
| 2.2      | Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча                                | 4                | 1      | 3        |
| 2.3      | Совершенствование техники ведения мяча                                                   | 4                | 1      | 3        |
| 2.4      | Совершенствование техники защитных действий                                              | 4                | 1      | 3        |
| 2.5      | Совершенствование тактики игры                                                           | 126              | 26     | 100      |
| 3        | <b><i>Хоккей</i></b>                                                                     |                  |        |          |
| 3.1      | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.                     | 4                | 1      | 3        |
| 3.2      | Совершенствование ведения шайбы и остановок шайбы                                        | 4                | 1      | 3        |
| 3.3      | Совершенствование бросков шайбы                                                          | 4                | 1      | 3        |
| 3.4      | Совершенствование силовой борьбы и финтов                                                | 4                | 1      | 3        |
| 3.5      | Совершенствование отбора шайбы                                                           | 4                | 1      | 3        |
| 3.6      | Совершенствование тактических и технических приемов, совершенствование двусторонней игры | 52               | 12     | 40       |
|          | Итого                                                                                    | 216              |        |          |

## **Содержание учебно-тематического плана (II год обучения)**

### ***Тема I Вводное занятие***

Теория: Инструктаж по ТБ.

Практика: Сдача контрольных нормативов.

### ***2. Футбол***

#### ***2.1. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.***

Теория: понятие основных техник передвижения.

Практика: передвижение приставными шагами, движение лицом вперед, спиной вперед, влево, вправо фронтально; выполнение передвижений в парах.

#### ***2.2. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.***

Теория: особенности ударной техники, методы остановки мяча.

Практика: Отработка основных навыков ударной техники и остановки мяча: удары внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы, удары подъемом, головой, удары в воздухе; остановка мяча внутренней и внешней стороной стопы, стопой, остановка мяча грудью, бедром, головой.

#### ***2.3. Совершенствование техники ведения мяча***

Теория: способы ведения мяча.

Практика: Отработка основных навыков ведения мяча: ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы, носком, ведение мяча с изменением направлений и скорости ведения; эстафеты с элементами ведения мяча.

#### ***2.4. Совершенствование техники защитных действий.***

Теория: виды защиты и защитных действий.

Практика: отработка и совершенствование зонной защиты, персональной защиты, комбинированной защиты; переход от персональной защиты к зонной и обратно.

#### ***2.5. Совершенствование тактики игры***

Теория: Тактические системы игры. Понятия: позиционное нападение, индивидуальное нападение, комбинированное нападение. Позиционная защита, индивидуальная защита, комбинированная защита.

Практика: отработка и совершенствование комбинаций при розыгрыше от ворот, розыгрыше углового, штрафного и свободного ударов. Личная защита, закрывание игрока, стенка, игра вратаря.



### **3. Хоккей**

#### **3.1. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.**

Теория: понятия техник передвижения на льду.

Практика: отработка способов перемещений. Упражнения на скольжение: змейка, повороты на 360 градусов влево и вправо, ускорение с торможением (челночный бег 20 м 10 раз); эстафеты с элементами скольжения.

#### **3.2. Совершенствование ведения шайбы и остановок шайбы.**

Теория: способы ведения шайбы, ее остановки

Практика: Ведение шайбы с перекладыванием клюшки индивидуально (вперед, назад, влево, вправо); эстафеты с элементами ведения шайбы.

#### **3.3. Совершенствование бросков шайбы**

Теория: способы бросков, их особенности применения в игре

Практика: Броски шайбы по воротам со средней дистанции, щелчком, буллиты; броски шайбы на точность, на силу.

#### **3.4. Совершенствование силовой борьбы и финтов**

Теория: особенности силовой борьбы, рассмотрение опасных моментов.

Практика: Остановка соперника корпусом у борта, отбор шайбы атакой в корпус игрока, обвод соперника на скорости, обвод соперника проводкой шайбы под коньками, обвод соперника на ложном замахе.

#### **3.5. Совершенствование отбора шайбы**

Теория: способы выполнения отбора шайбы.

Практика: выполнение отбора шайбы перехватом, отбор шайбы выбиванием, отбор шайбы атакой в корпус игрока, отбор шайбы за счет ускорения

#### **3.6. Совершенствование тактических и технических приемов, совершенствование двусторонней игры**

Теория: особенности выполнения тактических и технических приемов в игре.

Практика: выполнение позиционного нападения, позиционная защита, быстрый прорыв, комбинированная защита и нападение; отработка игры в меньшинстве, в большинстве; отработка вбрасывания шайбы в защите и нападении.

## **Оценочные материалы**

Контроль является составной частью подготовки и одной из функций управления образовательным процессом.

Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе образовательной деятельности позволяет педагогу анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

Для данной Программы оценочными материалами являются:

### **Футбол**

#### *1. По общей физической подготовке*

Челночный бег 3х10 или 30 м с высокого старта (сек)

Метание теннисного мяча в цель с 6 м из трех попыток ( количество попаданий)

Кросс без учета времени (м)

Многоскоки (8 прыжков- шагов с ноги на ногу)(м)

Лазание по канату с помощью ног (м)

Ходьба на лыжах (км)

#### *2. По технической подготовке*

Удар по мячу на дальность (м)

Бег на 30 м с ведением мяча (сек)

Жонглирование мячом ногами (количество ударов)

Комплексное упражнение: ведение 10м, обводка трех стоек, поставленных на 12-метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5х 1,2м) с расстояния 6м – из трех попыток (сек)

Комплекс упражнений для проверки учащихся на предмет качества владения мяча.

### **Хоккей**

- опрос (анкетирование) учащихся теоретического материала;

- контрольные тесты ОФП

Бег 20м

Прыжок в длину с места

Отжимания

Пресс

- контрольные тесты СФП

Бег на коньках лицом вперед 20м

Бег на коньках спиной вперед 20м

Бег на коньках по восьмерке вправо

Бег на коньках по восьмерке влево

Малый челнок на коньках

- комплекс упражнений для проверки учащихся на предмет качества владения клюшкой

## **Обеспечение дополнительной общеобразовательной программы**

Для реализации дополнительной общеобразовательной программы необходимы:

1. Спортивный зал, ворота футбольные;
2. Мячи: футбольные, баскетбольные;
3. Конусы;
4. Хоккейный корт, ворота;
5. Шайбы;
6. Коньки, клюшки;
7. Хоккейная форма.

## Список литературы.

### *Литература для педагога*

Асташина М.П., Семина А.Б., Пуусеп И.П., Чернова Н.И. Валеологическое воспитание младших школьников: Учебно - методическое пособие. - Омск: 2005.

Бутин И.М., Бутана И.А., Леонтьева Т.Н., Масленников СМ. Физическая культура в начальных классах. - М.: Изд-во ВЛАДОС - ПРЕСС, 2001.

Васичкин В.И. Все о массаже. 100 советов от газеты Комсомольская правда - М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА.- 2007.

Весёлая физкультура: Учебник для 1 кл. /Литвинов Е.В., Погадаев Г.И., Торочкова Т.Ю., Шитова Р.Я. - М.: Просвещение, 2000.

Ганьшина Г.В. Формирование здорового образа жизни молодежи средствами рекреативных технологий: Монография.- Тамбов: Першина, 2005.

Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Методическое пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002.

Голощاپов Б.Р. История физической культуры и спорта: Учебное пособие. -М.: Издательский центр «Академия», 2001.

Гуреев Н.В. Активный отдых. - М: Советский спорт, 2001.

Дрюэт Д., Мэйсон П. Теннис. Спорт для начинающих.- СПб.: 2003.

Каралашвили Е. А. Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 6-12 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2002.

Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.

Коррекция нарушений осанки у школьников. Методические рекомендации / Науч. ред. Г.А Халемский. - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2001.

Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б.. Развивающая педагогика оздоровления. М., «Линка-Пресс», 2000.

Лях В.И Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. -М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 2008.

Макарова О.С. Игра, спорт, диалог в физической культуре начальной школы: спортивно-игровые проекты для первого класса. Пособие для учителя физической культуры. - М.: Школьная Пресса, 2002.

Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. Пособие / Сост. Б. И.Митин - М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.

Обухова Л.А., Лемяскина Н.А Тридцать уроков здоровья для первоклассников: Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 2003.

Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников. -М: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002.

Формирование здорового образа жизни российских подростков: Учебно-методическое пособие/Под ред. Баль Л.В., Барканова СВ. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002.

Чайцев В.Г.,Понина И.В. Новые технологии физического воспитания школьников: Практическое пособие.- М.: АРКТИ,2007.

Чистякова М.И.. Психогимнастика. М., «Просвещение», 1990.

Чупаха И.В., Пужаева Е.З. Соколова И.Ю. Здоровьезберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе.-М.: Илекса, Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2003.

#### *Литература для обучающихся и родителей*

Малов В.И. Тайны великих спортсменов.- М.: Оникс, 2008.

Петри Х. Футбол (Всё обо всём).- М.: Премьера, Астрель, 2000.

Фурманов А. Г. Играй в мини-футбол (Физкультурная библиотечка школьника).– М.: Спорт, 2002.

Шапиро Ф.Б. Веселый класс: Урок физкультуры. - М.: АСТ - ПРЕСС, 2006.

Я познаю мир: Детская энциклопедия/ под редакцией Шитовой Р.Я.- М.: Дрофа, 2002.