

МКУ «Управление образованием» Шкотовского муниципального района

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №26 пос. Новонежино»
Шкотовского муниципального района Приморского края**

Принята на заседании
педагогического совета школы
Протокол № 1
от «30» августа 2022 г.



Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №26
пос. Новонежино»

Е. В. Лемишко

Приказ № 80

от «01» сентября 2022 г.

ХОККЕЙ - ФУТБОЛ

**Дополнительная общеобразовательная
Общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности**

Возраст обучающихся: 10 -18 лет

Срок реализации программы: 3 года

Данилов Дмитрий Геннадьевич,
педагог дополнительного образования

пос. Новонежино
2022 г.

РАЗДЕЛ № 1. Основные характеристики программы

1.1 . Пояснительная записка

Актуальность программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Футбол-Хоккей» адаптированная имеет физкультурно-спортивную направленность. Данная программа разработана для удовлетворения интереса детей и родителей к спортивным играм. Программа направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление учащихся. В настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных объединениях, секциях для повышения уровня физической подготовленности. Программа актуальна и в связи с возросшей популярностью в нашей стране футбола и хоккея.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей, их социальную адаптацию. Разнообразные движения и действия, обычно выполняемые на свежем воздухе, то есть в благоприятных гигиенических условиях, оказывают на детей оздоровительное воздействие. Они способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма ребенка и служат полезным средством активного досуга.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей,

специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов-хоккеистов.

При составлении данной программы использованы результаты научных исследований в области теории и методики футбола и хоккея и результаты обобщения многолетнего опыта тренеров и педагогов, достигших больших успехов в подготовке спортсменов высокой квалификации.

Отличительные особенности программы

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся объединении является не только технико-тактическая подготовка юных футболистов-хоккеистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития учащихся. В результате реализации программы расширяется кругозор и интерес учащихся к спортивным играм.

Реализация программы осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности занимающихся. В учебных играх и соревнованиях по футболу у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый футболисту-хоккеисту, его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

Специфика программы в том, что она рассчитана на разновозрастные группы.

Отличительная особенность программы и в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям 10-17-летнего возраста, но не

получившим ранее практики занятий футболом или хоккеем, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям указанными видами спорта, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Новизна программы

Футбол и хоккей – спорт, объединяющий все возрасты. Эти игры универсальны. Они оказывают на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом и хоккеем совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности.

Адресат программы

Программа спортивной секции «Хоккей-футбол» рассчитана на школьников в возрасте от 10 до 18 лет.

В группе занимаются и мальчики, и девочки.

Населенный пункт: пос. Новонежино

В группах собираются дети с разным уровнем развития. Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в секции. Наличие базовых знаний и определенной физической и практической подготовки для занятий в секции не обязательно. При наличии достаточного уровня подготовки и соответствующего возраста, подросток может подключиться к занятиям в учебно-тренировочных группах, минуя группы начальной подготовки. Секцию могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра или школьной медсестры, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта.

Организация образовательного процесса

Форма обучения: очная.

Формы проведения занятий: групповые

Режим занятий: 3 раза в неделю

Время проведения занятий: 2 часа

Срок реализации программы: 3 года

Срок освоения программы: 648 часов (36 недель)

Наполняемость группы: 10 – 15 человек

Возрастная категория: 10-18 лет

Формы и построение занятий.

С сентября по ноябрь проводятся занятия по футболу, с декабря по апрель – занятия по хоккею.

- Вводное занятие.
- Теоретическое занятие.
- Практическое занятие по закреплению знаний, умений и навыков.
- Занятие-тренировка.
- Занятие в виде соревнований, товарищеских встреч.
- Занятие в виде сдачи контрольных нормативов, контрольного тестирования.
- Комбинированное занятие.
- Итоговое занятие.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы заключается: в формировании интереса учащихся п. Новонежино 10 – 18 лет к здоровому образу жизни через игру в футбол, хоккей.

Задачи программы:

1 год обучения

Воспитательные:

- отвечающие на вопрос, какие ценностные ориентиры, отношения, личностные качества, смыслы будут сформированы.

Развивающие:

- связанные с развитием творческих способностей, возможностей, внимания, памяти, мышления, воображения, речи, волевых качеств и т.д.

Обучающие:

– отвечающие на вопрос, что узнает, в чём разберётся, какие представления получит, чем овладеет, чему научится, освоив программу.

2 год обучения

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Обучающие:

- освоение учащимися техническими приемами лыжной подготовки;
- усвоить представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- овладеть необходимыми дополнительными знаниями и умениями в области раздела физической культуры и спорта;
- освоение учащимися техническими приёмами лыжной подготовки;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

3 год обучения

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;

- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга

Обучающие:

- овладение учащимися техническими приемами лыжной подготовки;
- иметь представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- усвоить необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта;
- овладение учащимися техническими приемами лыжной подготовки;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

1.3 . Содержание программы.

Учебный план 1 года обучения

№ п\п	Наименование раздела, темы				Формы аттестации и контроля
		всего	Теория	Практика	
	Футбол				
1	Теоретическая подготовка	6	6		

1.1.	Вводное занятие. Правила поведения. Техника безопасности. Гигиена, закаливание и режим спортсмена.				опрос
2	Общая физическая подготовка. Комплекс упражнений по ОФП. Понятие о физических упражнениях для укрепления мышц.	22		22	показ и выполнение гимнастических упр., 1 раз в неделю зачет
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития различных качеств футболиста. Комплекс упражнений направленный на развитие специальных двигательных качеств спортсмена	16	4	12	показ и выполнение гимнастических упр., 1 раз в неделю зачет
4	Техническая подготовка.	38	4	34	
4.1.	Понятие о спортивной технике, классификация технических приемов игры в футбол.		4	4	Опрос ,показ выполнения упражнений
4.2.	Удары по мячу ногой.			10	показ выполнения упражнений, зачет 1 раз в

					неделю
4.3.	Техника игры вратаря.			10	показ выполнения упражнений, зачет 1 раз в неделю
4.4.	Перемещения игроков.			10	показ выполнения упражнений, зачет 1 раз в неделю
5	Тактическая подготовка.	26	4	22	
5.1.	Правила игры в футбол. Понятие об индивидуальных действиях и групповых.		4		опрос
5.2.	Комплекс упражнений, направленных на обучение и отработку тактико-технических действий при владении мячом.			22	показ выполнения упражнений, зачет 1 раз в неделю
6	Игровая подготовка. Тактика игры в нападении. Итоговое занятие. Контрольные игры	30		30	
	Итого	138	18	120	
	Хоккей				
1	Теоретическая подготовка				

1.1.	Вводное занятие. Правила игры в хоккей. Значение тактической подготовки.	2	2		опрос
2	Общая физическая подготовка.	14	2	12	
2.1.	Понятие о физических упражнениях для укрепления мышц.		2		опрос
2.2.	Комплекс упражнений по ОФП.			12	показ выполнения упражнений, зачет 1 раз в неделю
3	Специальная физическая подготовка.	8	2	6	
3.1.	Понятие об упражнениях в СФП.		2		опрос
3.2.	Комплекс упражнений, направленных на развитие специальных двигательных качеств хоккеиста.			6	показ выполнения упражнений, зачет 1 раз в неделю
4	Техническая подготовка.	10	2	8	
4.1.	Понятие о технической подготовке хоккеистов.		2		опрос

4.2.	Перемещение хоккеиста, правильность скольжения на коньках, различные переходы и повороты. Технические приемы хоккеиста – владение клюшкой.			2	показ выполнения упражнений, зачет 1 раз в неделю
4.3.	Броски и удары шайбой.			2	показ выполнения упражнений, зачет 1 раз в неделю
4.4.	Техника игры полевого игрока.			2	показ выполнения упражнений, зачет 1 раз в неделю
4.5.	Техника игры вратаря.			2	показ выполнения упражнений, зачет 1 раз в неделю
5	Тактическая подготовка.	20	4	16	
5.1.	Правила игры в хоккей. Значение тактической подготовки.		4		опрос
5.2.	Комплекс упражнений, направленный на обучение и отработку тактико-технических действий при владении шайбой.			6	показ выполнения упражнений, зачет 1 раз в неделю

5.3.	Тактика обороны.			6	показ выполнения упражнений, зачет 1 раз в неделю
5.4.	Тактика защиты.			4	показ выполнения упражнений, зачет 1 раз в неделю
6	Игровая подготовка. Итоговое занятие. Контрольные игры.	24		24	соревнования
	Итого	78	12	66	
	Всего	216	30	186	

Футбол

1. Раздел: Теоретическая подготовка

Тема: Вводное занятие

Теория. Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат России. Общее понятие о гигиене. Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Изучение прав и обязанностей игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Виды, размеры и вес мяча. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий.

2. Раздел: Общая физическая подготовка.

Теория. Понятие о физических упражнениях для укрепления мышц.

Практика. Комплекс упражнений по ОФП.

2. Раздел: Специальная физическая подготовка.

Теория. Упражнения для развития различных качеств футболиста.

Практика. Комплекс упражнений направленный на развитие специальных двигательных качеств спортсмена

3. Раздел: Техническая подготовка.

4.1. Тема. Понятие о спортивной технике, классификация технических приемов игры в футбол.

Теория. Дать понятие о спортивной технике, классификация технических приемов игры в футбол.

Практика. Выполнение технических приемов игры в футбол. Разновидности перемещений и местонахождение футболиста.

4.2. Тема. Удары по мячу ногой.

Практика. Этот комплекс упражнений, который развивает физические данные воспитанников, формирует необходимые технические навыки. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма, по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.

4.3. Тема. Техника игры вратаря.

Практика. Основная стойка вратаря. Передвижения в воротах без мяча скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля низких, полуввысоких, высоких мячей. Отбивание, выбрасывание, выбивание мяча, выбор правильной позиции в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара».

4.4. Тема. Перемещения игроков.

Практика. Перемещения скрестным и приставным шагом, бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Остановки во время бега выпадом и прыжком. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Остановки мяча подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча -на

месте, в движении вперёд и назад, остановка бедром и грудью летящего навстречу мяча. Ведение правой и левой ногой поочередно, по прямой и кругу. Обманные движения: «уход», выпадом. Финт «остановкой» мяча ногой. Обманное движение «ударом» по мячу ногой.

4. Раздел: Тактическая подготовка.

5.1. Тема: Правила игры в футбол. Понятие об индивидуальных действиях и групповых.

Теория. Дать понятие правил игры в футбол, понятие об индивидуальных действиях и групповых.

5.2. Тема: Комплекс упражнений, направленных на обучение и отработку тактико-технических действий при владении мячом.

Практика. 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. Групповые действия – комбинация «игра в стенку», выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях. Действия в защите – правильный выбор позиции по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча.

5. Раздел: Игровая подготовка.

Тема: Тактика игры в нападении.

Практика.

Индивидуальные действия. Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. *Групповые действия.* Взаимодействия с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. *Командные действия.* Выполнение основных обязанностей в атаке на своём игровом месте, согласно выбранной игровой схемы и состава команды. Расположение и взаимодействия игроков при атаке флангов и через центр.

Хоккей

1. Раздел: Теоретическая подготовка

1.1. Тема: Вводное занятие.

Теория. Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Краткие сведения о возникновении и развитии мирового хоккея. Развитие хоккея в России. Значение и место хоккея в системе физического воспитания.

Гигиенические требования к занимающимся спортом. Изучение прав и обязанностей игроков. Понятие и классификация техники. Роль капитана команды, его права и обязанности. Оборудование и инвентарь для игры в хоккей.

Правила игры в хоккей. Значение тактической подготовки.

2. Раздел: Общая физическая подготовка

2.1. Тема: Понятие о физических упражнениях для укрепления мышц.

Теория. Дать понятие о физических упражнениях для укрепления мышц.

2.2. Тема: Комплекс упражнений по ОФП.

Практика. Выполнение комплекса упражнений по ОФП.

3. Раздел. Специальная физическая подготовка.

3.1. Тема: Понятие об упражнениях в СФП.

Теория. Дать понятие об упражнениях в СФП.

Практика. Выполнение комплекса упражнений по СФП, направленных на развитие специальных двигательных качеств хоккеиста.

4. Раздел. Техническая подготовка.

4.1. Тема: Понятие о технической подготовке хоккеистов.

Теория. Дать понятие о технической подготовке хоккеистов.

4.2. Тема: Перемещение хоккеиста, правильность скольжения на коньках, различные переходы и повороты.

Практика. Технические приемы хоккеиста. Передвижение игрока на коньках – бег, старты, повороты, торможения и остановка, прыжки.

4.3. Тема: Броски и удары шайбой.

Практика. Бросок длинным разгоном шайбы. Кистевой бросок шайбы. Удар шайбы. Удар-бросок. Подкидка шайбы. Передача шайбы. Приём и остановки шайбы. Обводка и обманные действия (финты). Отбор шайбы.

4.4.Тема: Техника игры полевого игрока.

Практика. Владение клюшкой и шайбой – броски и удары, финты, подправление, ведение, обводка, передачи, вбрасывание, отбор. Силовое единоборство — клюшкой, плечом, грудью, бедром.

4.5.Тема: Техника игры вратаря.

Практика. Передвижения – бег, повороты, торможение, выпады. Ловля шайбы – ловушкой, на «блин», на туловище. Отбивания – ногами, щитками, «блином», клюшкой. Прижимания и накрывания шайбы – туловищем, ловушкой.

Владение клюшкой и шайбой – броски, передачи, остановка шайбы, выбивание шайбы, ведение. Общая физическая подготовка.

5. Раздел. Тактическая подготовка.

5.1. Тема: Правила игры в хоккей. Значение тактической подготовки.

Теория. Дать понятие о правилах игры в хоккей. Значение тактической подготовки.

5.2. Тема: Комплекс упражнений, направленный на обучение и отработку тактико-технических действий при владении шайбой.

Практика. Выполнение комплекса упражнений, направленных на обучение и отработку тактико-технических действий при владении шайбой.

5.3.Тема.Тактика обороны

Практика. Правильная оценка выбора позиции по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им шайбы (т.е. осуществить закрывание), взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных комбинаций». Скоростное маневрирование, опека, отбор шайбы, командная тактика обороны, отбор шайбы в зоне защиты.

5.4.Тема.Тактика нападения

Практика. Групповые тактические действия, контратака, атаки с хода.

Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения шайбы. Эффективное использование изученных приёмов, способы и разновидности, решение тактических задач в зависимости от игровой ситуации. Взаимодействия с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Умения начинать и развивать атаку из стандартных положений.

6. Раздел. Игровая подготовка.

Практика. Соревнования, досуговая деятельность.

Участие в соревнованиях, турнирах, дружеских встречах, различных развлекательных, игровых мероприятиях; экскурсии.

1.4. Содержание программы.

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы				Формы аттестации и контроля
		всего	Теория	Практика	
	Футбол				
1	Теоретическая подготовка	6	6		
1.1.	Вводное занятие. Правила поведения. Техника безопасности. Гигиена, закаливание и режим спортсмена.				опрос
2	Общая физическая подготовка. Комплекс упражнений по ОФП. Понятие о физических упражнениях для укрепления	22		22	показ и выполнение гимнастическ их упр., 1 раз

	мышц.				в неделю зачет
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития различных качеств футболиста. Комплекс упражнений направленный на развитие специальных двигательных качеств спортсмена	16	4	12	показ и выполнение гимнастическ их упр., 1 раз в неделю зачет
4	Техническая подготовка.	38	4	34	
4.1.	Понятие о спортивной технике, классификация технических приемов игры в футбол.		4	4	Опрос ,показ выполнения упражнений
4.2.	Удары по мячу ногой.			10	показ выполнения упражнений, зачет 1 раз в неделю
4.3.	Техника игры вратаря.			10	показ выполнения упражнений, зачет 1 раз в неделю
4.4.	Перемещения игроков.			10	показ выполнения упражнений,

					зачет 1 раз в неделю
5	Тактическая подготовка.	26	4	22	
5.1.	Правила игры в футбол. Понятие об индивидуальных действиях и групповых.		4		опрос
5.2.	Комплекс упражнений, направленных на обучение и отработку тактико-технических действий при владении мячом.			22	показ выполнения упражнений, зачет 1 раз в неделю
6	Игровая подготовка. Тактика игры в нападении. Итоговое занятие. Контрольные игры	30		30	
	Итого	138	18	120	
	Хоккей				
1	Теоретическая подготовка				
1.1.	Вводное занятие. Правила игры в хоккей. Значение тактической подготовки.	2	2		опрос
2	Общая физическая подготовка.	14	2	12	
2.1.	Понятие о физических упражнениях для укрепления мышц.		2		опрос
2.2.	Комплекс упражнений по ОФП.			12	показ

					выполнения упражнений, зачет 1 раз в неделю
3	Специальная физическая подготовка.	8	2	6	
3.1.	Понятие об упражнениях в СФП.		2		опрос
3.2.	Комплекс упражнений, направленных на развитие специальных двигательных качеств хоккеиста.			6	показ выполнения упражнений, зачет 1 раз в неделю
4	Техническая подготовка.	10	2	8	
4.1.	Понятие о технической подготовке хоккеистов.		2		опрос
4.2.	Перемещение хоккеиста, правильность скольжения на коньках, различные переходы и повороты. Технические приемы хоккеиста – владение клюшкой.			2	показ выполнения упражнений, зачет 1 раз в неделю
4.3.	Броски и удары шайбой.			2	показ выполнения упражнений, зачет 1 раз в неделю
4.4.	Техника игры полевого игрока.			2	показ выполнения упражнений,

					зачет 1 раз в неделю
4.5.	Техника игры вратаря.			2	показ выполнения упражнений, зачет 1 раз в неделю
5	Тактическая подготовка.	20	4	16	
5.1.	Правила игры в хоккей. Значение тактической подготовки.		4		опрос
5.2.	Комплекс упражнений, направленный на обучение и отработку тактико-технических действий при владении шайбой.			6	показ выполнения упражнений, зачет 1 раз в неделю
5.3.	Тактика обороны.			6	показ выполнения упражнений, зачет 1 раз в неделю
5.4.	Тактика защиты.			4	показ выполнения упражнений, зачет 1 раз в неделю
6	Игровая подготовка. Итоговое занятие. Контрольные игры.	24		24	соревнования

	Итого	78	12	66	
	Всего	216	30	186	

Футбол

1. Раздел: Теоретическая подготовка

Тема: Вводное занятие

Теория. Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат России. Общее понятие о гигиене. Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Изучение прав и обязанностей игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Виды, размеры и вес мяча. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий.

2. Раздел: Общая физическая подготовка.

Теория. Понятие о физических упражнениях для укрепления мышц.

Практика. Комплекс упражнений по ОФП.

3.Раздел: Специальная физическая подготовка.

Теория. Упражнения для развития различных качеств футболиста.

Практика. Комплекс упражнений направленный на развитие специальных двигательных качеств спортсмена

4.Раздел: Техническая подготовка.

4.1. Тема. Понятие о спортивной технике, классификация технических приемов игры в футбол.

Теория. Дать понятие о спортивной технике, классификация технических приемов игры в футбол.

Практика. Выполнение технических приемов игры в футбол. Разновидности перемещений и местонахождение футболиста.

4.2. Тема. Удары по мячу ногой.

Практика. Этот комплекс упражнений, который развивает физические данные воспитанников, формирует необходимые технические навыки. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма, по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.

4.3. Тема. Техника игры вратаря.

Практика. Основная стойка вратаря. Передвижения в воротах без мяча скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля низких, полуввысоких, высоких мячей. Отбивание, выбрасывание, выбивание мяча, выбор правильной позиции в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара».

4.4. Тема. Перемещения игроков.

Практика. Перемещения скрестным и приставным шагом, бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Остановки во время бега выпадом и прыжком. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Остановки мяча подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча -на месте, в движении вперёд и назад, остановка бедром и грудью летящего навстречу мяча. Ведение правой и левой ногой поочерёдно, по прямой и кругу. Обманные движения: «уход», выпадом. Финт «остановкой» мяча ногой. Обманное движение «ударом» по мячу ногой.

5.Раздел: Тактическая подготовка.

5.1. Тема: Правила игры в футбол. Понятие об индивидуальных действиях и групповых.

Теория. Дать понятие правилах игры в футбол, понятие об индивидуальных действиях и групповых.

5.2. Тема: Комплекс упражнений, направленных на обучение и отработку тактико-технических действий при владении мячом.

Практика. 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. Групповые действия – комбинация «игра в стенку», выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях. Действия в защите – правильный выбор позиции по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча.

6.Раздел: Игровая подготовка.

Тема: Тактика игры в нападении.

Практика.

Индивидуальные действия. Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. *Групповые действия.* Взаимодействия с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. *Командные действия.* Выполнение основных обязанностей в атаке на своём игровом месте, согласно выбранной игровой схемы и состава команды. Расположение и взаимодействия игроков при атаке флангов и через центр.

Хоккей

1.Раздел: Теоретическая подготовка

1.1. Тема: Вводное занятие.

Теория. Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Краткие сведения о возникновении и развитии мирового хоккея. Развитие хоккея в России. Значение и место хоккея в системе физического воспитания.

Гигиенические требования к занимающимся спортом. Изучение прав и обязанностей игроков. Понятие и классификация техники. Роль капитана команды, его права и обязанности. Оборудование и инвентарь для игры в хоккей.

Правила игры в хоккей. Значение тактической подготовки.

2. Раздел: Общая физическая подготовка

2.1. Тема: Понятие о физических упражнениях для укрепления мышц.

Теория. Дать понятие о физических упражнениях для укрепления мышц.

2.2. Тема: Комплекс упражнений по ОФП.

Практика. Выполнение комплекса упражнений по ОФП.

3. Раздел. Специальная физическая подготовка.

3.1. Тема: Понятие об упражнениях в СФП.

Теория. Дать понятие об упражнениях в СФП.

Практика. Выполнение комплекса упражнений по СФП, направленных на развитие специальных двигательных качеств хоккеиста.

4. Раздел. Техническая подготовка.

4.1. Тема: Понятие о технической подготовке хоккеистов.

Теория. Дать понятие о технической подготовке хоккеистов.

4.2. Тема: Перемещение хоккеиста, правильность скольжения на коньках, различные переходы и повороты.

Практика. Технические приемы хоккеиста. Передвижение игрока на коньках – бег, старты, повороты, торможения и остановка, прыжки.

4.3. Тема: Броски и удары шайбой.

Практика. Бросок длинным разгоном шайбы. Кистевой бросок шайбы. Удар шайбы. Удар-бросок. Подкидка шайбы. Передача шайбы. Приём и остановки шайбы. Обводка и обманные действия (финты). Отбор шайбы.

4.4.Тема: Техника игры полевого игрока.

Практика. Владение клюшкой и шайбой – броски и удары, финты, подправление, ведение, обводка, передачи, вбрасывание, отбор. Силовое единоборство — клюшкой, плечом, грудью, бедром.

4.5.Тема: Техника игры вратаря.

Практика. Передвижения – бег, повороты, торможение, выпады. Ловля шайбы – ловушкой, на «блин», на туловище. Отбивания – ногами, щитками, «блином», клюшкой. Прижимания и накрывания шайбы – туловищем, ловушкой.

Владение клюшкой и шайбой – броски, передачи, остановка шайбы, выбивание шайбы, ведение. Общая физическая подготовка.

5. Раздел. Тактическая подготовка.

5.1. Тема: Правила игры в хоккей. Значение тактической подготовки.

Теория. Дать понятие о правилах игры в хоккей. Значение тактической подготовки.

5.2. Тема: Комплекс упражнений, направленный на обучение и отработку тактико-технических действий при владении шайбой.

Практика. Выполнение комплекса упражнений, направленных на обучение и отработку тактико-технических действий при владении шайбой.

5.3. Тема. Тактика обороны

Практика. Правильная оценка выбора позиции по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им шайбы (т.е. осуществить закрывание), взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных комбинаций». Скоростное маневрирование, опека, отбор шайбы, командная тактика обороны, отбор шайбы в зоне защиты.

5.4. Тема. Тактика нападения

Практика. Групповые тактические действия, контратака, атаки с хода. Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения шайбы. Эффективное использование изученных приёмов, способы и разновидности, решение тактических задач в зависимости от игровой ситуации. Взаимодействия с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Умения начинать и развивать атаку из стандартных положений.

6. Раздел. Игровая подготовка.

Практика. Соревнования, досуговая деятельность.

Участие в соревнованиях, турнирах, дружеских встречах, различных развлекательных, игровых мероприятиях; экскурсии.

1.5. Содержание программы.
Учебный план 3 года обучения

№ п\п	Наименование раздела, темы				Формы аттестации и контроля
		всего	Теория	Практика	
	Футбол				
1	Теоретическая подготовка	6	6		
1.1.	Вводное занятие. Правила поведения. Техника безопасности. Гигиена, закаливание и режим спортсмена.				опрос
2	Общая физическая подготовка. Комплекс упражнений по ОФП. Понятие о физических упражнениях для укрепления мышц.	22		22	показ и выполнение гимнастическ их упр., 1 раз в неделю зачет
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития различных качеств футболиста. Комплекс упражнений направленный на развитие специальных двигательных качеств спортсмена	16	4	12	показ и выполнение гимнастическ их упр., 1 раз в неделю зачет
4	Техническая подготовка.	38	4	34	

4.1.	Понятие о спортивной технике, классификация технических приемов игры в футбол.		4	4	Опрос ,показ выполнения упражнений
4.2.	Удары по мячу ногой.			10	показ выполнения упражнений, зачет 1 раз в неделю
4.3.	Техника игры вратаря.			10	показ выполнения упражнений, зачет 1 раз в неделю
4.4.	Перемещения игроков.			10	показ выполнения упражнений, зачет 1 раз в неделю
5	Тактическая подготовка.	26	4	22	
5.1.	Правила игры в футбол. Понятие об индивидуальных действиях и групповых.		4		опрос
5.2.	Комплекс упражнений, направленных на обучение и отработку тактико-технических действий при владении мячом.			22	показ выполнения упражнений, зачет 1 раз в неделю

6	Игровая подготовка. Тактика игры в нападении. Итоговое занятие. Контрольные игры	30		30	
	Итого	138	18	120	
	Хоккей				
1	Теоретическая подготовка				
1.1.	Вводное занятие. Правила игры в хоккей. Значение тактической подготовки.	2	2		опрос
2	Общая физическая подготовка.	14	2	12	
2.1.	Понятие о физических упражнениях для укрепления мышц.		2		опрос
2.2.	Комплекс упражнений по ОФП.			12	показ выполнения упражнений, зачет 1 раз в неделю
3	Специальная физическая подготовка.	8	2	6	
3.1.	Понятие об упражнениях в СФП.		2		опрос
3.2.	Комплекс упражнений, направленных на развитие специальных двигательных качеств хоккеиста.			6	показ выполнения упражнений, зачет 1 раз в неделю

4	Техническая подготовка.	10	2	8	
4.1.	Понятие о технической подготовке хоккеистов.		2		опрос
4.2.	Перемещение хоккеиста, правильность скольжения на коньках, различные переходы и повороты. Технические приемы хоккеиста – владение клюшкой.			2	показ выполнения упражнений, зачет 1 раз в неделю
4.3.	Броски и удары шайбой.			2	показ выполнения упражнений, зачет 1 раз в неделю
4.4.	Техника игры полевого игрока.			2	показ выполнения упражнений, зачет 1 раз в неделю
4.5.	Техника игры вратаря.			2	показ выполнения упражнений, зачет 1 раз в неделю
5	Тактическая подготовка.	20	4	16	
5.1.	Правила игры в хоккей. Значение тактической подготовки.		4		опрос

5.2.	Комплекс упражнений, направленный на обучение и отработку тактико-технических действий при владении шайбой.			6	показ выполнения упражнений, зачет 1 раз в неделю
5.3.	Тактика обороны.			6	показ выполнения упражнений, зачет 1 раз в неделю
5.4.	Тактика защиты.			4	показ выполнения упражнений, зачет 1 раз в неделю
6	Игровая подготовка. Итоговое занятие. Контрольные игры.	24		24	соревнования
	Итого	78	12	66	
	Всего	216	30	186	

Футбол

1. Раздел: Теоретическая подготовка

Тема: Вводное занятие

Теория. Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат России. Общее понятие о гигиене. Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Изучение прав и обязанностей игроков. Роль капитана

команды, его права и обязанности. Виды, размеры и вес мяча. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий.

2. Раздел: Общая физическая подготовка.

Теория. Понятие о физических упражнениях для укрепления мышц.

Практика. Комплекс упражнений по ОФП.

3.Раздел: Специальная физическая подготовка.

Теория. Упражнения для развития различных качеств футболиста.

Практика. Комплекс упражнений направленный на развитие специальных двигательных качеств спортсмена

4.Раздел: Техническая подготовка.

4.1. Тема. Понятие о спортивной технике, классификация технических приемов игры в футбол.

Теория. Дать понятие о спортивной технике, классификация технических приемов игры в футбол.

Практика. Выполнение технических приемов игры в футбол. Разновидности перемещений и местонахождение футболиста.

4.2. Тема. Удары по мячу ногой.

Практика. Этот комплекс упражнений, который развивает физические данные воспитанников, формирует необходимые технические навыки. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма, по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.

4.3. Тема. Техника игры вратаря.

Практика. Основная стойка вратаря. Передвижения в воротах без мяча скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля низких, полуввысоких, высоких мячей. Отбивание, выбрасывание, выбивание мяча, выбор правильной позиции в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара».

4.4. Тема. Перемещения игроков.

Практика. Перемещения скрестным и приставным шагом, бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Остановки во время бега выпадом и прыжком. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Остановки мяча подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча -на месте, в движении вперёд и назад, остановка бедром и грудью летящего навстречу мяча. Ведение правой и левой ногой поочередно, по прямой и кругу. Обманные движения: «уход», выпадом. Финт «остановкой» мяча ногой. Обманное движение «ударом» по мячу ногой.

5.Раздел: Тактическая подготовка.

5.1. Тема: Правила игры в футбол. Понятие об индивидуальных действиях и групповых.

Теория. Дать понятие правилам игры в футбол, понятие об индивидуальных действиях и групповых.

5.2. Тема: Комплекс упражнений, направленных на обучение и отработку тактико-технических действий при владении мячом.

Практика. 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. Групповые действия – комбинация «игра в стенку», выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях. Действия в защите – правильный выбор позиции по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча.

6.Раздел: Игровая подготовка.

Тема: Тактика игры в нападении.

Практика.

Индивидуальные действия. Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения

мяча. *Групповые действия.* Взаимодействия с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. *Командные действия.* Выполнение основных обязанностей в атаке на своём игровом месте, согласно выбранной игровой схемы и состава команды. Расположение и взаимодействия игроков при атаке флангов и через центр.

Хоккей

1.Раздел: Теоретическая подготовка

1.1.Тема:Вводное занятие.

Теория. Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Краткие сведения о возникновении и развитии мирового хоккея. Развитие хоккея в России. Значение и место хоккея в системе физического воспитания. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Изучение прав и обязанностей игроков. Понятие и классификация техники. Роль капитана команды, его права и обязанности. Оборудование и инвентарь для игры в хоккей.

Правила игры в хоккей. Значение тактической подготовки.

2. Раздел: Общая физическая подготовка

2.1. Тема: Понятие о физических упражнениях для укрепления мышц.

Теория. Дать понятие о физических упражнениях для укрепления мышц.

2.2. Тема: Комплекс упражнений по ОФП.

Практика. Выполнение комплекса упражнений по ОФП.

3. Раздел. Специальная физическая подготовка.

3.1. Тема: Понятие об упражнениях в СФП.

Теория. Дать понятие об упражнениях в СФП.

Практика. Выполнение комплекса упражнений по СФП, направленных на развитие специальных двигательных качеств хоккеиста.

4. Раздел. Техническая подготовка.

4.1. Тема: Понятие о технической подготовке хоккеистов.

Теория. Дать понятие о технической подготовке хоккеистов.

4.2. Тема: Перемещение хоккеиста, правильность скольжения на коньках, различные переходы и повороты.

Практика. Технические приемы хоккеиста. Передвижение игрока на коньках – бег, старты, повороты, торможения и остановка, прыжки.

4.3. Тема: Броски и удары шайбой.

Практика. Бросок длинным разгоном шайбы. Кистевой бросок шайбы. Удар шайбы. Удар-бросок. Подкидка шайбы. Передача шайбы. Прием и остановки шайбы. Обводка и обманные действия (финты). Отбор шайбы.

4.4.Тема: Техника игры полевого игрока.

Практика. Владение клюшкой и шайбой – броски и удары, финты, подправление, ведение, обводка, передачи, вбрасывание, отбор. Силовое единоборство — клюшкой, плечом, грудью, бедром.

4.5.Тема: Техника игры вратаря.

Практика. Передвижения – бег, повороты, торможение, выпады. Ловля шайбы – ловушкой, на «блин», на туловище. Отбивания – ногами, щитками, «блином», клюшкой. Прижимания и накрывания шайбы – туловищем, ловушкой.

Владение клюшкой и шайбой – броски, передачи, остановка шайбы, выбивание шайбы, ведение. Общая физическая подготовка.

5. Раздел. Тактическая подготовка.

5.1. Тема: Правила игры в хоккей. Значение тактической подготовки.

Теория. Дать понятие о правилах игры в хоккей. Значение тактической подготовки.

5.2. Тема: Комплекс упражнений, направленный на обучение и отработку тактико-технических действий при владении шайбой.

Практика. Выполнение комплекса упражнений, направленных на обучение и отработку тактико-технических действий при владении шайбой.

5.3.Тема.Тактика обороны

Практика. Правильная оценка выбора позиции по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им шайбы (т.е. осуществить закрывание), взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных комбинаций». Скоростное маневрирование, опека, отбор шайбы, командная тактика обороны, отбор шайбы в зоне защиты.

5.4.Тема.Тактика нападения

Практика. Групповые тактические действия, контратака, атаки с хода. Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения шайбы. Эффективное использование изученных приёмов, способы и разновидности, решение тактических задач в зависимости от игровой ситуации. Взаимодействия с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Умения начинать и развивать атаку из стандартных положений.

6.Раздел. Игровая подготовка.

Практика. Соревнования, досуговая деятельность.

Участие в соревнованиях, турнирах, дружеских встречах, различных развлекательных, игровых мероприятиях; экскурсии.

1.6. Планируемые результаты.

Программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

Личностные результаты:

Обучающийся будет:

- положительно относится к спортивным играм, занятиям двигательной деятельностью;
- применять знания об особенностях индивидуального здоровья, функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения на практике;

У обучающегося будет:

- достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве;

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий, игровой и соревновательной деятельности;
- умение предупреждать конфликтные ситуации во время занятий, игровой и соревновательной деятельности, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- развитие качеств: доброжелательность, толерантность, дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать:

- значение правильного режима дня юного спортсмена;
- о влиянии физических упражнений на организм занимающихся, о гигиене и закаливании, о режиме и питании спортсмена;
- краткие сведения о строении, функциях организма человека;
- содержание различных видов подготовки футболиста-хоккеиста.
- о правилах игры, организации и проведения соревнований,
- разбор и изучение правил игры в футбол, хоккей;
- роль капитана команды, его права и обязанности;
- правила использования спортивного инвентаря;
- значение и содержание самоконтроля;
- как вести дневник самоконтроля;
- причины травм на занятиях по футболу, хоккею и их предупреждение.

Обучающийся будет уметь:

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями;
- владеть игровыми ситуациями на поле;
- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам;
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный, индивидуальный уровень работоспособности;
- владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на поле;
 - выполнять технические приемы игры в футболе, хоккее; освоить основные средства ОФП; играть по правилам в футбол и хоккей;
 - оценивать игровую ситуацию и действовать по ситуации;
 - оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников.

Метапредметные результаты:

Обучающийся будет знать:

- значение здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;
- об уважительном отношении к окружающим, проявлении культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной игровой и соревновательной деятельности;

- об ответственном отношении к порученному делу, проявлении осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;
- об добросовестном выполнении учебных заданий, осознанном стремлении к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность игровой деятельности;

Обучающийся приобретает:

- умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной игровой, соревновательной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- умение определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленными задачами и целями;
- умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

РАЗДЕЛ № 2. Организационно-педагогические условия

2.1 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивная площадка с тренажерами и коробкой для игры в футбол и хоккей.

Спортивный инвентарь:

- футбольные мячи
- футбольные ворота с сеткой
- спортивные тренажеры
- турники
- клюшки
- шайбы

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение Программы

Приемы, принципы и методы организации образовательного процесса.

Для достижения цели, задач и содержания программы необходимо опираться в процессе обучения на следующие принципы:

- **принцип комплектности** предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении;
- **принцип преемственности** определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многогодичного циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности;
- **принцип вариативности** предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей юных футболистов и хоккеистов.

Принципы дидактики:

- принцип развивающего и воспитывающего характера обучения;
- принцип систематичности и последовательности в практическом овладении основ спортивного мастерства;
- принцип движения от простого к сложному как постепенное усложнение инструктивного материала, упражнений;
- принцип наглядности, наблюдения, показа;
- принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности воспитанников;
- принцип доступности и посильности;
- принцип прочности обучения как возможность применять полученные знания во внеурочной деятельности.

Для реализации программы в работе с воспитанниками применяются следующие **методы**:

1. **Метод использования слова.** С его помощью объясняются элементарные основы техники игр, описывается техника приемов, терминология, историческая справка и др.
2. **Метод наглядного восприятия** способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.
3. **Метод практического обучения**, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков.
4. **Метод игры и соревновательности** обеспечивает положительный эмоциональный отклик и постоянную высокую заинтересованность в выполнении заданий, помогает формированию психологического стереотипа, адекватного соревновательным условиям, и способствует формированию морально-волевых качеств.

Приемы:

- комментирование;
- инструктирование;
- корректирование.

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: текущий и итоговый контроль.

Текущий контроль –осуществляется на занятиях в течение всего учебного года. По ОФП, СФП, технической и специально-технической подготовке проводятся зачеты 1 раз в неделю.

Контрольные нормативы и соревнования - контрольное тестирование, зачеты физической подготовленности проводятся 1 раз в месяц, соревнования 2 раза в месяц.

Итоговый контроль – проводится в конце сезона (инструкторская практика) *итоговое занятие.*

Формы аттестации – проводятся в форме опроса усвоения теоретических знаний.

В форме зачета по ОФП, СФП технической и специально-технической подготовке 1 раз в неделю.

Это позволяет определять уровень физического развития и роста занимающихся в секции.

Формы фиксации результатов:

- протокол результатов аттестации обучающихся;
- участие в соревнованиях.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- журнал посещаемости;
- протокол соревнований;
- фото;
- отзыв детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- соревнования

Контрольные нормативы для учебно-тренировочных групп

№	Контрольные упражнения	Возраст (лет)		
		7-10	10-13	13-17
1	Бег 30 м (с)	5,6	5,3	5,1
2	Бег 300 м (с)	72	61	59
3	6-минутный бег (м)	1050	1150	1300
4	Прыжок в длину с места (см)	145	160	165

5	Бег 30 м с ведением мяча (с)	7,0	6,5	6,3
6	Удар по мячу ногой на дальность (м)	25	35	45
7	Жонглирование мячом (количество ударов)	7 - 8	10	12
8	Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий)	4-3	4	5
9	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с)	12,0	11,5	11
10	Бросок мяча рукой на дальность (м)	6-7	9	13

2.4. Календарно-учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год	2 год	3 год
Продолжительность учебного года, неделя		36	36	36
Количество учебных дней		108	108	108
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	15.09.2022-31.12.2022	16.09.2023-30.12.2023	17.09.2024-31.12.2024
	2 полугодие	10.01.2023-30.05.2023	09.01.2024-30.05.2024	11.01.2025-31.05.2025
Возраст детей, лет		10-12	13-15	16-18
Продолжительность занятия, час		2	2	2

Режим занятия	3 раза/нед	3 раза/нед	3 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час	216	216	216

Список использованной литературы

1. Букатин А., Колузганов В. Юный хоккеист (учебное пособие для тренеров) М.: ФиС, 1996.
2. Быстров В., Терентьев В. Изучение правил игры в хоккей и методика судейства: Учебное пособие. СПбГАФК им П.Ф. Лесгафта, 1996.
3. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. М.: «Олимпия. Пресс», 2008.
4. Горский Л. Тренировка хоккеистов. – М.: ФиС, 1981.
5. Дангворд Ричард, Миллер Дж. Футбол для начинающих. М.: «Астрель», 2006.
6. Железняк Ю.Д., Савин В.И., Портнов Ю.М., Лексанов А.В Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебник для вузов. М.: «Academia», 2008.
7. Зеличонок В.Б. Критерии отбора. М.-Терра-спорт, 2000.
8. Колосков В., Климин В. Подготовка хоккеистов: техника, тактика. – М.: ФиС 1981.
9. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
10. Костка В. Современный хоккей. – М.: ФиС, 2012.
11. Кук М. Сто одно упражнение для юных футболистов. М.: А.С.Т. Астрель, 2003.
12. Кузнецов. А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I, II, III, IV этапы. - М.: Олимпия. Человек., 2008.
13. Манаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и Практика. «Советский спорт» - 2007.
14. Милке Денни. Футбол. Основы игры. М.: «Астрель», 2007.

15. Никонов Ю. Техника и тактика игры хоккейного вратаря: методическое пособие.
16. Никонов Ю. Внеледовая подготовка юного хоккеиста. Методическое пособие. –Минск, 1989.
17. Никонов Ю. Тренировка юного хоккейного вратаря в подготовительном периоде: Методическое пособие. 1997.
18. Новая школа футбольной тренировки «Олимпия Пресс», 2008.
19. Петров А. Футбол-это жизнь (Взгляд из России) М., 2004.
20. Петухов А.В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. М., «Советский спорт», 2006.
21. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
22. Савин В.П. Теория и методика хоккея. М. - Академия, 2003.
23. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
24. Футбол: правила игры (Москва), МФ футбольных ассоциаций «Терра спорт», 2004.
25. Харви Д., Даргвонт Р. Футбол Уроки лучшей игры. - М.: Шико, 2007.
26. Чанади А. Футбол. Стратегия. М., 1981.
27. Шестаков М.П., Назаров Д.Р., Черенков Д.Р. Физическая подготовка хоккеистов. СпортАкадемПресс, 2000.
28. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров/Под общей редакцией А. П. Лаптева, А. А. Сучилина. М.,1983.
29. Яковлев В. Игры для детей. – М.: ФиС, 1975.