

Министерство образования и науки Республики Татарстан  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы»  
Балтасинского муниципального района  
Республики Татарстан

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «29» августа 2024 г.



«Утверждаю»  
Директор МБУ ДО «ЦВР»  
Д.Д.Нуриев  
Приказ № 53 от 02 сентября 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«Футбол, хоккей»**

*Направленность:* физкультурно-спортивная  
*Возраст учащихся:* 10-16 лет  
*Срок реализации:* 3 года

Автор – составитель:  
Аминов Рамиль Шамилович  
педагог дополнительного образования

2024 год

## Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	МБУ ДО «ЦВР» Балтасинского района
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол, хоккей»
3.	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
4.	Сведения о разработчиках: Ф.И.О, должность	Аминов Рамиль Шамилевич педагог дополнительного образования, высшая категория
5.	Сведения о программе:	
5.1	Срок реализации	3 года
5.2	Возраст обучающихся	10-16 лет
5.3	Характеристика программы: - тип программы  - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	экспериментальная дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая разно уровневая (модульная) групповая
5.4	Цель программы	ознакомление школьников, интересующихся спортом, с основными понятиями футбола и хоккея; теоретическое и практическое освоение начальных навыков.
	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	Стартовый уровень Базовый уровень Продвинутый уровень
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Учебное занятие. Инд. и коллективная деятельность. Участие в соревнованиях различного уровня.
7.	Формы мониторинга результативности	Зачет обучающихся по следующим предметным областям: - общая и специальная физическая подготовка; - технико-тактическая подготовка; - подвижные игры и другие виды спорта.
8.	Результативность реализации программы	1. положительная динамика уровня подготовленности в технике и тактике в соответствии с индивидуальными особенностями; 2. динамика прироста индивидуальных показателей

		<p>развития физических качеств воспитанников, укрепление здоровья;</p> <p>3. освоение обучающимися системы знаний в области физической культуры и спорта, физиологии, биомеханики, гигиены;</p> <p>4. устойчивость интереса, мотивации к занятиям волейбол и к здоровому образу жизни;</p> <p>5. сформированность нравственных, морально-волевых качеств личности, убеждений, взглядов, идеалов.</p>
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	Корректировка 27.01.2025
10.	Рецензенты	

## Оглавление

№	Наименование	Стр.
1.	Информационная карта образовательной программы	2
2.	Пояснительная записка	5
3.	Матрица дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	7
4.	Учебно-тематический план первого года обучения	10
5.	Содержание программы 1 года обучения	11
6	Учебно-тематический план второго года обучения	13
7	Содержание программы 2 года обучения	14
8	Учебно-тематический план третьего года обучения	16
9	Содержание программы 3 года обучения	17
10	Планируемые результаты освоения программы	20
11	Организационно-педагогические условия, способствующие реализации программы	20
14	Список литературы	21
15	Приложение 1 Календарно-тематический план(1 год обучения)	22
16	Календарно-тематический план(2 год обучения)	28
17	Календарно-тематический план(3 год обучения)	34
	Приложение 2 Оценочный материал	40

### Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол, хоккей» составлена в соответствии со следующими нормативными документами и локальными актами:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями), (ред.29.12.2022) «Об образовании в Российской Федерации» -статья 2 пункты 9, 10, 14; статья 10, пункт 7; статья 12 пункты 1, 2, 4, статья 23 пункты 3, 4; статья 28 пункт 2; статья 48 пункт 1; статья 75 пункты 1-5, статья 76;
2. План мероприятий на 2022-2024 годы (I этап) по реализации Концепции развития дополнительного образования детей (утвержден Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года N 678-р);
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”);
4. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р;
6. Концепция сокращения потребления алкоголя в Российской Федерации на период до 2030 года и дальнейшую перспективу (п.3 раздела I Плана мероприятий);
7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10;
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
9. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.);
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
11. Конвенция ООН о правах ребенка (Принята [резолуцией 44/25](#) Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года);
12. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;
13. «Об утверждении Общих требований к определению нормативных затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг в сфере образования, науки и молодежной политики, применяемых при расчёте объёма субсидии на финансовое обеспечение

выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнения работ) государственным (муниципальным) учреждением» (утверждены 26.03.2021 № 209)

---

14. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ в новой редакции. / Сост. А.М.Зиновьев, Ю.Ю.Владиминова, Э.Г.Демина - Казань: РЦВР, 2023.- с.89.

---

15. Устав МБУДО «ЦВР».

16. Положение о Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБУДО «ЦВР»;

17. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 года № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

18. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 года №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол, хоккей» предназначена для работы с обучающимися общеобразовательных учреждений, желающими овладеть основами футбола и хоккея. Основными задачами в работе является ориентация на максимальную самореализацию личности, личностное и профессиональное самоопределение, социализацию и адаптацию детей в обществе. Таким образом, целью программы на всех этапах ее реализации является создание поля самоактуализации для детей в спортивном виде деятельности, формирование потребности ребёнка в приобретении специальных знаний и навыков, подготовить детей к осознанному выбору профессии и жизненного пути.

**Направленность** программы физкультурно - спортивная, основным средством реализации целей и задач программы является учебно-тренировочные занятия, теоретические занятия.

**Актуальность** программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Не секрет, что физическая подготовленность школьников с каждым годом снижается, падает интерес к традиционным игровым видам спорта. Слабая физическая подготовка не позволяет в полной мере проходить задачи подросткового этапа развития, полноценно встраиваться в коллектив, адаптироваться к социуму. Кроме того, недостаточный уровень физической подготовки не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед педагогом дополнительного образования, является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в секции по хоккею для повышения уровня физической подготовленности.

Занятия по данной программе способствуют не только приобщению детей к здоровому образу жизни, а и в профилактике асоциального поведения, в профилактике заболеваний, вызванных злоупотреблением алкогольной продукцией, согласно Концепции сокращения потребления алкоголя в Российской Федерации на период до 2030 года, полезному проведению свободного времени и досуга, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья.

В процессе тренировочных занятиях у ребенка формируется определенный уровень рефлексии и конформизма. Все это способствует дисциплине, без которой педагогический процесс не представляется возможным.

**Новизна программы** Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала, создания комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по футболу и хоккею с шайбой отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

### **Цель программы**

-создание условий для гармоничного развития личности, способной к самостоятельной, творческой деятельности, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий футболом и хоккеем.

-воспитание черт спортивного характера.

### **Задачи программы**

#### **Образовательные:**

- формирование технико-тактического мастерства;
- содействие физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- способствовать расширению кругозора;

#### **Развивающие:**

- создание условий для развития интеллекта, внимания, мышления, выносливости, силы, гибкости, быстроты реакции,
- развитие активности и самостоятельности детей;
- развитие выносливости, внимания, воображения;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

#### **Воспитательные:**

- адаптация ребенка в современном обществе;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности детей и подростков;
- воспитание трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов;
- воспитание устойчивой привычки к ведению здорового образа жизни;
- формирование мотивации к полезному проведению свободного времени и досуга;
- организация деятельности через создание ситуации успеха;
- самореализация личности, укрепление психического и физического здоровья.

#### **Возраст детей.**

Программа рассчитана на обучающихся от 10 до 16 лет. Для успешной реализации программы целесообразно объединение обучающихся в учебные группы численностью от 10 до 15 человек.

#### **Формы и режим занятий.**

– учебно-тренировочные занятия,

- теоретические занятия,
- работа по индивидуальным планам,
- медико-восстановительные мероприятия,
- участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах,
- инструкторская и судейская практика учащихся.

**Основные формы организации деятельности учащихся:**

- групповая,
- индивидуальная,
- в парах.

**Матрица дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

<b>Уровни</b>	<b>Критерии</b>	<b>Формы и методы диагностики</b>	<b>Методы и педагогические технологии</b>	<b>Результаты</b>	<b>Методическая копилка дифференцированных заданий</b>
<b>Стартовый</b>	<b>Предметные:</b> усвоение правил техники безопасности; обучение основным техникам и овладение различными видами технического творчества; умению применять полученные знания; умение работать опорными схемами, правила работы инструментами, изучение терминологии.	Наблюдение, опрос, практическая работа, анализ практических работ, организация самостоятельного выбора, индивидуальная беседа	Наглядно-практической, словесный, уровневая дифференциация.	<b>Предметные:</b> знание правил техники безопасности; владение полученными знаниями в соревнованиях. Умение свободно работать с опорными схемами. Знание назначения инструментов, навыки работы с инвентарем. Знание терминологии.	Дифференцированные задания: одно и то же задание может быть выполнено в нескольких уровнях: репродуктивном (с подсказкой), репродуктивном (самостоятельно) и творческом. Свободный выбор каждого ребенка из предложенного.
	<b>Метапредметные:</b> умение оценивать правильность, самостоятельно контролировать выполнение последовательности; организованность; общительность; самостоятельность.	Тестирование, наблюдение, собеседование, анкетирование, педагогический анализ	Технология оценивания, проблемно-диалогическая технология	<b>Метапредметные:</b> формирование самостоятельного успешного усвоения учащимися новых знаний, познавательных, коммуникативных действий.	
	<b>Личностные:</b> формирование нравственных качеств личности; развитие навыков сотрудничества; формирование устойчивого,			<b>Личностные:</b> знание основных моральных норм, способность к оценке своих поступков и действий других учащихся с точки	

	познавательного интереса.			зрения соблюдения, нарушения моральных норм поведения.	
<b>Базовый</b>	<b>Предметные:</b> применение полученных знаний; умение самостоятельно подбирать, комбинировать, анализировать; осмысленность и правильность использования специальной терминологии	Целенаправленное наблюдение, опрос, практическая работа, анализ практических работ, организация самостоятельного выбора, индивидуальная беседа	Наглядно-практический, словесный, уровневая дифференциация	<b>Предметные:</b> знание различных технико-тактических действий и умение их применять комбинировать. Владение специальной терминологией.	Творческое задание: образовательный маршрут мини-проект (одно занятие), краткосрочный 4-6 занятий, среднесрочный 20-30 часов. Индивидуальный проект; групповое образовательное путешествие, проект.
	<b>Метапредметные:</b> способность самостоятельно организовывать процесс работы и учебы, взаимодействовать с товарищами, эффективно распределять и использовать время; организованность; общительность; самостоятельность; инициативность	Тестирование, наблюдение, собеседование, анкетирование, педагогический анализ	Технология оценивания, проблемно-диалогический, технологический	<b>Метапредметные:</b> умение распределять работу в команде, умение выслушать друг друга, организация и планирование работы, навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Материальный продукт - (картина, комп. презентация, иллюстрированный альбом)
	<b>Личностные:</b> сформированность внутренней позиции обучающегося; принятие и освоение новой социальной роли; система ценностных отношений обучающихся к себе, другим участникам образовательного процесса, самому образовательному процессу и его результатам.			<b>Личностные:</b> развитие доверия и способности к пониманию и сопереживанию чувствам других людей	
	<b>Предметные:</b> применение полученных знаний из разных областей на соревнованиях; креативность в	Целенаправленное наблюдение, опрос, практическая работа, анализ	Наглядно-практический, словесный, уровневая дифференциация	<b>Предметные:</b> углубленные знания по выбранным направлениям, практические умения и навыки,	

<p>выполнении практических заданий; осмысленность и правильность использования специальной терминологии.</p>	<p>практических работ, организация самостоятельного выбора, индивидуальная беседа</p>	<p>иация</p>	<p>предусмотренные программой по основным разделам тематического плана программы; творческие навыки; владение специальной терминологией</p>	<p>Реализация проекта: краткосрочный (4-6 занятий); среднесрочный (20-30 часов); долгосрочный (в течение года). Индивидуальный проект - образовательный маршрут.</p>
<p><b>Метапредметные:</b> развитие умения самостоятельно конструировать свои знания и ориентироваться в информационном пространстве познавательных творческих навыков; организованность; общительность; самостоятельность; инициативность</p>	<p>Логические и проблемные задания, портфолио учащегося; творческие задания; наблюдение, собеседование, анкетирование, педагогический анализ</p>	<p>Технологический; проективный; частично-поисковый; метод генерирования идей (мозговой штурм).</p>	<p><b>Метапредметные:</b> согласованность действий, правильность и полнота выступлений</p>	<p>Групповой проект. Материальный продукт (модель, макет, картина, комп. презентация, иллюстрированный альбом); Действенный (экскурсия, мастер-класс, игра, викторина);</p>
<p><b>Личностные:</b> развитие самоуважения и способности адекватно оценивать себя и свои достижения; умение видеть свои достоинства и недостатки; уважать себя и других; верить в успех</p>			<p><b>Личностные:</b> способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения или нарушения моральной нормы; развитая эмпатии</p>	

**Учебный (тематический) план дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы первого года обучения**

№	Название раздела, темы	Всего	Теория	Практика Раздел (модуль)	Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
<b>1. Теоретические знания</b>						
1.1	Физическая культура и спорт в России	2	2	-	Беседа, практика	Опрос
1.2	История развития футбола и хоккея	2	2	-	Беседа, практика	Опрос
1.3	Влияние физических упражнений на организм человека. Пагубное действие алкоголя. Профилактика алкоголизма. Преимущества здорового образа жизни.	2	2	-	Беседа, практика	Опрос
1.4	Гигиена спортсмена	2	2	-	Беседа, практика	Опрос
1.5	Техническая подготовка	22	22	-	Беседа, практика	Практич. работа
<b>2. Практические занятия</b>						
2.1	Техническая подготовка	22	-	22	Беседа, практика	Практич. работа
2.2	Тактическая подготовка	46	-	46	Беседа, практика	Практич. работа
2.3	Правила игры	2	2	-	Беседа, практика	Практич. работа
2.4	Общая физическая подготовка	22	-	22	Беседа, практика	Практич. работа
2.5	Специальная физическая подготовка	14	-	14	Беседа, практика	Практич. работа
2.6	Контрольные испытания	4	-	4	Беседа, практика	Зачет
2.7	Контрольные игры и судейская практика	2	1	1	Беседа, практика	Практич. работа
2.8	Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры	2	1	1	Беседа, практика	Практич. работа
<b>Итого часов 144</b>						

## Содержание программы первого года обучения

### 1. Физическая культура и спорт в России. (2 ч.)

Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

### 2. История развития футбола и хоккея. (2 ч.)

Характеристика футбола и хоккея как средства физического воспитания молодежи. История возникновения футбола и хоккея. Развитие футбола и хоккея в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по футболу и хоккею в России и в мире.

### 3. Влияние физических упражнений на организм человека. (2 ч.)

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма. Пагубное действие алкоголя. Профилактика алкоголизма. Преимущества здорового образа жизни.

### 4. Гигиена спортсмена. (2 ч.)

Гигиена одежды и обуви на занятиях. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

### 5. Техническая подготовка. (44 ч.)

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику составляют специальные технические приемы:

- перемещения, техника игры без мяча
- ведение,
- передачи,
- остановка мяча, удары (броски)
- блокирование.

### 6. Тактическая подготовка. (46 ч.)

Тактическая подготовка представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в футбол и в хоккей и способы их выполнения:

- перемещения, техника игры без мяча
- ведение,
- передачи,
- остановка мяча, удары (броски)
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

### 7. Правила игры. (2 ч.)

Правила игры футбола и хоккея. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

### 8. Общая физическая подготовка. (22 ч.)

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и

плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, гандбол

Подвижные игры и эстафеты

9. Специальная физическая подготовка. (14 ч.)

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,

- упражнения с набивными и теннисными мячами,

развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера

- игры и эстафеты с препятствиями.

10. Контрольные испытания. (4 ч.)

- Контрольные испытания по общей физической подготовке

- Контрольные испытания по технической подготовке

11. Контрольные игры и судейская практика. (2 ч.)

Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры. (2 ч.)

### **Ожидаемые результаты к концу первого года обучения**

1. Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;
2. Овладение теоретическими и практическими основами игры в футбол и в хоккей;
3. Участие в спартакиаде школы, формирование сборной команды школы для участия в районных соревнованиях;
4. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях;
5. Решение проблемы занятости в свободное время;
6. Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию учащихся.

**Учебный (тематический) план дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы второго года обучения**

№	Название раздела, темы	Всего	Теория	Практика Раздел (модуль)	Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
<b>1. Теоретические знания</b>						
1.1	Физическая культура и спорт в России	2	2	-	Беседа, практика	Опрос
1.2	История развития футбола и хоккея	2	2	-	Беседа, практика	Опрос
1.3	Влияние физических упражнений на организм человека. Пагубное действие алкоголя. Профилактика алкоголизма. Преимущества здорового образа жизни.	2	2	-	Беседа, практика	Опрос
1.4	Гигиена спортсмена	2	2	-	Беседа, практика	Опрос
1.5	Техническая подготовка	22	22	-	Беседа, практика	Практич. работа
<b>2. Практические занятия</b>						
2.1	Техническая подготовка	22	-	22	Беседа, практика	Практич. работа
2.2	Тактическая подготовка	46	-	46	Беседа, практика	Практич. работа
2.3	Правила игры	2	2	-	Беседа, практика	Практич. работа
2.4	Общая физическая подготовка	22	-	22	Беседа, практика	Практич. работа
2.5	Специальная физическая подготовка	14	-	14	Беседа, практика	Практич. работа
2.6	Контрольные испытания	4	-	4	Беседа, практика	Зачет
2.7	Контрольные игры и судейская практика	2	1	1	Беседа, практика	Практич. работа
2.8	Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры	2	1	1	Беседа, практика	Практич. работа
<b>Итого часов 144</b>						

## Содержание программы второго года обучения

### 1. Физическая культура и спорт в России. (2 ч.)

Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

### 2. История развития футбола и хоккея. (2 ч.)

Характеристика футбола и хоккея как средства физического воспитания молодежи. История возникновения футбола и хоккея. Развитие футбола и хоккея в России и за рубежом.

Крупнейшие соревнования по футболу и хоккею в России и в мире.

### 3. Влияние физических упражнений на организм человека. (2 ч.)

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма. Пагубное действие алкоголя. Профилактика алкоголизма. Преимущества здорового образа жизни.

### 4. Гигиена спортсмена. (2 ч.)

Гигиена одежды и обуви на занятиях. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

### 5. Техническая подготовка. (44 ч.)

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику составляют специальные технические приемы:

- перемещения, техника игры без мяча
- ведение,
- передачи,
- остановка мяча, удары (броски)
- блокирование.

### 6. Тактическая подготовка. (46 ч.)

Тактическая подготовка представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в футбол и в хоккей и способы их выполнения:

- перемещения, техника игры без мяча
- ведение,
- передачи,
- остановка мяча, удары (броски)
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

### 7. Правила игры. (2 ч.)

Правила игры футбола и хоккея. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

### 8. Общая физическая подготовка. (22 ч.)

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и

плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, гандбол

Подвижные игры и эстафеты

9. Специальная физическая подготовка. (14 ч.)

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,

- упражнения с набивными и теннисными мячами,

развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера

- игры и эстафеты с препятствиями.

10. Контрольные испытания. (4 ч.)

- Контрольные испытания по общей физической подготовке

- Контрольные испытания по технической подготовке

11. Контрольные игры и судейская практика. (2 ч.)

Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры. (2 ч.)

### **Ожидаемые результаты к концу второго года обучения**

1. Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;
2. Овладение теоретическими и практическими основами игры;
3. Участие в спартакиаде школы, формирование сборной команды школы для участия в районных соревнованиях;
4. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях;
5. Решение проблемы занятости в свободное время;
6. Приобретение стойкой привычки к ведению здорового образа жизни без алкоголя и других дурманящих веществ.
7. Приобщение к ведению здорового образа жизни.
8. Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию учащихся.

**Учебный (тематический) план дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы третьего года обучения**

№	Название раздела, темы	Всего	Теория	Практика Раздел (модуль)	Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
<b>1. Теоретические знания</b>						
1.1	Физическая культура и спорт в России	2	2	-	Беседа, практика	Опрос
1.2	История развития футбола и хоккея	2	2	-	Беседа, практика	Опрос
1.3	Влияние физических упражнений на организм человека. Пагубное действие алкоголя. Профилактика алкоголизма. Преимущества здорового образа жизни.	2	2	-	Беседа, практика	Опрос
1.4	Гигиена спортсмена	2	2	-	Беседа, практика	Опрос
1.5	Техническая подготовка	22	22	-	Беседа, практика	Практич. работа
<b>2. Практические занятия</b>						
2.1	Техническая подготовка	22	-	22	Беседа, практика	Практич. работа
2.2	Тактическая подготовка	46	-	46	Беседа, практика	Практич. работа
2.3	Правила игры	2	2	-	Беседа, практика	Практич. работа
2.4	Общая физическая подготовка	22	-	22	Беседа, практика	Практич. работа
2.5	Специальная физическая подготовка	14	-	14	Беседа, практика	Практич. работа
2.6	Контрольные испытания	4	-	4	Беседа, практика	Зачет
2.7	Контрольные игры и судейская практика	2	1	1	Беседа, практика	Практич. работа
2.8	Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры	2	1	1	Беседа, практика	Практич. работа
<b>Итого часов 144</b>						

## Содержание программы третьего года обучения

### 1. Физическая культура и спорт в России. (2 ч.)

Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

### 2. История развития футбола и хоккея. (2 ч.)

Характеристика футбола и хоккея как средства физического воспитания молодежи. История возникновения футбола и хоккея. Развитие футбола и хоккея в России и за рубежом.

Крупнейшие соревнования по футболу и хоккею в России и в мире.

### 3. Влияние физических упражнений на организм человека. (2 ч.)

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма. Пагубное действие алкоголя. Профилактика алкоголизма. Преимущества здорового образа жизни.

### 4. Гигиена спортсмена. (2 ч.)

Гигиена одежды и обуви на занятиях. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

### 5. Техническая подготовка. (44 ч.)

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику составляют специальные технические приемы:

- перемещения, техника игры без мяча
- ведение,
- передачи,
- остановка мяча, удары (броски)
- блокирование.

### 6. Тактическая подготовка. (46 ч.)

Тактическая подготовка представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в футбол и в хоккей и способы их выполнения:

- перемещения, техника игры без мяча
- ведение,
- передачи,
- остановка мяча, удары (броски)
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

### 7. Правила игры . (2 ч.)

Правила игры футбола и хоккея. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

### 8. Общая физическая подготовка. (22 ч.)

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, гандбол

Подвижные игры и эстафеты

9. Специальная физическая подготовка. (14 ч.)

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,

- упражнения с набивными и теннисными мячами,

развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера

- игры и эстафеты с препятствиями.

10. Контрольные испытания. (4 ч.)

- Контрольные испытания по общей физической подготовке

- Контрольные испытания по технической подготовке

11. Контрольные игры и судейская практика. (2 ч.)

Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры. (2 ч.)

### **Ожидаемые результаты к концу третьего года обучения**

1. Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;
2. Овладение теоретическими и практическими основами игры;
3. Участие в спартакиаде школы, формирование сборной команды школы для участия в районных соревнованиях по футболу и хоккею;
4. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях;
5. Решение проблемы занятости в свободное время;
6. Приобретение стойкой привычки к ведению здорового образа жизни без алкоголя и других дурманных веществ.
7. Приобщение к ведению здорового образа жизни.
8. Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию учащихся.

## **Планируемые результаты освоения программы.**

### **Конечный результат**

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знания правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в футбол и хоккей. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

### **Организационно – педагогические условия реализации программы:**

Оборудование спортивного зала, стадиона, катка - необходимое оборудование для проведения тренировочных работ.

Технические средства обучения: компьютер, проектор.

**Формы аттестации:** выступление на соревнованиях, торжественных и тематических линейках, участие в школьных мероприятиях, классных часах, участие на конкурсах, выставках.

## Список литературы

1. А.Власов «Мини-футбол в школу!», «Спорт в школе», № 23,2006, <https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200602301>
2. С. Андреев, Э. Алиев «История развития мини-футбола», «Спорт в школе», № 5,2007, <https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200700503>
3. А. Полозов «Обучение футболу в разных странах», «Спорт в школе», № 6,2006, <https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200600604>
4. Ю.И.Портных «Спортивные и подвижные игры» - М, 1987, <https://obuchalka.org/20190723111724/sportivnie-i-podvijnie-igri-uchebnik-dlya-fizkulturnih-tehnikumov-portnih-u-i-1977.html>
5. С.Ю.Тюленьков, А.А.Федоров «Футбол в зале: система подготовки» - М, 2000, <https://search.rsl.ru/ru/record/01000680720>
6. В.А.Муравьев «Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста» - М, 2004.
7. Савин В.П. Теория и методика хоккея. – М.: Академия, 2003.
8. <https://search.rsl.ru/ru/record/01002579255>
9. <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/02/11/silovaya-podgotovka-shkolnikov-yunoshey-starshego>
10. <https://www.powerskater.ru/teoriya-i-metodika-khokkeya/2020-06-05/kontrol-urovnya-podgotovlennosti-khokkeistov-otcenka-fizicheskog>
11. [http://school51-prk.ucoz.ru/pedagogu/razrabotki/metodicheskaja\\_razrabotka.pdf](http://school51-prk.ucoz.ru/pedagogu/razrabotki/metodicheskaja_razrabotka.pdf)

**Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы на 1-ый год обучения**

№п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1-2				Беседа, практика	2	Знакомство с группой. ТБ. Понятие и значение физической культуры.	Спортзал	Опрос
3-4				Беседа, практика	2	Общая физическая подготовка. Профилактика алкоголизма. Пагубное влияние алкоголя. Ведение здорового образа жизни.	Спортзал	Опрос
5-6				Беседа, практика	2	Упражнения для развития двигательных действий. Подвижные игры.	Спортзал	Практич. работа
7-8				Беседа, практика	2	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития двигательной реакции.	Спортзал	Практич. работа
9-10				Беседа, практика	2	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития двигательной реакции.	Спортзал	Практич. работа
11-12				Беседа, практика	2	Техника игры без мяча(стойка, ходьба, бег) (остановки, повороты)	Спортзал	Практич. работа
13-14				Беседа, практика	2	Ведение мяча. Остановка мяча .	Спортзал	Практич. работа
15-16				Беседа, практика	2	Передача мяча. Удары по воротам после ведения. Удары по воротам после передачи. Удары с различных точек по воротам .	Спортзал	Практич. работа
17-18				Беседа, практика	2	Ведение мяча в шаге Общая физическая подготовка. Упражнения для развития двигательных действий. Подвижные игры.	Спортзал	Практич. работа
19-20				Беседа, практика	2	Индивидуальные действия в атаке. Подвижные игры.	Спортзал	Практич. работа
21-22				Беседа, практика	2	Ведение мяча правой и левой ногой. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития двигательных действий.	Спортзал	Практич. работа

						Подвижные игры.		
23-24				Беседа, практика	2	Индивидуальные действия в обороне. Индивидуальные действия в атаке.	Спортзал	Практич. работа
25-26				Беседа, практика	2	Групповые взаимодействия в атаке. Ведение мяча змейкой, ведение мяча в быстром темпе.	Спортзал	Практич. работа
27-28				Беседа, практика	2	Ведение мяча правой и левой ногой, ведение мяча с изменением направления; Передачи. Передача в парах в движении.	Спортзал	Практич. работа
29-30				Беседа, практика	2	Учебно-тренировочные игры. Групповые взаимодействия в атаке.	Спортзал	Практич. работа
31-32				Беседа, практика	2	Учебно-тренировочные игры	Спортзал	Практич. работа
33-34				Беседа, практика	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития двигательных действий. Подвижные игры. Передача мяча сверху. Передача мяча снизу.	Спортзал	Практич. работа
35-36				Беседа, практика	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития двигательных действий. Подвижные игры. Учебно-тренировочные игры.	Спортзал	Практич. работа
37-38				Беседа, практика	2	Учебно-тренировочные игры. Упражнения для развития двигательных действий.	Спортзал	Практич. работа
39-40				Беседа, практика	2	Действие двух нападающих против одного защитника Учебно-тренировочные игры	Спортзал	Практич. работа
41-42				Беседа, практика	2	Общая физическая подготовка. Учебно-тренировочные игры	Спортзал	Практич. работа
43-44				Беседа, практика	2	Удары по воротам после ведения. Удары по воротам после передачи. Удары с различных точек по воротам .	Спортзал	Практич. работа
45-46				Беседа, практика	2	Групповые взаимодействия в атаке. Общая физическая подготовка.	Спортзал	Практич. работа
47-48				Беседа, практика	2	Индивидуальные действия в атаке. Индивидуальные действия в обороне. Упражнения для развития силы.	Спортзал	Практич. работа
49-50				Беседа,	2	Групповые взаимодействия в атаке. Учебно-тренировочные	Спортзал	Практич.

				практика		игры		работа
51-52				Беседа, практика	2	Групповые взаимодействия в обороне. Учебно-тренировочные игры.	Спортзал	Практич. работа
53-54				Беседа, практика	2	Групповые взаимодействия в атаке. Ведение шайбы змейкой, ведение шайбы в быстром темпе.	Каток	Практич. работа
55-56				Беседа, практика	2	Учебно-тренировочные игры. Групповые взаимодействия в атаке.	Каток	Практич. работа
57-58				Беседа, практика	2	Учебно-тренировочные игры Упражнения для развития силы. Упражнения для развития двигательной реакции.	Каток	Практич. работа
59-60				Беседа, практика	2	Общая физическая подготовка. Передача шайбы сверху. Передача шайбы снизу .	Каток	Практич. работа
61-62				Беседа, практика	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития двигательных действий. Индивидуальные действия в обороне.	Каток	Практич. работа
63-64				Беседа, практика	2	Учебно-тренировочные игры. Групповые взаимодействия в обороне.	Каток	Практич. работа
65-66				Беседа, практика	2	Учебно-тренировочные игры. Групповые взаимодействия в атаке.	Каток	Практич. работа
67-68				Беседа, практика	2	Групповые взаимодействия в атаке. Упражнения для развития быстроты рывково – тормозных действий переключений.	Каток	Практич. работа
69-70				Беседа, практика	2	Ведение шайбы правой и левой стороной клюшки, ведение шайбы с изменением направления; Учебно-тренировочные игры	Каток	Практич. работа
71-72				Беседа, практика	2	Передача шайбы сверху. Передача шайбы снизу. Ведение шайбы правой и левой стороной клюшки, ведение шайбы с изменением направления;	Каток	Практич. работа
73-74				Беседа, практика	2	Индивидуальные действия в атаке. Индивидуальные действия в обороне. Броски по воротам после ведения. Броски по воротам после передачи. Броски шайбы с различных точек в	Каток	Практич. работа

						ворота.		
75-76				Беседа, практика	2	Ведение шайбы змейкой, ведение шайбы в быстром темпе. Упражнения для развития быстроты	Каток	Практич. работа
77-78				Беседа, практика	2	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития двигательной реакции. Передача шайбы сверху. Передача шайбы снизу.	Каток	Практич. работа
79-80				Беседа, практика	2	Упражнения для развития двигательных действий. Подвижные игры.	Каток	Практич. работа
81-82				Беседа, практика	2	Общая физическая подготовка. Как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций хоккеиста. Броски по воротам после передачи. Броски шайбы с различных точек в ворота.	Каток	Практич. работа
83-84				Беседа, практика	2	Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития силы.	Каток	Практич. работа
85-86				Беседа, практика	2	Упражнения для развития двигательных действий. Учебно-тренировочные игры	Каток	Практич. работа
87-88				Беседа, практика	2	Соревнование. Учебно-тренировочные игры	Каток	Практич. работа
89-90				Беседа, практика	2	Ведение шайбы змейкой, ведение шайбы в быстром темпе. Учебно-тренировочные игры	Каток	Практич. работа
91-92				Беседа, практика	2	Передача шайбы сверху. Передача шайбы снизу. Учебно-тренировочные игры	Каток	Практич. работа
93-94				Беседа, практика	2	Соревнование. Учебно-тренировочные игры	Каток	Практич. работа
95-96				Беседа, практика	2	Передача шайбы сверху. Передача шайбы снизу. Учебно-тренировочные игры	Каток	Практич. работа
97-98				Беседа, практика	2	Ведение шайбы змейкой, ведение шайбы в быстром темпе. Передача шайбы сверху. Передача шайбы снизу.	Каток	Практич. работа
99-100				Беседа, практика	2	Учебно-тренировочные игры. ОФП	Каток	Практич. работа
101-102				Беседа, практика	2	Учебно-тренировочные игры. Ведение мяча змейкой, ведение мяча в быстром темпе.	Каток	Практич. работа

103-104				Беседа, практика	2	Учебно-тренировочные игры. Ведение мяча змейкой, ведение мяча в быстром темпе.	Спортзал	Практич. работа
105-106				Беседа, практика	2	Учебно-тренировочные игры. Тестирование по технической и специальной физической подготовленности футболиста	Спортзал	Практич. работа
107-108				Беседа, практика	2	Учебно-тренировочные игры.	Спортзал	Практич. работа
109-110				Беседа, практика	2	Индивидуальные действия в атаке. Учебно-тренировочные игры.	Спортзал	Практич. работа
111-112				Беседа, практика	2	Ведение мяча змейкой, ведение мяча в быстром темпе. Учебно-тренировочные игры.	Спортзал	Практич. работа
113-114				Беседа, практика	2	Передача мяча сверху. Передача мяча снизу. Учебно-тренировочные игры.	Спортзал	Практич. работа
115-116				Беседа, практика	2	Передача мяча сверху. Передача мяча снизу. Учебно-тренировочные игры.	Спортзал	Практич. работа
117-118				Беседа, практика	2	Ведение мяча змейкой, ведение мяча в быстром темпе. Остановка мяча .	Спортзал	Практич. работа
119-120				Беседа, практика	2	Передача мяча. Удары по воротам после ведения. Удары по воротам после передачи. Удары с различных точек по воротам .	Спортзал	Практич. работа
121-122				Беседа, практика	2	Ведение мяча в шаге. Индивидуальные действия в атаке. Индивидуальные действия в обороне.	Спортзал	Практич. работа
123-124				Беседа, практика	2	Индивидуальные действия в атаке. Групповые взаимодействия в атаке.	Спортзал	Практич. работа
125-126				Беседа, практика	2	Ведение мяча правой и левой ногой. Групповые взаимодействия в обороне	Спортзал	Практич. работа
127-128				Беседа, практика	2	Индивидуальные действия в обороне. Индивидуальные действия в атаке.	Спортзал	Практич. работа
129-130				Беседа, практика	2	Групповые взаимодействия в атаке игрупповые взаимодействия в обороне	Спортзал	Практич. работа
131-132				Беседа, практика	2	Ведение мяча правой и левой ногой, ведение мяча с изменением направления; Групповые взаимодействия в	Спортзал	Практич. работа

						обороне		
133-134				Беседа, практика	2	Передача. Групповые взаимодействия в атаке и групповые взаимодействия в обороне	Спортзал	Практич. работа
135-136				Беседа, практика	2	Групповые взаимодействия в атаке и групповые взаимодействия в обороне.	Спортзал	Практич. работа
137-138				Беседа, практика	2	Тестирование по технической и специальной физической подготовленности футболиста. Учебно-тренировочные игры	Спортзал	Практич. работа
139-140				Беседа, практика	2	Групповые взаимодействия в обороне. Учебно-тренировочные игры	Спортзал	Практич. работа
141-142				Беседа, практика	2	Индивидуальные действия в атаке. Индивидуальные действия в обороне.	Спортзал	Практич. работа
143-144				Беседа, практика	2	Групповые взаимодействия в атаке. Учебно-тренировочные игры	Спортзал	Практич. работа

## Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы на 2-ой год обучения

№п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1-2				Беседа, практика	2	Знакомство с группой. ТБ. Понятие и значение физической культуры.	Спортзал	Опрос
3-4				Беседа, практика	2	Общая физическая подготовка. Профилактика алкоголизма. Пагубное влияние алкоголя. Ведение здорового образа жизни.	Спортзал	Опрос
5-6				Беседа, практика	2	Упражнения для развития двигательных действий. Подвижные игры.	Спортзал	Практич. работа
7-8				Беседа, практика	2	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития двигательной реакции.	Спортзал	Практич. работа
9-10				Беседа, практика	2	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития двигательной реакции.	Спортзал	Практич. работа
11-12				Беседа, практика	2	Техника игры без мяча(стойка, ходьба, бег) (остановки, повороты)	Спортзал	Практич. работа
13-14				Беседа, практика	2	Ведение мяча. Остановка мяча .	Спортзал	Практич. работа
15-16				Беседа, практика	2	Передача мяча. Удары по воротам после ведения. Удары по воротам после передачи. Удары с различных точек по воротам .	Спортзал	Практич. работа
17-18				Беседа, практика	2	Ведение мяча в шаге Общая физическая подготовка. Упражнения для развития двигательных действий. Подвижные игры.	Спортзал	Практич. работа
19-20				Беседа, практика	2	Индивидуальные действия в атаке. Подвижные игры.	Спортзал	Практич. работа
21-22				Беседа, практика	2	Ведение мяча правой и левой ногой. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития двигательных действий. Подвижные игры.	Спортзал	Практич. работа
23-24				Беседа,	2	Индивидуальные действия в обороне. Индивидуальные	Спортзал	Практич.

				практика		действия в атаке.		работа
25-26				Беседа, практика	2	Групповые взаимодействия в атаке. Ведение мяча змейкой, ведение мяча в быстром темпе.	Спортзал	Практич. работа
27-28				Беседа, практика	2	Ведение мяча правой и левой ногой, ведение мяча с изменением направления; Передачи. Передача в парах в движениях.	Спортзал	Практич. работа
29-30				Беседа, практика	2	Учебно-тренировочные игры. Групповые взаимодействия в атаке.	Спортзал	Практич. работа
31-32				Беседа, практика	2	Учебно-тренировочные игры	Спортзал	Практич. работа
33-34				Беседа, практика	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития двигательных действий. Подвижные игры. Передача мяча сверху. Передача мяча снизу.	Спортзал	Практич. работа
35-36				Беседа, практика	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития двигательных действий. Подвижные игры. Учебно-тренировочные игры.	Спортзал	Практич. работа
37-38				Беседа, практика	2	Учебно-тренировочные игры. Упражнения для развития двигательных действий.	Спортзал	Практич. работа
39-40				Беседа, практика	2	Действие двух нападающих против одного защитника Учебно-тренировочные игры	Спортзал	Практич. работа
41-42				Беседа, практика	2	Общая физическая подготовка. Учебно-тренировочные игры	Спортзал	Практич. работа
43-44				Беседа, практика	2	Удары по воротам после ведения. Удары по воротам после передачи. Удары с различных точек по воротам .	Спортзал	Практич. работа
45-46				Беседа, практика	2	Групповые взаимодействия в атаке. Общая физическая подготовка.	Спортзал	Практич. работа
47-48				Беседа, практика	2	Индивидуальные действия в атаке. Индивидуальные действия в обороне. Упражнения для развития силы.	Спортзал	Практич. работа
49-50				Беседа, практика	2	Групповые взаимодействия в атаке. Учебно-тренировочные игры	Спортзал	Практич. работа
51-52				Беседа,	2	Групповые взаимодействия в	Спортзал	Практич.

				практика		обороне. Учебно-тренировочные игры.		работа
53-54				Беседа, практика	2	Групповые взаимодействия в атаке. Ведение шайбы змейкой, ведение шайбы в быстром темпе.	Каток	Практич. работа
55-56				Беседа, практика	2	Учебно-тренировочные игры. Групповые взаимодействия в атаке.	Каток	Практич. работа
57-58				Беседа, практика	2	Учебно-тренировочные игры. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития двигательной реакции.	Каток	Практич. работа
59-60				Беседа, практика	2	Общая физическая подготовка. Передача шайбы сверху. Передача шайбы снизу .	Каток	Практич. работа
61-62				Беседа, практика	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития двигательных действий. Индивидуальные действия в обороне.	Каток	Практич. работа
63-64				Беседа, практика	2	Учебно-тренировочные игры. Групповые взаимодействия в обороне.	Каток	Практич. работа
65-66				Беседа, практика	2	Учебно-тренировочные игры. Групповые взаимодействия в атаке.	Каток	Практич. работа
67-68				Беседа, практика	2	Групповые взаимодействия в атаке. Упражнения для развития быстроты рывково – тормозных действий переключений.	Каток	Практич. работа
69-70				Беседа, практика	2	Ведение шайбы правой и левой стороной клюшки, ведение шайбы с изменением направления; Учебно-тренировочные игры	Каток	Практич. работа
71-72				Беседа, практика	2	Передача шайбы сверху. Передача шайбы снизу. Ведение шайбы правой и левой стороной клюшки, ведение шайбы с изменением направления;	Каток	Практич. работа
73-74				Беседа, практика	2	Индивидуальные действия в атаке. Индивидуальные действия в обороне. Броски по воротам после ведения. Броски по воротам после передачи. Броски шайбы с различных точек в ворота.	Каток	Практич. работа
75-76				Беседа,	2	Ведение шайбы змейкой, ведение шайбы в быстром темпе.	Каток	Практич.

				практика		Упражнения для развития быстроты		работа
77-78				Беседа, практика	2	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития двигательной реакции. Передача шайбы сверху. Передача шайбы снизу.	Каток	Практич. работа
79-80				Беседа, практика	2	Упражнения для развития двигательных действий. Подвижные игры.	Каток	Практич. работа
81-82				Беседа, практика	2	Общая физическая подготовка. Как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций хоккеиста. Броски по воротам после передачи. Броски шайбы с различных точек в ворота.	Каток	Практич. работа
83-84				Беседа, практика	2	Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития силы.	Каток	Практич. работа
85-86				Беседа, практика	2	Упражнения для развития двигательных действий. Учебно-тренировочные игры	Каток	Практич. работа
87-88				Беседа, практика	2	Соревнование. Учебно-тренировочные игры	Каток	Практич. работа
89-90				Беседа, практика	2	Ведение шайбы змейкой, ведение шайбы в быстром темпе. Учебно-тренировочные игры	Каток	Практич. работа
91-92				Беседа, практика	2	Передача шайбы сверху. Передача шайбы снизу. Учебно-тренировочные игры	Каток	Практич. работа
93-94				Беседа, практика	2	Соревнование. Учебно-тренировочные игры	Каток	Практич. работа
95-96				Беседа, практика	2	Передача шайбы сверху. Передача шайбы снизу. Учебно-тренировочные игры	Каток	Практич. работа
97-98				Беседа, практика	2	Ведение шайбы змейкой, ведение шайбы в быстром темпе. Передача шайбы сверху. Передача шайбы снизу.	Каток	Практич. работа
99-100				Беседа, практика	2	Учебно-тренировочные игры. ОФП	Каток	Практич. работа
101-102				Беседа, практика	2	Учебно-тренировочные игры. Ведение мяча змейкой, ведение мяча в быстром темпе.	Каток	Практич. работа
103-104				Беседа, практика	2	Учебно-тренировочные игры. Ведение мяча змейкой, ведение мяча в быстром темпе.	Спортзал	Практич. работа

105-106				Беседа, практика	2	Учебно-тренировочные игры. Тестирование по технической и специальной физической подготовленности футболиста	Спортзал	Практич. работа
107-108				Беседа, практика	2	Учебно-тренировочные игры.	Спортзал	Практич. работа
109-110				Беседа, практика	2	Индивидуальные действия в атаке. Учебно-тренировочные игры.	Спортзал	Практич. работа
111-112				Беседа, практика	2	Ведение мяча змейкой, ведение мяча в быстром темпе. Учебно-тренировочные игры.	Спортзал	Практич. работа
113-114				Беседа, практика	2	Передача мяча сверху. Передача мяча снизу. Учебно-тренировочные игры.	Спортзал	Практич. работа
115-116				Беседа, практика	2	Передача мяча сверху. Передача мяча снизу. Учебно-тренировочные игры.	Спортзал	Практич. работа
117-118				Беседа, практика	2	Ведение мяча змейкой, ведение мяча в быстром темпе. Остановка мяча .	Спортзал	Практич. работа
119-120				Беседа, практика	2	Передача мяча. Удары по воротам после ведения. Удары по воротам после передачи. Удары с различных точек по воротам .	Спортзал	Практич. работа
121-122				Беседа, практика	2	Ведение мяча в шаге. Индивидуальные действия в атаке. Индивидуальные действия в обороне.	Спортзал	Практич. работа
123-124				Беседа, практика	2	Индивидуальные действия в атаке. Групповые взаимодействия в атаке.	Спортзал	Практич. работа
125-126				Беседа, практика	2	Ведение мяча правой и левой ногой. Групповые взаимодействия в обороне	Спортзал	Практич. работа
127-128				Беседа, практика	2	Индивидуальные действия в обороне. Индивидуальные действия в атаке.	Спортзал	Практич. работа
129-130				Беседа, практика	2	Групповые взаимодействия в атаке игрупповые взаимодействия в обороне	Спортзал	Практич. работа
131-132				Беседа, практика	2	Ведение мяча правой и левой ногой, ведение мяча с изменением направления; Групповые взаимодействия в обороне	Спортзал	Практич. работа
133-134				Беседа,	2	Передача. Групповые взаимодействия в атаке и	Спортзал	Практич.

				практика		групповые взаимодействия в обороне		работа
135-136				Беседа, практика	2	Групповые взаимодействия в атаке и групповые взаимодействия в обороне.	Спортзал	Практич. работа
137-138				Беседа, практика	2	Тестирование по технической и специальной физической подготовленности футболиста. Учебно-тренировочные игры	Спортзал	Практич. работа
139-140				Беседа, практика	2	Групповые взаимодействия в обороне. Учебно-тренировочные игры	Спортзал	Практич. работа
141-142				Беседа, практика	2	Индивидуальные действия в атаке. Индивидуальные действия в обороне.	Спортзал	Практич. работа
143-144				Беседа, практика	2	Групповые взаимодействия в атаке. Учебно-тренировочные игры	Спортзал	Практич. работа

**Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы на 3-ий год обучения**

№п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1-2				Беседа, практика	2	Знакомство с группой. ТБ. Понятие и значение физической культуры.	Спортзал	Практич. работа
3-4				Беседа, практика	2	Общая физическая подготовка. Профилактика алкоголизма. Пагубное влияние алкоголя. Ведение здорового образа жизни.	Спортзал	Практич. работа
5-6				Беседа, практика	2	Упражнения для развития двигательных действий. Подвижные игры.	Спортзал	Практич. работа
7-8				Беседа, практика	2	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития двигательной реакции.	Спортзал	Практич. работа
9-10				Беседа, практика	2	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития двигательной реакции.	Спортзал	Практич. работа
11-12				Беседа, практика	2	Техника игры без мяча(стойка, ходьба, бег) (остановки, повороты)	Спортзал	Практич. работа
13-14				Беседа, практика	2	Ведение мяча. Остановка мяча .	Спортзал	Практич. работа
15-16				Беседа, практика	2	Передача мяча. Удары по воротам после ведения. Удары по воротам после передачи. Удары с различных точек по воротам .	Спортзал	Практич. работа
17-18				Беседа, практика	2	Ведение мяча в шаге Общая физическая подготовка. Упражнения для развития двигательных действий. Подвижные игры.	Спортзал	Практич. работа
19-20				Беседа, практика	2	Индивидуальные действия в атаке. Подвижные игры.	Спортзал	Практич. работа
21-22				Беседа, практика	2	Ведение мяча правой и левой ногой. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития двигательных действий. Подвижные игры.	Спортзал	Практич. работа
23-24				Беседа, практика	2	Индивидуальные действия в обороне. Индивидуальные действия в атаке.	Спортзал	Практич. работа

25-26				Беседа, практика	2	Групповые взаимодействия в атаке. Ведение мяча змейкой, ведение мяча в быстром темпе.	Спортзал	Практич. работа
27-28				Беседа, практика	2	Ведение мяча правой и левой ногой, ведение мяча с изменением направления; Передачи. Передача в парах в движениях.	Спортзал	Практич. работа
29-30				Беседа, практика	2	Учебно-тренировочные игры. Групповые взаимодействия в атаке.	Спортзал	Практич. работа
31-32				Беседа, практика	2	Учебно-тренировочные игры	Спортзал	Практич. работа
33-34				Беседа, практика	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития двигательных действий. Подвижные игры. Передача мяча сверху. Передача мяча снизу.	Спортзал	Практич. работа
35-36				Беседа, практика	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития двигательных действий. Подвижные игры. Учебно-тренировочные игры.	Спортзал	Практич. работа
37-38				Беседа, практика	2	Учебно-тренировочные игры. Упражнения для развития двигательных действий.	Спортзал	Практич. работа
39-40				Беседа, практика	2	Действие двух нападающих против одного защитника. Учебно-тренировочные игры	Спортзал	Практич. работа
41-42				Беседа, практика	2	Общая физическая подготовка. Учебно-тренировочные игры	Спортзал	Практич. работа
43-44				Беседа, практика	2	Удары по воротам после ведения. Удары по воротам после передачи. Удары с различных точек по воротам .	Спортзал	Практич. работа
45-46				Беседа, практика	2	Групповые взаимодействия в атаке. Общая физическая подготовка.	Спортзал	Практич. работа
47-48				Беседа, практика	2	Индивидуальные действия в атаке. Индивидуальные действия в обороне. Упражнения для развития силы.	Спортзал	Практич. работа
49-50				Беседа, практика	2	Групповые взаимодействия в атаке. Учебно-тренировочные игры	Спортзал	Практич. работа
51-52				Беседа, практика	2	Групповые взаимодействия в обороне. Учебно-тренировочные игры.	Спортзал	Практич. работа

53-54				Беседа, практика	2	Групповые взаимодействия в атаке. Ведение шайбы змейкой, ведение шайбы в быстром темпе.	Каток	Практич. работа
55-56				Беседа, практика	2	Учебно-тренировочные игры. Групповые взаимодействия в атаке.	Каток	Практич. работа
57-58				Беседа, практика	2	Учебно-тренировочные игры Упражнения для развития силы. Упражнения для развития двигательной реакции.	Каток	Практич. работа
59-60				Беседа, практика	2	Общая физическая подготовка. Передача шайбы сверху. Передача шайбы снизу .	Каток	Практич. работа
61-62				Беседа, практика	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития двигательных действий. Индивидуальные действия в обороне.	Каток	Практич. работа
63-64				Беседа, практика	2	Учебно-тренировочные игры. Групповые взаимодействия в обороне.	Каток	Практич. работа
65-66				Беседа, практика	2	Учебно-тренировочные игры. Групповые взаимодействия в атаке.	Каток	Практич. работа
67-68				Беседа, практика	2	Групповые взаимодействия в атаке. Упражнения для развития быстроты рывково – тормозных действий переключений.	Каток	Практич. работа
69-70				Беседа, практика	2	Ведение шайбы правой и левой стороной клюшки, ведение шайбы с изменением направления; Учебно-тренировочные игры	Каток	Практич. работа
71-72				Беседа, практика	2	Передача шайбы сверху. Передача шайбы снизу. Ведение шайбы правой и левой стороной клюшки, ведение шайбы с изменением направления;	Каток	Практич. работа
73-74				Беседа, практика	2	Индивидуальные действия в атаке. Индивидуальные действия в обороне. Броски по воротам после ведения. Броски по воротам после передачи. Броски шайбы с различных точек в ворота.	Каток	Практич. работа
75-76				Беседа, практика	2	Ведение шайбы змейкой, ведение шайбы в быстром темпе. Упражнения для развития быстроты	Каток	Практич. работа

77-78				Беседа, практика	2	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития двигательной реакции. Передача шайбы сверху. Передача шайбы снизу.	Каток	Практич. работа
79-80				Беседа, практика	2	Упражнения для развития двигательных действий. Подвижные игры.	Каток	Практич. работа
81-82				Беседа, практика	2	Общая физическая подготовка. Как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций хоккеиста. Броски по воротам после передачи. Броски шайбы с различных точек в ворота.	Каток	Практич. работа
83-84				Беседа, практика	2	Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития силы.	Каток	Практич. работа
85-86				Беседа, практика	2	Упражнения для развития двигательных действий. Учебно-тренировочные игры	Каток	Практич. работа
87-88				Беседа, практика	2	Соревнование. Учебно-тренировочные игры	Каток	Практич. работа
89-90				Беседа, практика	2	Ведение шайбы змейкой, ведение шайбы в быстром темпе. Учебно-тренировочные игры	Каток	Практич. работа
91-92				Беседа, практика	2	Передача шайбы сверху. Передача шайбы снизу. Учебно-тренировочные игры	Каток	Практич. работа
93-94				Беседа, практика	2	Соревнование. Учебно-тренировочные игры	Каток	Практич. работа
95-96				Беседа, практика	2	Передача шайбы сверху. Передача шайбы снизу. Учебно-тренировочные игры	Каток	Практич. работа
97-98				Беседа, практика	2	Ведение шайбы змейкой, ведение шайбы в быстром темпе. Передача шайбы сверху. Передача шайбы снизу.	Каток	Практич. работа
99-100				Беседа, практика	2	Учебно-тренировочные игры. ОФП	Каток	Практич. работа
101-102				Беседа, практика	2	Учебно-тренировочные игры. Ведение мяча змейкой, ведение мяча в быстром темпе.	Каток	Практич. работа
103-104				Беседа, практика	2	Учебно-тренировочные игры. Ведение мяча змейкой, ведение мяча в быстром темпе.	Спортзал	Практич. работа
105-106				Беседа, практика	2	Учебно-тренировочные игры. Тестирование по технической и специальной физической	Спортзал	Практич. работа

						подготовленности футболиста		
107-108				Беседа, практика	2	Учебно-тренировочные игры.	Спортзал	Практич. работа
109-110				Беседа, практика	2	Индивидуальные действия в атаке. Учебно-тренировочные игры.	Спортзал	Практич. работа
111-112				Беседа, практика	2	Ведение мяча змейкой, ведение мяча в быстром темпе. Учебно-тренировочные игры.	Спортзал	Практич. работа
113-114				Беседа, практика	2	Передача мяча сверху. Передача мяча снизу. Учебно-тренировочные игры.	Спортзал	Практич. работа
115-116				Беседа, практика	2	Передача мяча сверху. Передача мяча снизу. Учебно-тренировочные игры.	Спортзал	Практич. работа
117-118				Беседа, практика	2	Ведение мяча змейкой, ведение мяча в быстром темпе. Остановка мяча .	Спортзал	Практич. работа
119-120				Беседа, практика	2	Передача мяча. Удары по воротам после ведения. Удары по воротам после передачи. Удары с различных точек по воротам .	Спортзал	Практич. работа
121-122				Беседа, практика	2	Ведение мяча в шаге. Индивидуальные действия в атаке. Индивидуальные действия в обороне.	Спортзал	Практич. работа
123-124				Беседа, практика	2	Индивидуальные действия в атаке. Групповые взаимодействия в атаке.	Спортзал	Практич. работа
125-126				Беседа, практика	2	Ведение мяча правой и левой ногой. Групповые взаимодействия в обороне	Спортзал	Практич. работа
127-128				Беседа, практика	2	Индивидуальные действия в обороне. Индивидуальные действия в атаке.	Спортзал	Практич. работа
129-130				Беседа, практика	2	Групповые взаимодействия в атаке игрупповые взаимодействия в обороне	Спортзал	Практич. работа
131-132				Беседа, практика	2	Ведение мяча правой и левой ногой, ведение мяча с изменением направления; Групповые взаимодействия в обороне	Спортзал	Практич. работа
133-134				Беседа, практика	2	Передача. Групповые взаимодействия в атаке и групповые взаимодействия в обороне	Спортзал	Практич. работа

135-136				Беседа, практика	2	Групповые взаимодействия в атаке и групповые взаимодействия в обороне.	Спортзал	Практич. работа
137-138				Беседа, практика	2	Тестирование по технической и специальной физической подготовленности футболиста. Учебно-тренировочные игры	Спортзал	Практич. работа
139-140				Беседа, практика	2	Групповые взаимодействия в обороне. Учебно-тренировочные игры	Спортзал	Практич. работа
141-142				Беседа, практика	2	Индивидуальные действия в атаке. Индивидуальные действия в обороне.	Спортзал	Практич. работа
143-144				Беседа, практика	2	Групповые взаимодействия в атаке. Учебно-тренировочные игры	Спортзал	Практич. работа

## ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

Перевод занимающихся осуществляется по итогам сдачи контрольно-переводных нормативов и показанных спортивных результатов.

Для оценки разносторонней физической подготовки обучающихся и для перевода в следующий год обучения проводятся контрольно-переводные нормативы.

Контрольно-переводные нормативы состоят из 8 упражнений.

Все упражнения оцениваются по бальной системе, норматив – 16 баллов. Каждое упражнение оценивается: 1 балл – ниже норматива; 2 балла – норматив; 3 балла – выше норматива.

Обучающие сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП И СФП и набравшие в сумме 16 баллов или больше за 8 упражнений переводятся в следующий год обучения.

Обучающие набравшие в сумме меньше 16 баллов за 8 упражнений остаются повторно в группе того же года обучения.

### **.Тесты для оценки контроля учащихся в спортивно-оздоровительном этапе**

Для оценки общей физической подготовки групп предварительной и начальной подготовленности применяются следующие тесты в «безледовых условиях»:

1. Бег 20 м с высокого старта (с).
2. Прыжок в длину толчком двух ног с места (м).
3. Отжимание от пола (кол-во).
4. Бег 20 м спиной вперед (с).
5. Челночный бег 3х10 м (с).

Для оценки специальной физической и технической подготовленности (на льду хоккейной площадки).

1. Бег 20 м с высокого старта (с).
2. Бег 20 м спиной вперед (с).
3. Челночный бег 3х10 м (с).
4. Бег лицом вперед по малой восьмерке.
5. Обводка 3-х стоек с последующим броском шайбы в ворота.
6. Броски шайбы в ворота с места (балл) (5 бросков с отметки 7 м от ворот).

### **Оценка и контроль соревновательной деятельности хоккеистов**

Контроль соревновательной деятельности ведется на основе оценки соревновательной нагрузки и эффективности технико-тактических действий. В хоккее наиболее простым способом соревновательная нагрузка определяется количеством игр и временем затраченным на их проведение.

Из-за высоких физической и психической нагрузок объем официальных матчей хоккеистов высокой квалификации принято ограничивать тремя часами. В детско-юношеском хоккее -

двумя часами. Во время, затраченное на игру, входят подготовка к матчу разминка перед матчем, время матча и время перерывов.

Оценка эффективности соревновательной деятельности проводится на основе педагогических наблюдений за технико-тактическими действиями звеньев команды и каждого игрока, по экспериментально-обоснованной методике с использованием четырехрядной шкалы оценок

### **Оценка и контроль тренировочной деятельности**

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности.

Нагрузка оценивается по показателям объема и интенсивности, при этом за показатель объема принимается суммарное количество выполненной тренировочной работы в часах, а за показатель интенсивности - ее напряженность (в баллах), которая определяется количеством технико-тактических действий, выполняемых в единицу времени, скоростью, темпом и др.

К показателям объема следует отнести количество:

- тренировочных дней;
- тренировочных занятий;
- часов, затраченных на тренировочные занятия.

Для более объективной оценки тренировочной нагрузки необходимо определение ее частных объемов по видам подготовки (физической, технической, тактической и игровой), по характеру и направленности.

Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, по результатам официальных игр.