

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Андреевская средняя школа имени Н.Н.Благова  
(МОУ Андреевская СШ)

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета

от « 30 » 08 2022года  
Протокол № 1

Утверждаю:  
и.о. Директора  
МОУ Андреевской СШ  
Совина В.С.  
« 01 » 09 2022 год  
Пр. №139

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно – спортивной направленности  
«Спортивные игры»  
(стартовый уровень)**

Адресат программы – обучающиеся 13-17 лет

Срок реализации - 1 год обучения

Программа разработана  
педагогом дополнительного образования  
Гимадеевым Тимуром Викторовичем

с. Андреевка

2022год

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **1. Комплекс основных характеристик**

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Планируемые результаты
- 1.4. Содержание программы
  - 1.4.1 Учебный план
  - 1.4.2 Содержание учебного плана

### **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

- 2.1 Календарный учебный график
- 2.2 Условия реализации программы
- 2.3 Формы аттестации
- 2.4 Оценочные материалы
- 2.5 Методические материалы

### **3. Список литературы**

# I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

## 1.1. Пояснительная записка

Программа «Спортивные игры» разработана на основе следующих документов:

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г №196 ”Об утверждении порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
- Федеральный закон от 29.12.2012 N273-ФЗ(ред. От 26.07.2019) ”Об образовании в Российской Федерации” Глава 10. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ, Статья 75. Дополнительное образование детей и взрослых
- Приказ министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018г. №196 ”Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
- Приказ Минтруда России от 05.05.2018 N298н ”Об утверждении профессионального стандарта Педагог дополнительного образования детей и взрослых”
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 N09-3242 ”О направлении информации” (Вместе с “Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)”)
- Устав МОУ Андреевской СШ

Программа «Спортивные игры» является дополнительной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности и предназначена для обучения детей 13-17 летнего возраста.

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивные игры» создана с целью обучения игры в футбол и хоккей, повышения уровня функциональных возможностей детей и подростков, воспитания у них морально – волевых качеств.

Программа составлена с учетом рекомендаций ведущих специалистов в области физической культуры и спорта и адаптирована к условиям работы в рамках учреждения дополнительного образования.

**Актуальность программы.** В настоящее время в России всё более актуальной становится проблема разработки новых эффективных подходов к физи-

ческому воспитанию учащихся в дополнительном образовании и поиска таких сочетаний средств и методов обучения, которые позволили бы повысить интерес у учащихся к систематическим занятиям физической культурой и формированию здорового образа жизни, способствовать комплексному развитию двигательных и психических качеств. В этой связи важным направлением исследований в области физического воспитания подростков является поиск и обновление инновационных технологий и методик, основанных на спортивно-ориентированных формах организации физического воспитания, расширении интеграции средств спортивной и физической культуры в целостном процессе образования и развития ребенка.

**Новизна и инновационность** программы заключается в том, что она включает в себя обучение двум видам игр, которые имеют ярко выраженный сезонный характер, а также на занятиях осуществляется опережающее воспитание координационных качеств и скоростных проявлений взрывной силы, гибкости. Наряду с традиционными формами предъявления и демонстрации образовательных результатов в программе предусмотрена такая форма, как защита проекта(мини-проекта). Технология проектного обучения – самостоятельная поисковая, исследовательская, проблемная, творческая деятельность обучающихся, совместная или индивидуальная. Программа предполагает создание обучающимися мини-проектов, отличием которых является решения какой-то небольшой проблемы.

**Дополнительность программы «Спортивные игры»** по отношению к программам общего образования по физической культуре состоит в том, что она позволяет более целенаправленно развивать общую физическую подготовку учащихся 13-17 лет, добиваясь освоения технических приёмов игры и их применение в играх, а также овладение индивидуальной тактикой игры.

**Педагогическая целесообразность** дополнительной общеразвивающей программы «Спортивные игры» состоит в том, что в процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся совершенствуют соревновательную деятельность юных футболистов с учётом индивидуальных особенностей, расширяют объём, разносторонность тактико-тактических действий в обороне и в атаке и воспитывают устойчивость психики к сбивающим факторам игры.

**Необходимость и востребованность программы «Спортивные игры»** состоит в том, что она разработана в соответствии с современными требованиями социума, социальным заказом родителей и детей на образовательные услуги, которые удовлетворяют индивидуальные потребности физическом, нравственном развитии детей, формировании культуры здорового образа жизни.

**Отличительными особенностями программы «Спортивные игры»** является то, что она, основываясь на методику обучения игре в футбол и хоккей, раскрывает обязательный минимум учебного материала для такого рода программ. Методика обучения игре в футбол-хоккей и технические приемы, которые используются в программе, содержат в себе большие возможности не только для формирования двигательных навыков у обучающихся и развития

физических способностей, но и также служат примером нравственного воспитания обучающихся.

**Адресат программы** – учащиеся 13-17 лет, дети подросткового возраста. В состав объединения входят группы различного уровня подготовки и возраста участников.

Возрастные особенности обуславливают отбор учебного материала, а также выбор форм и методов учебно-воспитательной деятельности. Поэтому автор предусмотрел в содержании программы разнообразный, увлекательный учебный материал, интересные и доступные формы и способы его освоения, разнообразные виды деятельности, сочетание индивидуальных, коллективных и массовых тренировочных занятий, что соответствует интересам и потребностям обучающихся с учетом их возможностей

В спортивном объединении занимаются дети переходного, подросткового возраста, многие из них являются «трудными», так как это период физической, психологической и эмоциональной нестабильности. Происходит формирование новых физиологических процессов. Наблюдается неуравновешенность нервной системы.

Обостряется интерес к вредным привычкам. Занятия спортом направлены на формирование здорового образа жизни подростков, предупреждение вредных привычек, развитие физических качеств. Знание «зоны ближайшего развития» каждого учащегося позволяет педагогу спланировать свою деятельность в правильном направлении с учётом интересов и потребностей подростков, создать благоприятные условия для реализации их интересов и формирования положительных качеств.

В период с 13 до 17 лет возрастает выносливость к динамическим и статическим усилиям, увеличивается мышечная работоспособность. Ряд двигательных качеств, таких, как быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве, чувство темпа движений, прыгучесть, время двигательной реакции достигают уровня близкого взрослым. Подростки приобретают способность распределять нагрузку на разные группы мышц. Моторика подростка отличается разнообразием, но утрачивается грациозность движений, появляется угловатость, замедленный характер моторных функций часто сменяется взрывным характером. Систематическая тренировка повышает способность к анализу пространственной точности движений.

Подростки 13-17 лет уже могут совершать сложные по координации движения. Достигают высокой степени совершенства отдельные показатели пространственной ориентировки: амплитуда движений, точность прыжков на заданную высоту и т.д., однако недостаточный уровень психомоторных функций еще не позволяет добиваться высокой степени быстроты и точности движений.

Для того, чтобы дети подросткового возраста держали себя в хорошей физической форме и занимались такими видами спорта, как футбол-хоккей, и была разработана дополнительная общеразвивающая программа «Спортивные игры», которая учитывает возрастные особенности учащихся данного возраста при проведении занятий.

**Объём программы.** Программа рассчитана всего на 144 часов.

**Срок освоения программы:** 1 год.

**Форма обучения:** очная.

**Формы занятий.** Основная форма организации образовательного процесса – групповая. Занятия проводятся в виде тренировок, лекций, походов и соревнований. Занятия проводятся на улице (стадион, спортивная площадка), в случае неблагоприятных погодных условий - в спортивном зале.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях;

- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

**Принципы комплектования группы.** Особого отбора детей для занятий не существует. Спортивное объединение могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этими видами спорта. Программа рассчитана на последовательный переход от одного года обучения к другому по модулям. При наличии достаточного уровня подготовки и соответствующего уровня физического развития, подросток может подключиться к занятиям в группах на втором году обучения, успешно справившись с нормативами.

**Особенности организации образовательного процесса.** Программа предназначена на подростков 13-17 лет и рассчитана на 1 года обучения.

Содержание данной программы содержит два модуля. Каждый модуль имеет законченный образовательный курс. Учащиеся по желанию могут пройти как любой из модулей в отдельности, так и совокупности.

Первый модуль рассчитан на 64 часа

Второй модуль – на 80 часов.

Программное содержание состоит из **теоретического и практического материала**. Занятия по теории проводятся в течение всего учебно-тренировочного года в виде бесед в процессе практических занятий. Теоретический материал включает сведения по основам гигиены и закаливания организма. Здесь же обучающиеся получают необходимые сведения об основах техники и тактики игры, правилам игры и основам судейства. Практический материал программы включает общую, специальную физическую, техническую, так-

тическую подготовку, участие в соревнованиях и сдачу контрольных нормативов по отдельным видам подготовки.

Составной частью учебно-тренировочного процесса являются соревнования юных спортсменов. Соревнование позволяет тренеру выявить эффективность методов обучения и содействуют формированию морально-волевых качеств юных футболистов. В зависимости от уровня подготовленности команды могут принимать участие в соревнованиях различного уровня от районного до городского и областного и выше тренировочный процесс строится по единой схеме.

Освоение программы обеспечивается освоением теоретических знаний, практической работой и участием в соревнованиях. На теоретических занятиях учащиеся изучают правила игры в футбол и хоккей с мячом.

Футбол и хоккей, как командная спортивная игра, в большей степени способствует разностороннему физическому развитию юного спортсмена. Постоянно меняющаяся игровая ситуация, непрерывная борьба за мяч связаны с самыми разнообразными движениями и технико-тактическими действиями.

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно в первый год обучения) специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути единоборства с позиций возникающих и создающих в ходе турнира ситуаций. В этом случае, учебный процесс, строится с учетом постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям футболом и хоккеем.

#### **Уровень программы – стартовый.**

**Режим занятий:** занятия по программе проводятся 2 раза в неделю по 2 занятия по 45 мин.(+ 15 мин. Перерыв).

В каникулярное время режим занятий учебных групп может переноситься на более удобное время для учащихся.

### **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** укрепление здоровья и содействие физическому развитию учащихся посредством игр в футбол-хоккей.

#### **Задачи программы:**

##### ***Образовательные***

- расширить изучение технических действий футбола, хоккея;
- научить простейшим способам самоконтроля за физической нагрузкой;
- совершенствовать навыки игры в футбол (хоккей).

- формировать практические умения в организации и проведении самостоятельных игр в хоккей и футбол

***Развивающие:***

- способствовать развитию психомоторных функций; морально – волевых качеств; духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей;
- развивать и совершенствовать силовые и двигательные качества;

***Воспитательные***

- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств юного спортсмена;
- воспитывать индивидуальные психологические качества в общении и коллективном взаимодействии.

### 1.3. Планируемые результаты.

#### Предметные

К концу обучения в результате освоения данной программы обучающиеся **должны знать:**

- специфику олимпийского движения,
- развитие футбола в России,
- роль капитана команды, его права и обязанности,
- разновидности инвентаря для занятий,
- основы игры в футбол: владение мячом, командные действия, игру в нападении и защите, игру вратаря, значение быстроты, способ-значение выносливости, способы ее развития, значение силы, способы ее развития, значение гибкости, способы ее развития, значение ловкости, способы ее развития.

К концу обучения в результате освоения данной программы обучающиеся **должны уметь:**

- анализировать на начальном уровне игру всей команды и отдельных игроков,
- выполнять упражнения на развитие общей и специальной выносливости,
- выполнять упражнения на развитие силовых способностей,
- останавливаться во время бега выпадом и прыжком, .
- выполнять удары по мячу ногой, головой различными способами,
- останавливать мяч различными способами,
- вести мяч различными способами,
- выполнять обманные движения,
- выполнять отбор мяча,
- играть на месте вратаря,

К концу обучения в результате освоения данной программы у обучающихся усовершенствуются скоростные, волевые, скоростно - силовые качества и скоростная выносливость.

**Сформировано** умение проявлять свои способности в игре и на соревнованиях различного уровня.

### **Личностные**

Освоивший данную программу обучающийся должен:

- быть общественно активной личностью,
- уважающей чужое мнение и умеющей отстаивать свою точку зрения,
- способной быть частью коллектива и готовой к командному взаимодействию,
- являющейся патриотом своей страны и бережного относящийся к ее историческому, культурному и природному наследию ,
- соблюдающей здоровый образ жизни и духовно – нравственные принципы,
- несущей ответственность за свои действия.

### **Метапредметные**

Обучающиеся должны:

- быть познавательно активными, уметь делать обобщения и выводы;
- испытывать потребность в саморазвитии и быть способными сделать мотивированный выбор вида деятельности в предметной области;
- уметь увидеть и сформулировать проблему, составить план ее решения, выбрать способ решения и самостоятельно действовать;
- проявлять коллективное взаимодействие и сотрудничество в спортивной деятельности, чувство взаимовыручки и взаимоподдержки.
- проявлять трудолюбие, упорство в достижении желаемых результатов, дисциплинированность, настойчивость, решительность, инициативность и самостоятельность.

## **1.4. Содержание программы**

### **1.4.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

#### **Модуль 1**

№	Раздел и тема занятия	Кол-во часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Организационный</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	
<b>1.1.</b>	Инструктаж по технике безопасности. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях. Входная диагностика	4	2	2	Опрос Сдача нормативов

1.2.	Развитие футбола и хоккея в России и за рубежом.	2	2		Тест
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>58</b>	<b>6</b>	<b>52</b>	
2.1.	Техническая подготовка.	2		2	Опрос
2.2.	Тактическая подготовка.	2		2	Наблюдение
2.3.	Основы методики обучения и тренировки.	2	1	1	Беседа
2.4.	Планирование спортивной тренировки и учет.	2		2	Зачетное упражнение
2.5.	Правила игры. Организация и проведение соревнований.	2	1	1	Тест
2.6.	Установка перед игрой и разбор проведенной игры.	2	1	1	Анализ выполнения задания
2.7.	Техника передвижения..	2		2	Анализ выполнения задания
2.8.	Удары по мячу ногой.	2		2	Анализ выполнения задания
2.9.	Остановки мяча.	2		2	Анализ выполнения задания
2.10.	Тактика нападения. Индивидуальные действия.	2	1	1	Контрольные испытания
2.11.	Тактика нападения. Групповые действия в футболе, хоккее.	2		2	Наблюдение
2.12.	Тактика нападения. Командные действия.	2		2	Наблюдение
2.13.	Тактика защиты. Индивидуальные действия.	2	1	1	Наблюдение
2.14.	Тактика защиты. Групповые действия.	2		2	Наблюдение
2.15.	Тактика защиты. Командные действия.	2		2	Наблюдение
2.16.	Тактика вратаря.	2		2	Наблюдение

2.17.	Учебные и тренировочные игры.	2		2	Наблюдение
2.18.	Инструкторская и судейская практика.	2	1	1	Анализ выполнения задания
2.19.	Техника передвижения.	2		2	Наблюдение
2.20.	Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой.	2		2	Наблюдение
2.21.	Остановка мяча. Ведение мяча.	2		2	Анализ выполнения задания
2.22.	Обманные движения (финты). Отбор мяча	2		2	Наблюдение
2.23.	Удары по мячу клюшкой.	2		2	Анализ выполнения задания
2.24.	Отработка ударов.	2		2	Наблюдение
2.25.	Остановка мяча клюшкой.	2		2	Анализ выполнения задания
2.26.	Отработка ложных движений.	2		2	Наблюдение
2.27.	Ведение мяча клюшкой. Ложные движения (финты).	2		2	Наблюдение
2.28.	Техника игры вратаря-хоккеиста.	2		2	Наблюдение
2.29.	Учебная игра в хоккей.	2		2	Соревнование
<b>Итого</b>		<b>64</b>	<b>22</b>	<b>42</b>	

## Модуль 2.

№	Раздел и тема занятия	Кол-во часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	
3.1.	Тактическая подготовка. Команд-	2		2	Контрольные

	ные действия в хоккее				испытания
3.2.	Тактическая подготовка. Индивидуальные действия в хоккее	2		2	Наблюдение
3.3.	Тактическая подготовка. Групповые действия.	2		2	Анализ выполнения задания
3.4.	Тактическая подготовка. Командные действия.	2		2	Наблюдение
3.5.	Тактическая подготовка. Тактика вратаря.	2		2	Наблюдение
3.6.	Учебные и тренировочные игры.	2		2	Анализ выполнения задания
3.7.	Инструкторская и судейская практика.	2	2		Анализ выполнения задания
3.8.	Техническая подготовка. Техника передвижения со скоростью.	2		2	Наблюдение
3.9.	Техническая подготовка. Техника владения мячом	2		2	Анализ выполнения задания
3.10.	Техническая подготовка. Тактика игры вратаря.	2		2	Соревнование
<b>4.</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	
4.1.	Учебные и тренировочные игры. Текущая диагностика	2	1	1	Наблюдение
4.2.	Остановка мяча	2		2	Анализ выполнения задания
4.3.	Техника передвижения	2		2	Наблюдение
4.5.	Удары по мячу ногой.	2		2	Наблюдение
4.6.	Удары по мячу головой	2		2	Наблюдение
4.7.	Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча	2		2	Анализ выполнения задания
4.8.	Места занятий, оборудование и инвентарь.	2	1	1	Анализ выполнения задания

4.9.	Планы соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. соревнований.	2	1	1	Анализ выполнения задания
4.10.	Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу	2	1	1	Контрольные испытания
<b>5</b>	<b>Технико – тактическая подготовка</b>	<b>44</b>	<b>4</b>	<b>40</b>	
5.1.	Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения.	2	1	1	Наблюдение
5.2.	Взаимодействие двух и более игроков.	2		2	Наблюдение
5.3.	Индивидуальные действия в защите	2		2	Анализ выполнения задания
5.5.	Групповые действия в защите	2		2	Анализ выполнения задания
5.6.	Техника передвижения.	2		2	Анализ выполнения задания
5.7.	Удары по мячу ногой.	2		2	Анализ выполнения задания
5.8.	Обманные движения (финты). Финты «уходом», «остановкой»	2	1	1	Наблюдение
5.9.	Отбор мяча	2		2	Наблюдение
5.10.	Вбрасывание мяча.	2		2	Анализ выполнения задания
5.11.	Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.	2		2	Анализ выполнения задания
5.12.	Оценивание целесообразности той или иной позиции	2	1	1	Контрольные испытания
5.13.	Взаимодействие с партнерами	2		2	Анализ выполнения задания

					ния
5.14.	Выполнение основных обязанностей в атаке	2		2	Контрольные испытания
5.15.	Противодействие маневрированию	2	1	1	Наблюдение
5.16.	Совершенствование в «перехвате»	2		2	Контрольные испытания
5.17.	Противодействие передаче, ведению и удару по воротам	2		2	Анализ выполнения задания
5.18.	Взаимодействие в обороне	2		2	Наблюдение
5.19.	Организация и построение «стенки».	2		2	Наблюдение
5.20.	Выполнение основных обязательных действий в обороне	2		2	Контрольные испытания
5.21.	Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты.	2		2	Контрольные испытания
5.22.	Соревнования по футболу	2		2	Соревнование
	<b>Итого</b>	<b>80</b>	<b>10</b>	<b>70</b>	

### 1.4.2. Содержание учебного плана

**Программное содержание состоит из 5 разделов.**

**Раздел № 1 «Организационный»** введён в программу с целью определения первоначальных знаний и умений в данном виде спорта, ознакомления с программным содержанием, основными правилами техники безопасности, при организации занятий физической культурой и спортом; снаряжением хоккеиста-футболиста, гигиеной юного спортсмена.

**Раздел № 2 «Общая физическая подготовка»** обеспечивается упражнениями общеразвивающего характера и упражнениями из других видов спорта – лёгкой атлетики, гимнастики, плавания. С помощью этих упражнений достигается всестороннее развитие двигательных и скоростно-силовых качеств, укрепляется мышечный аппарат, повышается выносливость и общая тренированность детей и подростков.

**Раздел № 3 «Специальная физическая подготовка»** включает упражнения, способствующие развитию специальных качеств юного спортсмена-

футболиста (хоккеиста). Интенсивность и продолжительность упражнений, соотношение общей и специальной физической подготовки определяется возрастными особенностями обучающихся и уровнем их подготовки.

**Раздел № 4 «Физическая подготовка»** разработан с учетом упражнений для прыгучести, игровых упражнения с мячом, отработки упражнений, двухсторонних игр и контрольных испытаний

**В разделе № 5 «Технико-тактическая подготовка»** представлен материал с рекомендациями физических упражнений игрового характера, способствующих обучению основным техническим приемам формированию практических навыков умений игры в футбол-хоккей.

## **Модуль 1.**

### **Раздел № 1 «ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ»**

**Тема:** Инструктаж по технике безопасности. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях. Входная диагностика

**Теория:** Инструктаж по технике безопасности. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности

**Практика:** Входная диагностика

**Тема:** Развитие футбола и хоккея в России и за рубежом.

**Теория:** развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Развитие хоккея в России. Значение и место хоккея в системе физического воспитания.

### **Раздел № 2 «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

**Тема:** Техническая подготовка.

**Теория:** понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов.

**Тема:** Тактическая подготовка.

**Теория:** понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры.

**Тема:** Основы методики обучения и тренировки.

**Теория:** методы обучения и совершенствования техники и тактики: демонстрация (показ), разучивание технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

**Тема:** Планирование спортивной тренировки и учет.

**Теория:** роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование.

Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства этапов и периодов.

**Тема:** Правила игры. Организация и проведение соревнований.

**Контроль:** обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

**Тема:** Установка перед игрой и разбор проведенной игры.

**Теория:** определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований.

**Тема:** Техника передвижения..

**Практика:** различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом

**Тема:** Удары по мячу ногами.

**Практика:** удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

**Тема:** Остановки мяча.

**Контроль:** остановка с поворотом до 180° внутренней и внешней частью подъема спускающегося мяча, грудью летящего мяча.

**Тема:** Тактика нападения. Индивидуальные действия.

**Контроль:** маневрирование на поле: «открывание» для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном

участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны.

**Тема:** Тактика нападения. Групповые действия в футболе, хоккее.

**Практика:** взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание.

**Тема:** Тактика нападения. Командные действия.

**Практика:** организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

**Тема:** Тактика защиты. Индивидуальные действия.

**Практика:** совершенствование «закрывания», «перехвата» и отбора мяча.

**Тема:** Тактика защиты. Групповые действия.

**Практика:** совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям.

**Тема:** Тактика защиты. Командные действия.

**Практика:** организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу развития атаки.

**Тема:** Тактика вратаря.

**Практика:** выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководство игрой партнеров по обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.

**Тема:** Учебные и тренировочные игры.

**Контроль:** совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.

**Тема:** Инструкторская и судейская практика.

**Практика:** организация деятельности с подачей основных строевых команд – для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкания. Принятие рапорта. Судейство игр в процессе учебных занятий.

**Тема:** Техника передвижения.

**Практика:** совершенствование различных приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

**Тема:** Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой.

**Практика:** совершенствование точности ударов (в цель, в ворота, движущемуся партнеру). Умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением). Совершенствование техники ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

**Тема:** Остановка мяча. Ведение мяча.

**Практика:** совершенствование остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводят мяч в удобное положение для дальнейших действий. Совершенствование ведения мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

**Тема:** Обманные движения (финты). Отбор мяча.

**Практика:** совершенствование умения определять (предугадать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ владения мячом.

**Контроль:** совершенствование финтов с учетом игрового места в составе команды, развития у занимающихся двигательных качеств, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

**Тема:** Удары по мячу клюшкой.

**Практика:** совершенствование точности и дальности удара, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для его приема

**Тема:** Отработка ударов.

**Практика:** удары по мячу клюшкой с правой и с левой руки.

**Тема:** Остановка мяча клюшкой.

**Практика:** остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

**Тема:** Отработка ложных движений..

**Практика:** обманные движения «уход» выпадам (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).

**Тема:** Ведение мяча клюшкой. Ложные движения (финты).

**Практика:** финт «остановкой» мяча клюшкой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом).

**Тема:** Техника игры вратаря-хоккеиста.

**Практика:** основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону с крестным, приставным шагом и скачками.

**Тема:** Учебная игра в хоккей.

**Контроль:** двухсторонняя игра на результат.

## Модуль 2.

### Раздел № 3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Тема:** Тактическая подготовка. Командные действия в хоккее

**Практика:** взаимодействие внутри линий и между линиями при организации командных действий в атаке по разным тактическим системам.

**Тема:** Тактическая подготовка. Индивидуальные действия в хоккее.

**Практика:** совершенствование тактических способностей и умений: своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

**Тема:** Тактическая подготовка. Групповые действия.

**Практика:** совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

**Тема:** Тактическая подготовка. Командные действия.

**Практика:** умение взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим системам. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.

**Тема:** Тактическая подготовка. Тактика вратаря.

**Практика:** совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров по обороне.

**Тема:** Учебные и тренировочные игры.

**Практика:** переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.

**Тема:** Инструкторская и судейская практика.

**Практика:** в качестве помощника тренера умение показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приемов, простейших тактических комбинаций.

**Тема:** Техническая подготовка. Техника передвижения со скоростью.

**Практика:** различные сочетания техники передвижения и техники владения мячом с максимальной

**Тема:** Техническая подготовка. Техника владения мячом.

**Практика:** совершенствование приемов, способов и разновидностей ударов по мячу ногой и головой, остановок, ведения, финтов, отбора мяча с учетом игрового амплуа, с учетом решения задач физической и тактической подготовки, используя специальные упражнения, моделирующие игровые ситуации; в условиях повышения требовательности к расстоянию, скорости, точности; в состоянии утомления.

**Тема:** Техническая подготовка. Тактика игры вратаря.

**Практика:** совершенствование техники владения мячом с учетом развития физических качеств и конкретных тактических ситуаций.

#### Раздел № 4. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Тема:** Учебные и тренировочные игры.

**Теория:** совершенствование технико-тактического мастерства в играх с командами, значительно отличающимися по характеру, стилю и способу ведения игры. Проигрывание плана игры с будущими соперниками.

**Практика:** совершенствование игры в обороне по избранной тактической системе с учетом индивидуальных особенностей игроков и тактики ведения игры будущих соперников.

**Тема:** Остановка мяча.

**Практика:** остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком.

**Тема:** Техника передвижения.

**Практика:** различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

**Тема:** Удары по мячу ногой.

**Практика:** удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

**Тема:** Удары по мячу головой.

**Практика:** удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

**Тема:** Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча

**Контроль:** Тесты на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

**Тема:** Места занятий, оборудование и инвентарь.

**Теория:** подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и т.п.) и его назначение.

**Практика:** совершенствование действий без мяча и с мячом с учетом занимаемого места в команде и технико-тактического мастерства опекаемых соперников.

**Тема:** Планы соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. соревнований.

**Теория:** положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей. Оформление хода и результатов

**Практика:** совершенствование организации противодействия «комбинациям» соперников в специальных игровых упражнениях и играх; в состоянии утомления.

**Тема:** Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу.

**Практика:** применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.

**Практика:** совершенствование организации противодействия «комбинациям» соперников в специальных игровых упражнениях и играх; в состоянии утомления.

#### **Раздел №4 ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Тема:** Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения.

**Теория:** Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований.

**Практика:** применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

**Тема:** Взаимодействие двух и более игроков.

**Практика:** выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

**Тема:** Индивидуальные действия в защите

**Практика:** умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

**Тема:** Групповые действия в защите

**Практика:** противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

**Тема:** Техника передвижения.

**Практика:** различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

**Тема:** Удары по мячу ногой.

**Практика:** удары с полулета. Удары правой и левой ногой. Удары внутренней и внешней стороной стопы.

**Тема:** Обманные движения (финты). Финты «уходом», «остановкой

**Практика:** обманные движения «остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропуском мяча». Финты «уходом», «остановкой

**Тема:** Отбор мяча.

**Практика:** отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полушпагат и на шпагат) и в подкате.

**Тема:** Вбрасывание мяча.

**Практика:** вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

**Тема:** Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.

**Практика:** выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

**Тема:** Оценивание целесообразности той или иной позиции

**Практика:** эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

**Тема:** Взаимодействие с партнерами

**Практика:** комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», Комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

**Тема:** Выполнение основных обязанностей в атаке

**Практика:** расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр. Создание игрового пространства в атаке.

**Тема:** Противодействие маневрированию

**Практика:** осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча. Блокировка открытых зон.

**Тема:** Совершенствование в «перехвате»,

**Практика:** применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. Прессинг в линиях.

**Тема:** Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

**Практика:** отработка противодействия передаче, ведению и удару по воротам.

**Тема:** Взаимодействие в обороне

**Практика:** взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций».

**Тема:** Организация и построение «стенки».

**Практика:** комбинации с участием вратаря. Выход из обороны.

**Тема:** Выполнение основных обязательных действий в обороне

**Практика:** совершенствование основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе и состава команды.

**Тема:** Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты.

**Практика:** выбор позиции взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

**Тема:** соревнования по футболу.

**Контроль:** соревнование.

## 2.КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

**Начало учебного года:** 1 сентября

**Окончание учебного периода** - по окончании реализации учебного плана в полном объёме.

**Продолжительность учебного года** - 36 учебных недель.

#### Модуль 1

№ п\п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			Беседа	2	Инструктаж по технике безопасности. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.	МОУ Андреевская СШ	Опрос
2	сентябрь			Практикум	2	Входная диагностика	МОУ Андреевская СШ	Сдача нормативов
3	сентябрь			Лекция	2	Развитие футбола и хоккея в России и за рубежом.	МОУ Андреевская СШ	Тест
4	сентябрь			Практикум	2	Техническая подготовка.	МОУ Андреевская СШ	Опрос
5	октябрь			Практикум	2	Тактическая подготовка.	МОУ Андреевская СШ	Наблюдение
6	октябрь			Практикум	2	Основы методики обучения и тренировки.	МОУ Андреевская СШ	Беседа

7	октябрь			Практи- кум	2	Планирование спортивной тренировки и учет.	МОУ Анд- реевская СШ	Зачетное упражне- ние
8	октябрь			Практи- кум	2	Правила игры. Организация и проведение соревнований.	МОУ Анд- реевская СШ	Тест
9	октябрь			Практи- кум	2	Установка перед игрой и разбор проведенной игры.	МОУ Анд- реевская СШ	Анализ выполне- ния зада- ния
10	октябрь			лекция	2	Техника передвижения ..	МОУ Анд- реевская СШ	Анализ выполне- ния зада- ния
11	октябрь			Практи- кум	2	Удары по мя- чу ногой.	МОУ Анд- реевская СШ	Анализ выполне- ния зада- ния
12	октябрь			Практи- кум	2	Остановки мяча.	МОУ Анд- реевская СШ	Анализ выполне- ния зада- ния
13	октябрь			Практи- кум	2	Тактика напа- дения. Инди- видуальные действия.	МОУ Анд- реевская СШ	Контроль- ные испы- тания
14	октябрь			Практи- кум	2	Тактика напа- дения. Груп- повые дейст- вия в футбо- ле, хоккее.	МОУ Анд- реевская СШ	Наблюде- ние
15	Ноябрь			Практи- кум	2	Тактика напа- дения. Ко- мандные дей- ствия.	МОУ Анд- реевская СШ	Наблюде- ние
16	Ноябрь			Практи- кум	2	Тактика защи- ты. Индиви- дуальные дей- ствия.	МОУ Анд- реевская СШ	Наблюде- ние

17	Ноябрь			Беседа	2	Тактика защиты. Групповые действия.	МОУ Андреевская СШ	Наблюдение
18	Ноябрь			Практикум	2	Тактика защиты. Командные действия.	МОУ Андреевская СШ	Наблюдение
19	Ноябрь			Практикум	2	Тактика вратаря.	МОУ Андреевская СШ	Наблюдение
20	Ноябрь			Практикум	2	Учебные и тренировочные игры.	МОУ Андреевская СШ	Наблюдение
21	Ноябрь			Практикум	2	Инструкторская и судейская практика.	МОУ Андреевская СШ	Анализ выполнения задания
22	Ноябрь			Практикум	2	Техника передвижения	МОУ Андреевская СШ	Наблюдение
23	декабрь			Практикум	2	Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой.	МОУ Андреевская СШ	Наблюдение
24	декабрь			Практикум	2	Остановка мяча. Ведение мяча.	МОУ Андреевская СШ	Анализ выполнения задания
25	декабрь			Практикум	2	Обманные движения (финты). Отбор мяча	МОУ Андреевская СШ	Наблюдение
26	декабрь			Практикум	2	Удары по мячу клюшкой.	МОУ Андреевская СШ	Анализ выполнения задания

27	декабрь			Практи- кум	2	Отработка ударов.	МОУ Анд- реевская СШ	Наблюде- ние
28	декабрь			Комби- нирован- ное		Остановка мяча клюш- кой.	МОУ Анд- реевская СШ	Анализ выполне- ния зада- ния
29	декабрь			Практи- кум		Отработка ложных дви- жений.	МОУ Анд- реевская СШ	Наблюде- ние
30	декабрь			практи- кум		Ведение мяча клюшкой. Ложные дви- жения (фин- ты).	МОУ Анд- реевская СШ	Наблюде- ние
31	Декабрь			Практи- кум		Техника игры вратаря- хоккеиста.	МОУ Анд- реевская СШ	Наблюде- ние
32	декабрь			Комби- нирован- ное		Учебная игра в хоккее.	МОУ Анд- реевская СШ	Соревно- вание

## Модуль 2

№ п/п	Месяц	Число	Время проведе- ния заня- тия	Форма занятия	Кол- во час- сов	Тема занятия	Место про- ведения	Форма контроля
33	Январь			Практи- кум	2	Тактическая подготовка. Командные действия в хоккее	МОУ Анд- реевская СШ	Контроль- ные испы- тания
34	Январь			Практи- кум	2	Тактическая подготовка. Индивиду- альные дейст- вия в хоккее	МОУ Анд- реевская СШ	Наблюде- ние
35	Январь			Практи- кум	2	Тактическая подготовка. Групповые	МОУ Анд- реевская СШ	Анализ выполне- ния зада-

						действия.		ния
36	Январь			Практикум	2	Тактическая подготовка. Командные действия.	МОУ Андреевская СШ	Наблюдение
37	Январь			Беседа	2	Тактическая подготовка. Тактика вратаря.	МОУ Андреевская СШ	Наблюдение
38	Январь			Практикум	2	Учебные и тренировочные игры.	МОУ Андреевская СШ	Анализ выполнения задания
39	Январь			Практикум	2	Инструкторская и судейская практика.	МОУ Андреевская СШ	Анализ выполнения задания
40	Февраль			Лекция	2	Техническая подготовка. Техника передвижения со скоростью.	МОУ Андреевская СШ	Наблюдение
41	Февраль			Практикум	2	Техническая подготовка. Техника владения мячом	МОУ Андреевская СШ	Анализ выполнения задания
42	Февраль			Практикум	2	Техническая подготовка. Тактика игры вратаря.	МОУ Андреевская СШ	Соревнование
43	Февраль			Практикум	2	Учебные и тренировочные игры. Текущая диагностика	МОУ Андреевская СШ	Наблюдение
44	Февраль			Практикум	2	Остановка мяча	МОУ Андреевская СШ	Анализ выполнения задания
45	Февраль			Практикум	2	Техника передвижения	МОУ Андреевская СШ	Наблюдение
46	Февраль			Практикум	2	Удары по мячу ногами.	МОУ Андреевская СШ	Наблюдение
47	Февраль			Практикум	2	Удары по мячу головой	МОУ Андреевская СШ	Наблюдение
48	Март			Практикум	2	Остановка подошвой и	МОУ Андреевская	Анализ выполнения

						внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча	СШ	ния задания
49	Март			Практикум	2	Места занятий, оборудование и инвентарь.	МОУ Андреевская СШ	Анализ выполнения задания
50	Март			Практикум	2	Планы соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. соревнований.	МОУ Андреевская СШ	Анализ выполнения задания
51	Март			Практикум	2	Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу	МОУ Андреевская СШ	Контрольные испытания
52	Март			Практикум	2	Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения.	МОУ Андреевская СШ	Наблюдение
53	Март			Практикум	2	Взаимодействие двух и более игроков.	МОУ Андреевская СШ	Наблюдение
54	Март			Практикум		Индивидуальные действия в защите	МОУ Андреевская СШ	Анализ выполнения задания
55	Апрель			Практикум	2	Групповые действия в защите	МОУ Андреевская СШ	Анализ выполнения задания
56	Апрель			Практикум	2	Техника передвижения.	МОУ Андреевская СШ	Анализ выполнения задания

57	Апрель			Комбинированное		Удары по мячу ногами.	МОУ Андреевская СШ	Анализ выполнения задания
58	Апрель			Практикум	2	Обманные движения (финты). Финты «ухом», «остановкой»	МОУ Андреевская СШ	Наблюдение
59	Апрель			Практикум	2	Отбор мяча	МОУ Андреевская СШ	Наблюдение
60	Апрель			Практикум	2	Вбрасывание мяча.	МОУ Андреевская СШ	Анализ выполнения задания
61	Апрель			Практикум	2	Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.	МОУ Андреевская СШ	Анализ выполнения задания
62	Апрель			Практикум	2	Оценивание целесообразности той или иной позиции	МОУ Андреевская СШ	Контрольные испытания
63	Апрель			Практикум	2	Взаимодействие с партнерами	МОУ Андреевская СШ	Анализ выполнения задания
64	Май			Практикум	2	Выполнение основных обязанностей в атаке	МОУ Андреевская СШ	Контрольные испытания
65	Май			Практикум	2	Противодействие маневрированию	МОУ Андреевская СШ	Наблюдение
66	Май			Практикум	2	Совершенствование в «перехвате»	МОУ Андреевская СШ	Контрольные испытания
67	Май			Практикум	2	Противодействие передаче, ведению и удару по воротам	МОУ Андреевская СШ	Анализ выполнения задания
68	Май			Практикум	2	Взаимодействие в обороне	МОУ Андреевская СШ	Наблюдение
69	Май			Практикум	2	Организация и построение «стенки».	МОУ Андреевская СШ	Наблюдение
70	Май			Комби-	2	Выполнение	МОУ Анд-	Контроль-

				ниро- ванное		основных обязательных действий в обороне	реевская СШ	ные испы- тания
71	Май			Практи- кум	2	Организация обороны по принципу персональной и комбиниро- ванной защи- ты.	МОУ Анд- реевская СШ	Контроль- ные испы- тания
72	Май			Кон- троль- ное	2	Соревнования по футболу	МОУ Анд- реевская СШ	Соревно- вание

## 2.2. Условия реализации

Для проведения практических и теоретических занятий необходимо создание следующих **материально-технические условия:**

- наличие стадиона и ледяного поля длиной до 105 метров, шириной до 70 м
- ворота футбольные высотой 210 см, шириной 350 см
- мячи кожаные с пробковой сердцевинной диаметром 6 см и весом до 62 г
- клюшки с крюком 120 см, шириной 6 см, весом до 450 г
- свисток
- насос
- наличие спортивной формы и обуви (коньки, шлемы, перчатки, защитная амуниция – для хоккеиста)
- спортивный зал, раздевалка, душ, гигиенические средства
- наличие спортивного инвентаря и оборудование: скакалки, набивные мячи
- гантели, штанги, гимнастическая стенка, канат, скамейки, перекладина, брусья.

### **Пособия, оборудование, приборы, дидактический материал:**

- Инструкция по технике безопасности при игре в хоккей.
- Инструкция по технике безопасности при игре в футбол.
- Правила гигиены спортсмена.
- Комплексы физических упражнений с гирями, скакалкой.
- Методические рекомендации по организации спортивной тренировки.
- Комплексы физических упражнений для укрепления мышц рук, ног, спины.
- Комплексы физических упражнений для развития координации.
- Методические рекомендации по проведению соревнований по хоккею с мячом, футболу.

- Психологическая подготовка спортсмена.
- Ключки. Мячи
- Методика технической и тактической подготовки.
- Стенд «Тактика владения мячом».

### ***Информационно – методические условия.***

Программа обеспечена учебно - методической литературой: пособиями, журналами по футболу, хоккею, спортивным играм, наглядными средствами обучения: фотографиями, видеофильмами, плакатами.

### **Информационное обеспечение** включает:

- презентации;
- изображения на электронном носителе для демонстрации показательных выступлений, этапов тренировки;
- информационная и справочная литература;
- тематические информационные порталы

***Кадровое обеспечение:*** в реализации данной программы задействован педагог дополнительного образования, учитель физической культуры

### **Дистанционные образовательные технологии:**

Реализация программы «Спортивные игры» возможно с применением дистанционных технологий в ходе педагогического процесса, при котором целенаправленное опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения на основе педагогически организованных информационных технологий. Дистанционное обучение - это самостоятельная форма обучения, где ведущим средством являются информационные технологии.

Основу образовательного процесса составляет целенаправленная и контролируемая интенсивная самостоятельная работа учащегося, который может учиться в удобном для себя месте, по расписанию, имея при себе комплект специальных средств обучения и согласованную возможность контакта с педагогом.

Основными задачами являются:

- интенсификация самостоятельной работы учащихся;
- предоставление возможности освоения образовательной программы в ситуации невозможности очного обучения (карантинные мероприятия);

- повышение качества обучения за счет средств современных информационных и коммуникационных технологий, предоставления доступа к различным информационным ресурсам

***Платформы для проведения видеоконференций:***

- Zoom
- Discord
- Canvas

***Средства для организации учебных коммуникаций:***

- Коммуникационные сервисы социальной сети «ВКонтакте»
- Мессенджеры (Skype, Viber, WhatsApp)
- Облачные сервисы Яндекс, Mail, Google

### **2.3. Формы контроля**

**Диагностика результативности учебного процесса по программе «Спортивные игры».**

**Входная диагностика** проводится в начале учебного года с целью определения стартовых знаний, умений и навыков по данному виду деятельности. Она позволяет выявить уровень физической подготовленности подростков к занятием спортом. Формы диагностики – опрос, беседа, выполнение несложных физических упражнений.

**Текущая диагностика** проводится в течение учебного года, как правило, в конце тематического блока с целью осуществляется с целью выявления динамики развития каждого подростка и группы в целом. Она позволяет оценивать эффективность организации всего учебно-тренировочного процесса и своевременно вносить необходимые коррективы. Формы текущей диагностики: тестирование, контрольные задания, наблюдение, опрос.

**Итоговая диагностика** проводится в конце учебного года и позволяет определить уровень освоения программного содержания. Диагностика проводится в форме сдачи контрольных нормативов по физической и технической подготовке. Для каждой возрастной группы существуют свои величины показателей.

В объединении в течение всего периода занятий ведется регулярный педагогический контроль.

Эффективным и наилучшим средством диагностики результативности учебно-тренировочного процесса является участие команд в соревнованиях различного уровня. В течение года проводятся регулярные контрольные игры. Так как одной из целей работы спортивного объединения является достижение высоких спортивных результатов, то итоги соревнований предметно демонст-

рируют степень осуществления поставленной цели и, следовательно, показывает качество работы секции.

*Определение форм контроля:*

*Контрольный или диагностический тест* - система формализованных заданий, по результатам выполнения которых можно судить об уровне развития определенных качеств испытуемого, а также о его знаниях, умениях и навыках.

*Зачёт* - вид проверочного испытания (в спортивных упражнениях и т. п.), а также отметка, удостоверяющая прохождение таких испытаний.

*Соревнования* - форма деятельности, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата (выигрыша, признания и т. п.)

*Контрольные испытания* проводятся с помощью специальных упражнений или тестов. *Тест* - это стандартизированные измерения или испытания, проводимые с целью определения физического состояния или способностей занимающихся

## 2.4. Оценочные материалы

Наиболее эффективной системой оценки уровня физической подготовленности является 10-бальная пропорциональная шкала, разработанная на основе результатов многочисленных и многолетних обследований футболистов.

При помощи бальных оценок легко перевести результат, показанный в том или ином тесте, в очки, сумма которых может служить показателем интегральной оценки уровня физической подготовленности.

В соответствии с суммой баллов, набранной спортсменами, в зависимости от количества выполненных тестов проводится градация физической подготовленности по семи уровням.

### Градация оценок результатов тестирования уровня специальной физической подготовленности

Уровень подготовленности	Оценка теста					Модельный уровень
	1 показатель	2 показателя	3 показателя	4 показателя	5 показателей	
Очень высокий	10-9	20-28	30-27	40-36	50-45	
Высокий	8-7	17-14	26-21	35-28	44-35	
Выше среднего	6	13-12	20-18	27-24	34-30	
Средний	5	11-10	17-15	23-20	29-25	
Ниже среднего	4	9-8	14-12	19-16	24-20	
Низкий	3	7-6	11-9	15-12	19-15	
Очень	2-0	5-4	9	12	15	

низкий						
--------	--	--	--	--	--	--

**Количественные критерии динамики  
физической подготовленности**

Изменения уровня подготовле нности	Количество показателей				
	1	2	3	4	5
Существенно повысился	+3	9	12	15	18
Повысился	+2	от+8 до+6	от+11 до+8	от+14 до+10	от+17 до+12
Остался без изменений	от+1 до - 2	от+5 до - 5	± 7	± 9	± 11
Снизился	-2	от -8 до - 26	от -11 до - 8	от -14 до - 10	от -17 до - 12
Существенно снизился	-3	9	12	15	18

**Скоростные возможности.** Оцениваются по результатам бега на 10, 30 50 м с высокого старта. Время бега регистрируется при помощи электронного секундомера и фотодатчиков. Время бега на 10 м регистрируется в процессе пробегания всей дистанции. Отметим, что скорость (время) прохождения 10-метровой дистанции служит критерием оценки стартовой скорости, а 30 и 50 метровой - дистанционной скорости.

**Шкалы оценки скоростных качеств у юных футболистов (10, 30, 50)**

Отрезок, к. м	Возраст, лет	БАЛЛЫ										
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
10	8-9	2,00	2,04	2,08	2,12	2,16	2,20	2,24	2,28	2,32	2,36	2,40
	10-	1,92	1,96	2,00	2,04	2,08	2,12	2,16	2,20	2,24	2,28	2,32
	11	1,78	1,83	1,88	1,93	1,96	1,99	2,03	2,07	2,11	2,15	2,19
	12-	1,77	1,81	1,84	1,86	1,89	1,92	1,95	1,98	2,02	2,06	2,09
	13	1,65	1,67	1,70	1,72	1,74	1,77	1,88	1,82	1,84	1,87	1,90
	14-											
	15											
30	16-											
	17											
	8-9	4,97	5,09	5,23	5,35	5,48	5,62	5,74	5,87	6,01	6,14	6,27
	10-	4,42	4,58	4,70	4,91	5,09	5,22	5,38	5,54	5,71	5,76	6,02
	11	4,41	4,56	4,61	4,71	4,81	4,90	5,01	5,12	5,21	5,31	5,41
	12-	4,09	4,17	4,26	4,35	4,44	4,53	4,62	4,47	4,80	4,89	4,98

	13	3,93	3,98	4,05	4,10	4,16	4,23	4,28	4,33	4,38	4,43	4,49
	14-											
	15											
	16-											
	17											
50	8-9	7,98	8,20	8,42	8,65	8,90	9,10	9,32	9,55	9,77	10,0	10,2
	10-	7,37	7,55	7,72	7,90	8,07	8,25	8,43	8,60	8,78	8,95	9,13
	11	6,96	7,11	7,29	7,45	7,61	7,77	7,93	8,09	8,25	8,41	8,57
	12-	6,32	6,47	6,62	6,77	6,92	7,07	7,22	7,37	7,52	7,67	7,82
	13	6,10	6,19	6,28	6,37	6,46	6,55	6,64	6,73	6,82	6,91	7,00
	14-											
	15											
	16-											
	17											

**Скоростно-силовые способности.** Их целесообразно оценивать по высоте выпрыгивания вверх с места. Для оценки высоты выпрыгивания используется лента Абалакова. Вертикальное выпрыгивание выполняется толчком двух ног со взмахом рук. Выполняется не менее трех попыток.

**Шкала оценки взрывной силы (скоростно-силовых качеств)  
(высота вертикального выпрыгивания, см)**

Возраст, лет	БАЛЛЫ											
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	
13	49,4	47,4	46,4	45,0	42,9	40,8	38,8	36,4	34,5	32,4	30,6	
14	53,5	51,9	50,5	49,0	46,9	44,3	41,0	38,9	36,8	34,3	33,8	
15	55,9	53,3	52,0	49,9	48,3	46,4	44,2	42,0	40,0	38,2	37,4	
16	60,1	54,2	53,5	51,1	49,2	47,0	45,3	43,3	41,9	39,5	38,8	

**Выносливость** . Определяется по времени пробегания семи 50-метровых отрезков – «челночный бег 7x50 м». Результат в тесте «7x50» регистрируется ручным секундомером. Всю дистанцию футболист должен преодолевать на максимальной для себя скорости.

**Шкала оценки скоростной выносливости (бег 7x50 м, с)**

Возраст,	БАЛЛЫ										
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
13	63,05	64,55	66,04-	67,53	69,02-	70,06-	71,90-	73,49-	74,94	76,00	
	-	-	67,52	-	70,05	71,89	73,48	74,93	-	-	
	64,65	66,03		69,01					76,46	79,00	

<b>14</b>	61,17 - 62,50	62,51 - 63,82	63,83- 65,14	65,15 - 66,47	66,48- 67,79	67,80- 69,10	69,11- 70,40	70,41- 71,70	71,71 - 73,00	73,00 - 74,00
<b>15</b>	60,00 - 61,32	61,33 - 62,65	62,66- 63,97	63,98 - 65,80	65,81- 66,62	66,63- 67,95	67,96- 69,27	69,28- 70,60	70,61 - 71,90	71,00 - 72,00
<b>16</b>	59,0- 59,5	60,3- 60,0	61,5- 60,5	62,9- 61,8	64,4- 63,3	65,5- 66,0	66,8- 67,5	68,23- 69,70	69,6- 70,0	70,5- 71,0

### Контрольные нормативы по технической подготовленности

Упражнения	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
<b>Для полевых игроков:</b>				
1. Удар по воротам на точность (число попаданий)	6	7	8	9
2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (с)	10,0	9,5	9,0	8,5
3. Жонглирование мячом –(кол-во) раз	20	25	-	-
<b>Для вратарей:</b>	30	34	38	40
1. Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность				
2. Бросок мяча на дальность	20	24	26	30

### НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>Быстрота</b>	Бег на 30 м со старта (не более 6,6 с)	Бег на 30 м со старта (не более 6,9 с)
	Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с)	Бег на 60 м со старта (не более 12,0 с)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)

<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Тройной прыжок (не менее 360 см)	Тройной прыжок (не менее 300 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см)
<b>Выносливость</b>	Бег на 1000 м	Бег на 1000 м

## 2.5. Методические материалы

В основу подготовки обучающихся положены следующие принципы:

1. Принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и воспитательных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

2. Принцип преемственности определяет в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

3. Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей обучающихся, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

4. Направленность на максимально возможные достижения. Максимально возможные показатели достигаются при использовании наиболее эффективных средств и методов обучения, поэтапном усложнении тренировочного процесса, оптимизации бытового режима воспитанников, использования полноценного питания, отдыха и восстановления, выполнения гигиенических норм и требований.

5. Взаимосвязанность тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Рациональное построение процесса обучения предполагает его направленность на успешное выступление в спортивных мероприятиях по виду спорта.

Основным средством подготовки игроков являются *физические упражнения*, которые представляют собой двигательные действия, выбранные и используемые методически правильно для реализации поставленной задачи.

Специфические упражнения, применяемые в тренировке футболистов, состоят из двух групп: ***соревновательные и специальные***.

**Соревновательные упражнения** - это совокупность двигательных действий, составляющих предмет игры в футбол и хоккей и выполняемых в полном соответствии с правилами состязаний по футболу. Они характеризуются комплексным проявлением основных физических качеств, использованием всей совокупности технических приемов в условиях постоянной и внезапной смены тактических ситуаций. По форме к соревновательным упражнениям относятся официальные, контрольные, товарищеские, двусторонние и другие игры, а также игры по мини-футболу.

**Специальные упражнения** - это двигательные действия, состоящие из элементов соревновательных упражнений и их вариантов. Предназначены они главным образом для технико-тактического совершенствования и развития специальных физических качеств.

### **Мероприятия воспитательной деятельности**

#### **Организация взаимодействия с родителями**

Взаимодействие образовательной организации и семьи всегда была и остается в центре внимания. Современный педагог, обучающий и воспитывающий, наряду с родителями, становится очень значимым взрослым для ребенка, поэтому от его умения взаимодействовать с семьей учащегося во многом зависит эффективность формирования личности ученика.

Целью данной работы является вовлечение родителей в процесс патриотического воспитания детей с помощью взаимодействия.

Эту работу можно разделить на 2 блока:

Информационно-аналитический - направлен на сбор и анализ сведений о родителях и детях, изучение их семей, опыта воспитания, а также трудностей и запросов родителей.

Практический – предусматривает актуализацию полученных знаний родителями (анализ педагогических ситуаций, решение педагогических задач, викторины, игры и др.), включение родителей и детей в совместную деятельность (участие в проектах и др.).

**Задачи**, реализуемые в процессе сотрудничества с родителями:

- ознакомление родителей с содержанием и методикой учебно- воспитательного процесса, организуемого школой;
- психолого-педагогическое просвещение родителей;
- вовлечение родителей в совместную с детьми деятельность;
- корректировка воспитания в семьях отдельных учащихся.

**Формы работы:**

- анкетирование;
- совместная деятельность детей и родителей:
- участие в конкурсах и соревнованиях ;
- изготовление поделок с родителями;
- выполнение творческих работ;
- индивидуальные беседы;
- консультации;
- родительское собрание;
- круглый стол;
- мастер-классы.

### **Мероприятия по профилактике правонарушений**

Включение мероприятий по профилактике правонарушений в рамках воспитательно-досуговой деятельности предусматривает создание условий для проявления обучающимися нравственных и правовых знаний, умений, развитие потребности в совершении нравственно оправданных поступков, формирование

у обучающихся потребности в здоровом образе жизни путем воспитания умения противостоять вредным привычкам.

**Основные формы работы:**

- Беседа,
- Акции;
- Спортивные мероприятия;
- Тренинги;
- Игра.

**Примерная тематика мероприятий:**

- Что вы знаете друг о друге.
- Кто твой друг.
- Мы за ЗОЖ.
- Я выбираю спорт!
- Путь к успеху.

**Мероприятия, направленные на профориентацию и профессиональное самоопределение обучающихся**

Современное понимание профориентационной работы заключается в ее нацеленности не на выбор конкретной профессии каждым учеником, а на формирование неких универсальных качеств у учащихся, позволяющих осуществлять сознательный, самостоятельный профессиональный выбор, быть ответственными за свой выбор, быть профессионально мобильными.

Данная программа способствует оказанию профориентационной поддержки обучающимся в процессе самоопределения и выбора сферы будущей профессиональной деятельности через:

- организацию фрагментов занятий по теме «Мир профессий»
- изучение профессиональных намерений и планов обучающихся,
- исследование готовности обучающихся к выбору профессии,
- изучение личностных особенностей и способностей обучающихся

### 3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. — М.: Просвещение, 2012 г.
2. Вихров К.Л. Футбол в школе: Учебно-методическое пособие. -К.: Рад. шк., 2010г.
3. Качани Л., Горский Л. Тренировка футболистов/ Пер. со словацк. Братислава, 2011.
4. Левин В.С. Педагогические параметры тренировочных нагрузок футболистов. Учебное пособие. Малаховка, 2010.
5. Монаков Г.В. Методика и планирование технической подготовке футболистов. Москва 2010г.
6. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 112с.
7. Футбол: Юный футболист. Учебное пособие для тренеров / Под, ред. Лаптеева А.П. и Сучилина А.А. М., 2011 .
8. Физическая подготовка футболистов [текст]: Уч.-методич. пособие/В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 192с.
9. Футбол. Базовые элементы тактики зонного прессинга [текст]: Уч. методич. пособие/ Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80с.
10. Футбол. Методика тренировки техники игры головой [текст]: Уч.- методич. пособие/С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112с.
11. Футбол. Методика тренировки «Техники реализации стандартных положений» [текст]: Уч. методич. пособие/С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 128с.
12. Футбол. Обучение базовой технике: пер с франц. [текст]: Уч. методич. издание/Ж.-Л. Чесно, Ж. Дюрэ. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 176с.
13. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства [текст]: Уч.- методич. пособие/С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80с.
14. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом [текст]: Уч. методич. пособие/С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112с.
15. Футбол. Теоретические основы тренировки ловли и отражения мячей вратарями [текст]: Уч.- методич. пособие/С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 144с.
16. Футбол. Теоретические основы тренировки ловли и отражения мячей вратарями [текст]: Уч.- методич. пособие/С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 144с.
17. Футбол. Универсальная техника атаки [текст]: Уч.- методич. пособие/С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80с.

18. Чирва Б., Голомазов С. Футбол. Методика тренировки вратарями ловли и отражения мячей «на противоходе»: Методические разработки для тренеров. Выпуск 30. – М., РГУФК, 2007. – 59с.
19. Футбол: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. В.П. Губа, П.В., Квашук В.В., Краснощёков П. В. Ежов, В.А. Блинов – М.: Советский спорт, 2010 - 128с.
20. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Российский футбольный союз.- М.: Советский спорт, 2011 – 160 с.

#### **Для обучающихся и родителей:**

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М., 2011.
2. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов. М., Фон, 2011.
3. Зеленцов А.М., Лобановский В.В. Уроки футбола. Киев, 2012
4. Твой олимпийский учебник: Учебное пособие для учреждений образования России. – 15-е изд., перераб. и доп./В.С. Родиченко и др. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 144с.
5. Футбол. Методика совершенствования «Техники эпизодов игры», Москва, Уч.- методич. пособие/С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 110с.
6. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 96с.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. <http://www.minsport.gov.ru> Министерство Спорта РФ
2. <http://olympic.ru> Олимпийский комитет России
3. <http://www.trainer.h1.ru/сайт> учителя физкультуры.
4. <http://zdd.1september.ru/> Газета «Здоровье детей»
5. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> Спортивная жизнь России. Электронная версия спортивного иллюстрированного журнала.
6. [www.uchportal.ru](http://www.uchportal.ru) Учительский портал
7. [www.pedlib.ru](http://www.pedlib.ru) Педагогическая библиотека