

МКУ «Управление Алькеевского МР РТ
Муниципальная бюджетная организация дополнительного образования «Дом детского творчества» Алькеевского муниципального района

Рассмотрено на педагогическом совете
Протокол № 1 от 29 августа 2023г.

Утверждаю
Директор МБОУ ДО «Дом детского творчества»
А.А. Гайфуллина
Приказ ДДТ № 37 от 01.09.2023г.
МБОУ «Базарно-Матакская средняя общеобразовательная школа» Алькеевского муниципального района Республики Татарстан
Л.З. Абдрахманова



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Хоккей»
Возраст обучающихся 12-15 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Сагиров Фанис Фиргатович
Педагог дополнительного образования

с. Базарные Матаки 2022 г.

Пояснительная записка.

Физическое воспитание в учреждениях общего образования (школа, гимназия, лицей) является неотъемлемой частью учебно-педагогического процесса, рационально содействуя воспитанию здоровых, физически развитых, социально активных личностей.

Большой популярностью среди обучающихся общеобразовательных учреждений пользуется хоккей.

Хоккей – игра увлекательная, динамичная, требующая от игроков хорошей физической подготовленности и технико-тактического мастерства. В основе игры на фоне постоянно меняющейся информации лежат активно выполняемые естественные движения: бег, передвижения на коньках, передачи, броски, ведение шайбы и т.п. Данная программа реализуется на базе МБОУ «Базарно-Матакской СОШ», МБОУ «Старо-Матакской СОШ».

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

Специфика двигательной деятельности игры в хоккей способствует рациональному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности, увеличению подвижности суставов, укреплению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также положительно влияет на развитие психомоторных механизмов (быстрая и адекватная ориентировка в сложной двигательной деятельности, развитие реакции выбора, концентрация внимания, распределение внимания, объем поля зрения, оперативность мышления, моторная выносливость).

Хоккей – игра коллективная, успех которой зависит от слаженности действий и взаимопонимания игроков, что достигается за счет подчинения собственных интересов интересам команды. Таким образом, детско-юношеский хоккей формирует у обучающегося умения и навыки оптимального участия в коллективной работе.

Регулярные занятия детей и подростков хоккеем – активная форма подготовки к требованиям социально-трудовой жизни современного общества.

Педагогическая целесообразность

«Хоккей с шайбой» определена тем, что ориентирует учащихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма – в этом и заключается педагогическая целесообразность разработанной образовательной программы по обучению хоккею с шайбой.

Кроме того, педагогическую целесообразность образовательной программы мы видим в формировании у учащегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (команда), с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего спортивного потенциала при выполнении индивидуальных прокатов ребенка в соревновательной деятельности формирования тактического мышления.

Направленность программы:

Физкультурно-спортивная - по основному содержанию и направлению деятельности

Тип программы – модифицированная, комбинированная составлена с учетом современных требований и с опорой на нормативные источники:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г. №996-р г. Москва «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025года».
4. Указ Президента Российской Федерации от 01.06.2012 № 761 «О национальной стратегии в интересах детей на 2012-2017 годы»;
5. Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Приказ МОиН РТ №1465/14 от 25 марта 2014г. «Об утверждении Модельного стандарта качества муниципальной услуг по организации предоставления дополнительного образования детей в многопрофильных организациях дополнительного образования в новой редакции.
7. Методические рекомендации по проектированию современных дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ- МОиН РТ РЦВР РТ - Казань-2017г
Устав, учебный план МБОУ ДО ДДТ.

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. Федеральный государственный образовательный стандарт требует развитие не только предметных результатов, но и метапредметных, и личностных результатов. В данной программе представлен вариант комплексной игровой деятельности, позволяющий реализовать требования ФГОС во внеурочной деятельности

Отличительная особенность программы

- позволяет в условиях школы через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Физической культуры»;
- программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся разных возрастных групп; - содержание программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся;
- программа дополнительного образования имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) многолетней подготовки реализации задач.

Цель: Создание условий по совершенствованию техники катания на коньках, обучение тактическим действиям в игре хоккей.

Задачи программы:

1. Обучить учащихся играть в современный хоккей с тактикой: правилам судейства в хоккее.
2. Развитие двигательных качеств.
3. Воспитание коллективизма.

Возраст детей, участвующих в реализации программы.

Программа рассчитана на учащихся 4-8 классов, с учетом возрастных и психологических особенностей этого возраста, который принято считать подростковым. Наполняемость в группах составляет в 1-й -15 человек, 2-й год обучения - 12 человек, 3-й год обучения – 10 человек. Принимаются все желающие без какой-либо подготовки не имеющие медицинских противопоказаний.

Сроки и этапы реализации программы: программа рассчитана на 3 года:

- 1-й год обучения – 144 часа;
- 2-й год обучения – 216 часов;
- 3-й год обучения – 216 часов.

Формы занятий: организации деятельности учащихся на – учебно-тренировочные занятия, групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, пребывание в оздоровительно-спортивных лагерях, инструкторская и судейская практика учащихся.

Режим занятий: 1-й год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа;

2-й год обучения 3 раза в неделю по 2 часа,
3-й год обучения 3 раза в неделю по 2 часа.

Время 1 занятия (часа) - 2/ 45 минут, время перерывов от 5 до 10 минут, в зависимости от усталости детей.

Ожидаемые результаты реализации программы и способы их проверки.

В результате освоения данной программы обучающиеся

- могут знать:

Основы гигиены, режим дня, питание спортсмена. История развития хоккея. Правила игры. Оборудование, инвентарь. Хоккейная терминология. Инструкторская и судейская практика. Техника безопасности на занятиях хоккеем. Техника безопасности на занятиях хоккеем. Техника и тактика игры в хоккей с шайбой. Правила проведения соревнований.

- могут знать:

- Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей.
- Обязанности главного судьи игры, судей, судьи-информатора, главного секретаря.

- могут уметь:

Выполнение нормативов по общей физической и специальной физической подготовке. Владение техникой и тактикой игры. Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. Оказание первой медицинской помощи при травмах., ушибах, обморожении.

- могут уметь:

- Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки и УТГ.
- Выполнение обязанностей судьи, секретаря соревнований по хоккею с шайбой.

Формы подведения итогов реализации программы

Успешной усвоение программы по хоккею с шайбой позволяет рассчитывать на формирование устойчивых качеств личности; здорового образа жизни и систематических занятий спортом, хорошей физической подготовки, целеустремленности, настойчивости в достижении результатов.

Формы предъявления результатов:

- тестирование;
- выполнение конкретно-переводных нормативов;
- выступление на внутренних мероприятиях, районных, региональных соревнованиях и турнирах (протоколы, грамоты, дипломы)

Результативность освоения детьми данной программы определяется с помощью использования разнообразных способов проверки:

Уровень развития физических качеств определяется с, помощью контрольных тестов. Для объективной оценки какого-либо двигательного качества необходимо, чтобы тесты отвечали двум критериям: информативности и надежности.

Для оценки общей физической подготовки хоккеистов применяются следующие тесты:

Скоростные качества: Бег на 30 метров со старта и с ходу (анализируется время пробегания отрезка)

Скоростно-силовые качества: Пятикратный прыжок в длину (анализируется длина каждого прыжка)

Скоростная выносливость: Бег на 400 метров и 3*400 метров с интервалами, отдых между повторениями 3 минуты (анализируется время выполнения теста).

Силовые качества: Приседания со штангой, равной массе собственного тела (анализируется количество приседаний)

Общая выносливость: Бег 3000 метров (анализируется время бега).

Для оценки специальной физической подготовки хоккеистов применяются следующие тесты:

Скоростные и скоростно-силовые качества: Бег 30 метров на коньках (оценивается стартовая и дистанционная скорость по первым и третьим 10-и метрам, отрезком в м/с)

Специальная выносливость: Челночный бег 5*54 метра (анализируется суммарное время всего теста, время каждого прямого отрезка и поворота).

Хоккеисты всех спортивных разрядов должны сдавать зачеты по теории и практике. По теории — знания в объеме теоретического раздела программы.

Зачет по практике — выполнение нормативов по технической подготовке. Для спортсменов всех разрядов устанавливаются контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке.

Физическая подготовка

Физическая подготовка

№ п/п	Тесты	Возраст								
		10-11 лет			11-12 лет			12-13 лет		
		Отл.	Хор.	Удов.	Отл.	Хор.	Удов.	Отл.	Хор.	Удов.
1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10	9	7	11	9	8	13	11	10
2	Прыжки в длину с места (см)	195	188	180	201	193	185	-	-	-
3	Тройной прыжок с места (см)	-	-	-	-	-	-	599	586	572
4	Поднимание туловища	47	43	40	48	44	41	48	45	42
5	Бег 60 м (сек)	9,66	9,98	10,3	8,96	9,25	9,54	8,52	8,73	8,93
6	Бег 300 м (сек)	55,1	55,9	56,6	52,6	53,7	54,7	49,6	50,8	52,0
7	Бег 3000 м (мин)	14,12	14,30	14,48	13,0	13,24	13,48	12,42	13,06	13,24
Специальная подготовка										
1	Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек)	6,1	6,2	6,4	5,7	5,8	6,0	5,4	5,5	5,7
2	Бег на коньках 36 м спиной вперед	8,3	8,6	8,8	7,9	8,2	8,4	7,4	7,8	8,1
3	Челночный бег на коньках 18 x 12 м (сек)	56,7	57,8	58,9	54,6	55,9	57,3	51,5	52,5	53,7
4	8-минутный бег на коньках (км)	2,654	2,599	2,442	2,870	2,790	2,710	3,250	2,950	2,850
5	Слаломный бег на коньках без шайбы лицом вперед (сек)	27,0	27,9	28,7	26,5	27,4	28,3	25,1	26,0	26,9
6	Слаломный бег с ведением шайбы (сек)	29,1	30,1	31,0	28,0	29,1	30,2	27,1	27,9	28,0
7	Техника владения клюшкой и шайбой (разница времени)	1,19	1,74	2,31	0,93	1,38	1,82	0,90	1,31	1,71

	прохождения тестов 5 и 6)									
8	Точность бросков шайбы в цель	9	8	7	13	12	10	15	13	12

Физическая подготовка

№ п/п	Тесты	Возраст								
		13-14 лет			14-15 лет			15-16 лет		
		Отл.	Хор.	Удов.	Отл.	Хор.	Удов.	Отл.	Хор.	Удов.
1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	14	13	12	15	13	12	16	14	13
2	Тройной прыжок с места (см)	650	636	621	693	680	668	-	-	-
3	Пятикратный прыжок (см)	-	-	-	-	-	-	12,55	12,33	12,10
4	Поднимание туловища (кол-во раз в сек.)	49	46	44	50	48	45	51	49	46
4	Бег 60 м (сек)	8,32	8,48	8,63	7,93	8,13	8,34	7,71	7,92	8,14
5	Бег 300 м (сек)	46,5	47,3	48,2	44,8	45,6	46,3	43,3	44,3	45,2
6	Бег 3000 м (мин)	11,30	11,42	12,00	11,06	11,18	11,36	11,0	11,12	11,24
Специальная подготовка										
1	Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек)	5,1	5,2	5,3	5,0	5,1	5,2	4,9	5,0	5,1
2	Бег на коньках 36 м спиной вперед	7,3	7,5	7,7	6,8	7,1	7,3	6,4	6,7	6,9
3	Челночный бег на коньках 18 х 12 м (сек)	49,9	50,6	51,0	48,5	49,8	51,1	46,7	47,7	48,6
4	8-минутный бег на коньках (км)	3,080	2,895	2,890	3,100	3,000	2,905	3,155	3,085	3,015
5	Слаломный бег на коньках без шайбы лицом вперед (сек)	24,4	25,0	25,6	24,1	24,7	25,2	23,8	24,2	24,7
6	Слаломный бег с ведением шайбы (сек)	25,8	26,5	27,2	25,6	26,3	27,0	24,8	25,3	25,8

7	Техника владения клюшкой и шайбой (разница времени прохождения тестов 5 и 6)	0,72	1,13	1,54	0,46	1,11	1,32	0,52	0,83	1,13
8	Точность бросков шайбы в цель (кол-во очков)	17	16	14	19	17	15	19	17	16

Учебно-тематический план 1 год обучения

№ п/п	Содержание занятий	Количество			Форма аттестации и контроля
		Всего	Теоретич. сведен.	Практические занят.	
1.	Развитие хоккея в России	2	2	0	тест
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	2	2	0	тест
3.	Общая и специальная физическая подготовка	60	1	59	открытые старты эстафеты
4.	Основы техники и тактики игры	60	1	59	кубковые встречи
5.	Контрольные игры и соревнования	10	1	9	квалификационные соревнования
6.	Тестирование	10	0	10	тест
Итого:		144	6	138	

Учебно-тематический план 2 год обучения

№ п/п	Содержание занятий	Количество			Форма аттестации и контроля
		Всего	Теоретич. сведен.	Практические занят.	
1.	Развитие хоккея в России	2	2	0	тест
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	2	2	0	тест
3.	Общая и специальная физическая подготовка	98	1	97	открытые старты эстафеты
4.	Основы техники и тактики игры	90	1	89	кубковые встречи

5.	Контрольные игры и соревнования	12	1	11	квалификационные соревнования
6.	Тестирование	12	0	12	тест
Итого:		216	6	210	

Учебно-тематический план 3 год обучения

№ п/п	Содержание занятий	Количество			Форма аттестации и контроля
		Всего	Теоретич. сведен.	Практические занят.	
1.	Развитие хоккея в России	2	2	0	тест
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	2	2	0	тест
3.	Общая и специальная физическая подготовка	98	3	95	открытые старты эстафеты
4.	Основы техники и тактики игры	90	4	86	кубковые встречи
5.	Контрольные игры и соревнования	12	1	11	квалификационные соревнования
6.	Тестирование	12	0	12	тест
Итого:		216	12	204	

Содержание программы

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, психологической и соревновательной подготовкой. В процессе теоретических занятий используются активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у воспитанников умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Спортивно-оздоровительный и начально-подготовительный этапы

1-й год обучения

ТЕМА 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РФ

Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека. Формы и организация занятий по физической культуре и спорту.

ТЕМА 2. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ХОККЕЕМ НА СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА ШКОЛЬНИКОВ

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

ТЕМА 4. ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ ХОККЕИСТА

Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена футболиста: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Гигиенические основы режима труда и отдыха. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима дня.

ТЕМА 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ХОККЕЕМ

Правила поведения на спортивных площадках. Запрещенные действия в футболе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений футболиста. Перехват подстраховка. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по футболу-хоккею и другим видам спорта.

ТЕМА 6. САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ

Самоконтроль в процессе занятий футболом-хоккеем. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития футболиста.

ТЕМА 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ - ХОККЕЯ

Понятие о спортивной технике. Роль технических действий в футболе. Элементы техники футбола: способы передвижения, передачи, перемещения, блоки, приемы.

ТЕМА 9. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ХОККЕИСТА.

Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе.

ТЕМА 10. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ХОККЕИСТА.

Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, скорости, гибкости и ловкости. Роль физических качеств в подготовке футболиста-хоккеиста.

ТЕМА 11. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ХОККЕЮ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Проведение соревнований по игровым комплексам по правилам футболу-хоккею. Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия.

ТЕМА 12. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ХОККЕЕМ

Спортивная одежда и обувь борца, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях по футболу. Устройство, правила эксплуатации и уход за

2-й год обучения

ТЕМА 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РФ

Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Основные формы физической культуры и спорта: физическое воспитание и физическая подготовка к конкретной деятельности; оздоровительно-восстановительная физическая культура; физическая культура и спорт как форма досуга; спортивная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов в выбранном виде спорта.

ТЕМА 2. ФУТБОЛ-ХОККЕЙ В РФ

Зарождение футбола-хоккея в России.

ТЕМА 3. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ХОККЕЯ НА СТРОЕНИЕ ФУНКЦИЙ ОРГАНИЗМА ШКОЛЬНИКА.

Определение понятия «физическое развитие». Основные показатели физического развития: рост, вес, окружность грудной клетки, плеча, бедра, голени; кистевая и станочная динамометрия; жизненная емкость легких; осанка, состояние костного скелета, мускулатуры, кожи; жировые отложения, пропорции тела и др. Влияние занятий борьбой на физическое развитие подростка.

ТЕМА 4. ГИГИЕНА ЗАКАЛИВАНИЯ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ ХОККЕИСТА.

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Правила выполнения утренней зарядки, физкультурной паузы, физкультминутки. Гигиенические основы закаливания. Основные правила и средства закаливания. Методика применения основных закаливающих процедур.

ТЕМА 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФУТБОЛУ-ХОККЕЮ.

Общие сведения о травмах и причинах травматизма в футболе-хоккее. Причины возникновения спортивных травм на занятиях по футболу-хоккею: недостаточная физическая и техническая подготовленность футболистов-хоккеистов; неудовлетворительное состояние площадок, мест занятий, мебели; неряшливость в одежде или отсутствие специальной формы и обуви; тренировка в болезненном состоянии; несоблюдение борцом личной гигиены (длинные ногти, волосы) и др.

ТЕМА 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ

Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Способы оценки физического состояния на основе измерения пульса. Оценка настроения, сна, аппетита, переносимости физических нагрузок, самочувствия. Значение врачебного контроля при занятиях спортом.

ТЕМА 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ХОККЕЯ

Понятие о спортивной тактике. Роль тактики в футболе-хоккее. Элементы тактики: маневрирование, смена захватов и направлений передвижения, выведение из равновесия, комбинации технических действий. Простейшие тактические подготовки к проведению приемов.

ТЕМА 8. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ХОККЕИСТА

Понятие о волевых качествах спортсмена. Общая характеристика волевых качеств борца: целеустремленности, смелости и решительности, выдержки и самообладания, инициативности и самостоятельности, настойчивости и упорства. Преодоление трудностей как основной метод воспитания волевых качеств.

ТЕМА 9. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ХОККЕИСТА

Понятие о всестороннем и гармоническом развитии футболиста. Общая характеристика способов измерения основных физических качеств футболиста: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Понятие об общей и специальной физической подготовке.

ТЕМА 10. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ХОККЕЮ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования по футболу, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения: личные, лично-командные, командные.

Участники соревнований. Возрастные группы. Допуск участников к соревнованиям. Костюм участника. Взвешивание и жеребьевка участников. Обязанности и права участников соревнований. Поведение футболистов-хоккеистов в начале и конце игры. Пассивные и активные действия. Запрещенные приемы и неправильная игра.

ТЕМА 11. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ХОККЕЕМ

Оборудование кортов для занятий хоккеем. Уход за площадкой, разметками.

Учебно-тренировочный этап

3 год обучения

ТЕМА 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ

Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма.

Основы системы физического воспитания в России. Цель, задачи, отличительные черты (нравственная направленность, народность, научность).

Программно-нормативные основы системы физического воспитания.

ТЕМА 2. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ХОККЕЕМ НА СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА ШКОЛЬНИКА

Совершенствуется функций основных систем организма (нервной, сердечнососудистой, костно-мышечной, дыхания) под воздействием занятий футболом.

Обмен веществ и энергии в процессе занятий футболом-хоккеем.

ТЕМА 3. ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ ХОККЕИСТА

Гигиенические требования к питанию. Основы рационального питания. Основные пищевые вещества (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества), их значение и потребность в них при занятиях борьбой. Режим приема пищи. Особенности поддержания весового режима перед соревнованиями. Питание в период соревнований. Гигиеническое значение парной бани и сауны для футболиста-хоккеиста. Правила пользования парной баней и сауной.

ТЕМА 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ХОККЕЮ

Требования к поведению занимающихся на занятиях и соревнованиях по футболу-хоккею. Техника безопасности и предотвращения травм при занятиях с использованием тренажеров и технических средств. Меры страховки и само страховки. Соблюдение формы одежды и правил организации учебно-тренировочного процесса при работе на тренажерах. Функции «старшего» на снаряде по обеспечению техники безопасности.

ТЕМА 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ

Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом. Краткие сведения о показаниях и противопоказаниях к занятиям футболу-хоккеем. Понятие об утомлении и переутомлении. Внешние признаки утомления. Причины и меры предупреждения переутомления. Способы определения и оценки физического развития. Особенности врачебного контроля.

ТЕМА 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ХОККЕЯ

Основные средства тактики футболиста-хоккеиста: техника, физическая, моральная и волевая подготовка. Основные тактические действия: изучение противника (разведка). Способы тактической подготовки выполнения основных технических действий.

ТЕМА 8. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ ХОККЕИСТА

Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Воспитывающее значение обучения и тренировки. Дидактические принципы обучения (сознательности, активности, наглядности, прочности, доступности, систематичности) и особенности их реализации в учебно-тренировочном процессе по футболу-хоккею.

Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи, основное содержание. Понятие о методах обучения и тренировки. Понятие о формах организации занятий. Самостоятельная работа школьников, ее роль и значение.

ТЕМА 9. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная психическая подготовка и ее роль в хоккее.

Средства и методы воспитания специальных волевых качеств футболиста-хоккеиста (соревновательный метод заданий и др.).

ТЕМА 10. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ХОККЕИСТА

Специальная физическая подготовка футболиста-хоккеиста, ее задачи и содержание. Характеристика средств и методов специальной физической подготовки, применяемых на различных этапах тренировочного процесса. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки.

ТЕМА 11. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВКИ ХОККЕИСТА

Общая характеристика процесса планирования спортивной тренировки. Цели, задачи и виды планирования. Планирование отдельного тренировочного занятия. Задачи и содержание частей занятия. Разновидности тренировочных занятий. Задачи и содержание учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий.

ТЕМА 12. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ХОККЕЕМ

Оборудование места для занятий в зимнее и летнее время. Площадка для футбола-хоккея (размеры, защищенность от ветра, дождя и солнца). Зал (размеры, освещение, пол, окраска, вентиляция, температура). Подсобные помещения в залах футболиста (раздевалки, душевые, санузлы, кладовые, массажная, парная баня). Эксплуатация подсобных помещений.

ТЕМА 14. ПРОСМОТР И АНАЛИЗ

Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий футболистов-хоккеистов.

Обсуждение и анализ частоты применения тех или иных действий, наиболее частых ошибок, их причин и способов устранения, выявление новых приемов с их последующим включением в тренировочный процесс.

ТЕМА 15. УСТАНОВКИ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЕМ

Характеристика технических и тактических особенностей противника. Практические задания футболисту-хоккеисту, план ведения атак с определенным противником. Разминка перед матчем с разными противниками. Разбор прошедших матчей, недостатков и положительных сторон отдельных участников.

6. Методическое, дидактическое и материально – техническое обеспечение реализации программы: Основная форма организации учебного процесса – учебно-тренировочное занятие

Дидактические материалы:

- фотографии;
- рисунки;
- учебные и методические пособия;
- специальная литература;
- учебно-методическая литература;
- журнал «Хоккей с шайбой»;
- научно-популярная литература;
- оборудование и инвентарь.

Материально техническое обеспечение. Хоккейный корт – ворота хоккейные (2шт), сетка оградительная, коньки хоккейные (68 шт.); хоккейные шлемы (60 шт); блин вратаря (3шт); ловушка вратаря (3 шт); подтяжки игрока (59шт); перчатки игрока (65 шт); хоккейный комбинезон (68шт); майки хоккейные (45шт); шорты вратаря (3шт);

шорты игрока (68шт); защита голени игрока (34 шт); защита локтя игрока (65шт); панцирь игрока (65 шт); панцирь вратаря (3шт); протектор горла игрока (65шт); протектор горла вратаря (3шт); раковина игрока (65шт); раковина вратаря (3шт); шитки вратаря (3шт).

Кадровое обеспечение: занятия по дополнительной общеобразовательной программе: «Хоккей»
1.ведет специалист с высшим образованием Сагиров Ф.Ф. стаж пед.работы 27лет. По образованию – учитель физической культуры, КГПУ, 1995г.

2. ведет специалист с высшим профессиональным образованием Леонтьев М.В., стаж пед.работы 42 года. По образованию – учитель физической культуры, КГПИ, 1991 г.

8.Формы аттестации/контроля

Контроль знаний проводится в виде зачета, который может включать в себя : тестирования, практические задания, защиты творческих работ.

Виды аттестации	Формы оценки результативности	Срок проведения
Промежуточная аттестация	Диагностика уровня ключевых, мета предметных и предметных компетенций учащихся. Формы- зачет (тестирование, практическая работа)	Декабрь, май (кроме последнего года освоения программы)
Аттестация обучающихся по завершению освоения программы	Оценка качества обученности учащихся по завершению обучения по образовательной программе Формы – зачет (тестирование, практическая работа)	Май последнего учебного года освоения программы

Для отслеживания результатов реализации программы применяются различные методы: анкеты, тесты, выставки, защиты творческих работ и т.д.

Так же проводится педагогическое наблюдение. Каждый ребенок в течение календарного года принимает участие в конкурсах, выставках различного уровня, начиная от участия в выставках объединения и заканчивая районными, региональными и всероссийскими конкурсами.

Педагогический контроль:

Педагог использует следующие виды контроля: - вводный, текущий, итоговый.

Вводный контроль проводится в объединении на первых занятиях. Он осуществляется с помощью методики индивидуального диагностического собеседования, метода включенного наблюдения, отслеживания личностных качеств на занятиях и составления на всех обучающихся индивидуальных характеристик. Детям, вступающим в объединения, стартовой подготовки как таковой не требуется.

Текущий контроль проводится после изучения каждого раздела курса. Данный вид контроля производится в виде тестирования, опроса, повседневного систематического наблюдения; соревнований, сдачи нормативов. Результатами работы по данной программе являются практические навыки, успешные выступления на спортивных соревнованиях, промежуточные тестирования. Одной из форм контроля может быть самостоятельная подготовка, которая способствует развитию творческого воображения. Развитию и закреплению практических навыков способствует ведение спортивного дневника.

Итоговый контроль проводится в виде зачетного занятия (сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке и теоретической подготовки), участие в соревнованиях различного уровня и масштаба.

Принципы обучения:

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

Методы обучения

- сообщение новых знаний;
- объяснение;
- работа с учебно-методической литературой;
- работа по фотографиям;
- работа по рисункам;
- работа по таблицам;
- практический показ.
- словесный;
- наглядный;
- практический;
- самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)

Формы обучения:

- беседа;
- просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов
- самостоятельное чтение специальной литературы;
- практические занятия

7. Используемая литература.

Для педагога:

1. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 1982г.
2. Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры, 1974, №4:
3. Байгулов Ю. П.; Аверин Г. А. Атакует чемпион мира. - Спортивные игры, 1973, №3
4. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 1968.
5. Рудик П. А. Психология. М., 1967.
6. Старажице А. А. Делай характер смолду. - Спортивные игры, 1970, №11.

Интернет ресурсы: infourok.ru/testi-dlya...po-hockeyu-s-shayboy...

Для родителей и детей:

Никонов Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов – Мн.: Аскар, 2003г.

Никонов Ю.В. Хоккей с шайбой. Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва (2-изд. исправленное и дополненное), - Мн.: Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, 2006.

Савин В.П. Теория и методика хоккея –М.: Академия 2003.

Твист П.Хоккей. Теория и практика – М.: Астрель АСТ, 2006.

Третьяк В. мастерство вратаря М.: Мир, 2003

Букатин А.Ю., Колузгапов, В.М. Юный хоккеист. - М: ФиС, 1986.;

Горский Л. Игра хоккейного вратаря.- М.: ФиС, 1974.

Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000.

Железняк Ю. Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М.: ФиС, 1991.

Матвеев ЛЛ. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.

Платонов В.К. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.

Никитушкин ВТ., Губа ВЛ. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.

Савин ВЛ. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. - М: ФиС, 1990.

Савин ВЛ. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2003.

Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией

Ю.Д. Железняк и Ю.М. Портнова. - М.: Академия, 2002.

П. Современная система спортивной подготовки под ред.

Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 2001

Интернет ресурсы: infourok.ru/prezentaciya_na_temu_hokkey_s_shayboy...

nfourok.ru/dopolnitelnaya...programma-po-hokkeyu...

8. Приложение – Календарный учебный график (на каждый год обучения)

Календарный учебный график первого года обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол. часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
1-2			18.00-19.30	теория	2	Инструктаж по т/б в спортивной секции футбол и хоккей.	Спорт зал	
3 -4			18.00-19.30	практика	2	Общая физическая подготовка. Футбол – тактические действия.	Спорт зал	
5 -6			18.00-19.30	Комбин.	2	ОФП. Футбол-ведение мяча	Спорт зал	
7 -8			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Футбол-ведение мяча	Спорт зал	
9 -10			18.00-19.30	Комбин.	2	ОФП. Футбол – передача мяча в парах	Спорт зал	
11-12			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Футбол – передача мяча в парах	Спорт зал	
13-14			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Футбол – удары по мячу.	Спорт зал	
15-16			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Футбол – удары по мячу	Спорт зал	
17-18			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Футбол – удары по воротам.	Спорт зал	
19-20			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Футбол – удары по воротам.	Спорт зал	

21-22			18.00-19.30	прак тика	2	ОФП. Футбол – учебная игра 5\5	Спорт зал	
23-24			18.00-19.30	Ком бин.	2	ОФП. Футбол – учебная 5\5	Спорт зал	
25-26			18.00-19.30	Ком бин.	2	ОФП. Футбол – учебная игра 5\5	Спорт зал	
27-28			18.00-19.30	прак тика	2	ОФП. Баскетбол – техника безопасности. Передачи мяча в парах и ведение.	Спорт зал	
29-30			18.00-19.30	Ком бин.	2	ОФП. Баскетбол – ведение мяча. Броски в лузу.	Спорт зал	
31-32			18.00-19.30	прак тика	2	ОФП. Баскетбол – штрафные броски в лузу.	Спорт зал	
33-34			18.00-19.30	Ком бин.	2	ОФП. Баскетбол – тактические действия в защите и нападении	Спорт зал	
35-36			18.00-19.30	прак тика	2	ОФП. Баскетбол – учебная игра 5х5	Спорт зал	
37-38			18.00-19.30	прак тика	2	ОФП. Баскетбол – броски в лузу после 2х шагов	Спорт зал	
39-40			18.00-19.30	теор ия	2	ОФП. Баскетбол – броски в лузу после 2х шагов	Спорт зал	
41-42			18.00-19.30	Ком бин.	2	ОФП. Баскетбол – накрывание мяча у щита	Спорт зал	
43-44			18.00-19.30	прак тика	2	ОФП. Баскетбол – накрывание мяча у щита	Спорт зал	
45-46			18.00-19.30	прак тика	2	ОФП. Баскетбол – учебно-тренировочная игра	Спорт зал	
47-48			18.00-19.30	Ком бин.	2	ОФП. Баскетбол – учебно-тренировочная игра	Спорт зал	
49-50			18.00-19.30	прак тика	2	т\б на занятиях по хоккею. Правила игра в хоккей. ОФП. Передвижения на коньках	Спорт зал	
51-52			18.00-19.30	Ком бин.	2	ОФП. Правила игры в хоккей. Функции игроков.	Спорт зал	
53-54			18.00-19.30	теор ия	2	ОФП. Тактика игры в защите. Игра 3х2	Спорт зал	
55-56			18.00-19.30	прак тика	2	ОФП. Тактика игры в защите. Игра 3х2	Спорт зал	
57-58			18.00-19.30	теор ия	2	ОФП. Тактика игры в защите. Игра 3х2	Спорт зал	
59-60			18.00-19.30	прак тика	2	ОФП. Тактика игры в нападении, вход в зону противника	Спорт зал	
61-62			18.00-19.30	Ком бин.	2	ОФП. Тактика игры в нападении, вход в зону противника	Спорт зал	
63-64			18.00-19.30	прак тика	2	ОФП. Тактика игры в нападении, вход в зону противника	Спорт зал	
65-66			18.00-19.30	прак тика	2	ОФП. Техника владения клюшкой, передачи в парах	Спорт зал	
67-68			18.00-19.30	прак тика	2	ОФП. Техника владения клюшкой, передачи в парах	Спорт зал	
69-70			18.00-19.30	прак тика	2	ОФП. Обводка препятствий, работа с вратарем	Спорт зал	
71-72			18.00-19.30	прак тика	2	ОФП. Обводка препятствий, работа с вратарем	Спорт зал	

73-74			18.00-19.30	теория	2	ОФП. Броски по воротам, работа с вратарем	Спорт зал	
75-76			18.00-19.30	теория	2	ОФП. Броски по воротам, работа с вратарем	Спорт зал	
77-78			18.00-19.30	теория	2	ОФП. Броски по воротам, работа с вратарем	Спорт зал	
79-80			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Передача шайбы в движении, стойка вратаря	Спорт зал	
81-82			18.00-19.30	теория	2	ОФП. Передача шайбы в движении, стойка вратаря	Спорт зал	
83-84			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Выход 1на1 с вратарем, 3х2	Спорт зал	
85-86			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Выход 1на1 с вратарем, 3х2	Спорт зал	
87-88			18.00-19.30	практика	2	Обманные движения (финты), игра в обороне 5х5	Спорт зал	
89-90			18.00-19.30	теория	2	Обманные движения (финты), игра в обороне 5х5	Спорт зал	
91-92			18.00-19.30	практика	2	Игровые эпизоды, игра 5х5	Спорт зал	
93-94			18.00-19.30	практика	2	Игровые эпизоды, игра 5х5	Спорт зал	
95-96			18.00-19.30	практика	2	Функции нападающих в обороне и нападении	Спорт зал	
97-98			18.00-19.30	практика	2	Функции нападающих в обороне и нападении	Спорт зал	
99-100			18.00-19.30	практика	2	Отбор шайбы, силовые единоборства, игра 5х5	Спорт зал	
101-102			18.00-19.30	практика	2	Отбор шайбы, силовые единоборства, игра 4х4	Спорт зал	
103-104			18.00-19.30	практика	2	Отбор шайбы, силовые единоборства, игра 5х3, 5х4	Спорт зал	
105-106			18.00-19.30	теория	2	Буллиты и броски по воротам	Спорт зал	
107-108			18.00-19.30	практика	2	Буллиты и броски по воротам	Спорт зал	
109-110			18.00-19.30	теория	2	Броски на технику и точность	Спорт зал	
111-112			18.00-19.30	теория	2	Броски на технику и точность	Спорт зал	
113-114			18.00-19.30	практика	2	Игровые эпизоды в средней зоне	Спорт зал	
115-116			18.00-19.30	теория	2	Игровые эпизоды в средней зоне	Спорт зал	
117-118			18.00-19.30	практика	2	Тактика в обороне	Спорт зал	
119-120			18.00-19.30	теория	2	Тактика в обороне	Спорт зал	
121-122			18.00-19.30	теория	2	Тактика в атаке	Спорт зал	
123-124			18.00-19.30	практика	2	Тактика в атаке	Спорт зал	
125-126			18.00-19.30	теория	2	Индивидуальные действия в обороне	Спорт зал	
127-			18.00-	теория	2	Индивидуальные действия в	Спорт	

128			19.30	ия		обороне	зал	
129-130			18.00-19.30	практика	2	Индивидуальные действия в атаке	Спорт зал	
131-132			18.00-19.30	практика	2	Районные соревнования	Спорт зал	
133-134			18.00-19.30	теория	2	Разбор игры, индивидуальные действия в атаке	Спорт зал	
135-136			18.00-19.30	практика	2	Обводка игроков, игра 5х5	Спорт зал	
137-138			18.00-19.30	практика	2	Обводка игроков, игра 5х5	Спорт зал	
139-140			18.00-19.30	теория	2	Броски на силу, работа с вратарем	Спорт зал	
141-142			18.00-19.30	практика	2	Броски на силу, работа с вратарем	Спорт зал	
143-144			18.00-19.30	практика	2	Игровые эпизоды	Спорт зал	
					144			

8. Приложение – Календарный учебный график (на каждый год обучения)

Календарный учебный график 2 года обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол. часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
1 -2			18.00-19.30	теория	2	Инструктаж по т/б в спортивной секции футбол и хоккей.	Спорт зал	
3 -4			18.00-19.30	практика	2	Общая физическая подготовка. Футбол – тактические действия.	Спорт зал	
5 -6			18.00-19.30	Комбин.	2	ОФП. Футбол-ведение мяча	Спорт зал	
7 -8			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Футбол-ведение мяча	Спорт зал	
9 -10			18.00-19.30	Комбин.	2	ОФП. Футбол – передача мяча в парах	Спорт зал	
11 -12			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Футбол – передача мяча в парах	Спорт зал	
13 -14			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Футбол – удары по мячу.	Спорт зал	
15 -16			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Футбол – удары по мячу	Спорт зал	
17 -18			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Футбол – удары по воротам.	Спорт зал	
19 -20			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Футбол – удары по воротам.	Спорт зал	
21 -22			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Футбол – учебная игра 5\5	Спорт зал	
23 -24			18.00-19.30	Комбин.	2	ОФП. Футбол – учебная 5\5	Спорт зал	
25 -26			18.00-19.30	Комбин.	2	ОФП. Футбол – учебная игра 5\5	Спорт зал	
27 -28			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Баскетбол – техника безопасности. Передачи мяча в парах и ведение.	Спорт зал	

29 -30			18.00-19.30	Комбин.	2	ОФП. Баскетбол – ведение мяча. Броски в лузу.	Спорт зал	
31 -32			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Баскетбол – штрафные броски в лузу.	Спорт зал	
33 -34			18.00-19.30	Комбин.	2	ОФП. Баскетбол – тактические действия в защите и нападении	Спорт зал	
35 -36			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Баскетбол – учебная игра 5х5	Спорт зал	
37 -38			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Баскетбол – броски в лузу после 2х шагов	Спорт зал	
39 -40			18.00-19.30	теория	2	ОФП. Баскетбол – броски в лузу после 2х шагов	Спорт зал	
41 -42			18.00-19.30	Комбин.	2	ОФП. Баскетбол – накрывание мяча у щита	Спорт зал	
43 -44			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Баскетбол – накрывание мяча у щита	Спорт зал	
45 -46			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Баскетбол – учебно-тренировочная игра	Спорт зал	
47 -48			18.00-19.30	Комбин.	2	ОФП. Баскетбол – учебно-тренировочная игра	Спорт зал	
49 -50			18.00-19.30	практика	2	т\б на занятиях по хоккею. Правила игра в хоккей. ОФП. Передвижения на коньках	Спорт зал	
51- 52			18.00-19.30	Комбин.	2	ОФП. Правила игры в хоккей. Функции игроков.	Спорт зал	
53- 54			18.00-19.30	теория	2	ОФП. Тактика игры в защите. Игра 3х2	Спорт зал	
55 -56			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Тактика игры в защите. Игра 3х2	Спорт зал	
57 -58			18.00-19.30	теория	2	ОФП. Тактика игры в защите. Игра 3х2	Спорт зал	
59 -60			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Тактика игры в нападении, вход в зону противника	Спорт зал	
61 -62			18.00-19.30	Комбин.	2	ОФП. Тактика игры в нападении, вход в зону противника	Спорт зал	
63 -64			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Тактика игры в нападении, вход в зону противника	Спорт зал	
65 -66			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Техника владения клюшкой, передачи в парах	Спорт зал	
67 -68			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Техника владения клюшкой, передачи в парах	Спорт зал	
69 -70			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Обводка препятствий, работа с вратарем	Спорт зал	
71 -72			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Обводка препятствий, работа с вратарем	Спорт зал	
73 -74			18.00-19.30	теория	2	ОФП. Броски по воротам, работа с вратарем	Спорт зал	
75 -76			18.00-19.30	теория	2	ОФП. Броски по воротам, работа с вратарем	Спорт зал	
77 -78			18.00-19.30	теория	2	ОФП. Броски по воротам, работа с вратарем	Спорт зал	
79 -80			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Передача шайбы в движении, стойка вратаря	Спорт зал	
81 -82			18.00-	теор	2	ОФП. Передача шайбы в	Спорт	

			19.30	ия		движении, стойка вратаря	зал	
83 -84			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Выход 1на1 с вратарем, 3х2	Спорт зал	
85 -86			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Выход 1на1 с вратарем, 3х2	Спорт зал	
87 -88			18.00-19.30	практика	2	Обманные движения (финты), игра в обороне 5х5	Спорт зал	
89 -90			18.00-19.30	теория	2	Обманные движения (финты), игра в обороне 5х5	Спорт зал	
91 -92			18.00-19.30	практика	2	Игровые эпизоды, игра 5х5	Спорт зал	
93 -94			18.00-19.30	практика	2	Игровые эпизоды, игра 5х5	Спорт зал	
95 -96			18.00-19.30	практика	2	Функции нападающих в обороне и нападении	Спорт зал	
97 -98			18.00-19.30	практика	2	Функции нападающих в обороне и нападении	Спорт зал	
99 -100			18.00-19.30	практика	2	Отбор шайбы, силовые единоборства, игра 5х5	Спорт зал	
101 -102			18.00-19.30	практика	2	Отбор шайбы, силовые единоборства, игра 4х4	Спорт зал	
103 -104			18.00-19.30	практика	2	Отбор шайбы, силовые единоборства, игра 5х3, 5х4	Спорт зал	
105 -106			18.00-19.30	теория	2	Буллиты и броски по воротам	Спорт зал	
107 -108			18.00-19.30	практика	2	Буллиты и броски по воротам	Спорт зал	
109 -110			18.00-19.30	теория	2	Броски на технику и точность	Спорт зал	
111-112			18.00-19.30	теория	2	Броски на технику и точность	Спорт зал	
113-114			18.00-19.30	практика	2	Игровые эпизоды в средней зоне	Спорт зал	
115-116			18.00-19.30	теория	2	Игровые эпизоды в средней зоне	Спорт зал	
117 -118			18.00-19.30	практика	2	Тактика в обороне	Спорт зал	
119 -120			18.00-19.30	теория	2	Тактика в обороне	Спорт зал	
121-122			18.00-19.30	теория	2	Тактика в атаке	Спорт зал	
123-124			18.00-19.30	практика	2	Тактика в атаке	Спорт зал	
125-126			18.00-19.30	теория	2	Индивидуальные действия в обороне	Спорт зал	
127-128			18.00-19.30	теория	2	Индивидуальные действия в обороне	Спорт зал	
129-130			18.00-19.30	практика	2	Индивидуальные действия в атаке	Спорт зал	
131-132			18.00-19.30	практика	2	Районные соревнования	Спорт зал	
133-134			18.00-19.30	теория	2	Разбор игры, индивидуальные действия в атаке	Спорт зал	
135-136			18.00-19.30	практика	2	Обводка игроков, игра 5х5	Спорт зал	

137-138			18.00-19.30	практика	2	Обводка игроков, игра 5x5	Спорт зал	
139-140			18.00-19.30	теория	2	Броски на силу, работа с вратарем	Спорт зал	
141-142			18.00-19.30	практика	2	Броски на силу, работа с вратарем	Спорт зал	
143-144			18.00-19.30	практика	2	Игровые эпизоды	Спорт зал	
145-146			18.00-19.30	практика	2	Разбор игровых эпизодов	Спорт зал	
147-148			18.00-19.30	Комбин.	2	Остановки и передачи шайбы	Спорт зал	
149-150			18.00-19.30	практика	2	Остановки и передачи шайбы	Спорт зал	
151-152			18.00-19.30	практика	2	Действия игроков перед воротами, работа с вратарем	Спорт зал	
153-154			18.00-19.30	практика	2	Действия игроков перед воротами, работа с вратарем	Спорт зал	
155-156			18.00-19.30	практика	2	Действия игроков за воротами	Спорт зал	
157-158			18.00-19.30	практика	2	Действия игроков за воротами	Спорт зал	
159-160			18.00-19.30	практика	2	Действия игроков у борта	Спорт зал	
161-162			18.00-19.30	Комбин.	2	Действия игроков у борта	Спорт зал	
163-164			18.00-19.30	Комбин.	2	Тактика в обороне	Спорт зал	
165-166			18.00-19.30	практика	2	Тактика в обороне	Спорт зал	
167-168			18.00-19.30	Комбин.	2	Работа над ошибками	Спорт зал	
169-170			18.00-19.30	практика	2	Тактика игры в защите	Спорт зал	
171-172			18.00-19.30	Комбин.	2	Тактика игры в защите	Спорт зал	
173-174			18.00-19.30	практика	2	Работа над ошибками	Спорт зал	
175-176			18.00-19.30	практика	2	Разбор игровых эпизодов, игра 5x5, 5x4, 3x3	Спорт зал	
177-178			18.00-19.30	теория	2	Разбор игровых эпизодов, игра 5x5, 5x4, 3x3	Спорт зал	
179-180			18.00-19.30	Комбин.	2	Учебно-тренировочные игры	Спорт зал	
181-182			18.00-19.30	практика	2	Учебно-тренировочные игры	Спорт зал	
183-184			18.00-19.30	практика	2	Учебно-тренировочные игры	Спорт зал	
185-186			18.00-19.30	Комбин.	2	Разбор игры, работа над ошибками	Спорт зал	
187-188			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Баскетбол – броски, передачи, ведение, игра 5x5	Спорт зал	
189-190			18.00-19.30	Комбин.	2	ОФП. Баскетбол – броски, передачи, ведение, игра 5x5	Спорт зал	
191-			18.00-	теор	2	ОФП. Баскетбол – игра в защите	Спорт	

192			19.30	ия			зал	
193-194			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Баскетбол – игра в защите	Спорт зал	
195-196			18.00-19.30	теория	2	ОФП. Баскетбол – игра в нападении	Спорт зал	
197-198			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Баскетбол – игра в нападении	Спорт зал	
199-200			18.00-19.30	Комбин.	2	ОФП. Баскетбол – быстрый прорыв	Спорт зал	
201-202			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Баскетбол – быстрый прорыв	Спорт зал	
203-204			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Баскетбол – учебная игра	Спорт зал	
205-206			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Футбол – передачи мяча и остановка в играх	Спорт зал	
207-208			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Футбол – передачи мяча и остановка в играх	Спорт зал	
209-210			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Футбол – удары по воротам и точность	Спорт зал	
211-212			18.00-19.30	теория	2	ОФП. Футбол – удары по воротам и точность	Спорт зал	
213-214			18.00-19.30	теория	2	ОФП. Футбол – действия игроков в защите и нападении	Спорт зал	
215-216			18.00-19.30	теория	2	Выполнение и сдача контрольных упражнений	Спорт зал	
					216			

8. Приложение – Календарный учебный график (на каждый год обучения)

Календарный учебный график 3 года обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол. часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
1 -2			18.00-19.30	теория	2	Инструктаж по т/б в спортивной секции футбол и хоккей.	Спорт зал	
3 -4			18.00-19.30	практика	2	Общая физическая подготовка. Футбол – тактические действия.	Спорт зал	
5 -6			18.00-19.30	Комбин.	2	ОФП. Футбол-ведение мяча	Спорт зал	
7 -8			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Футбол-ведение мяча	Спорт зал	
9 -10			18.00-19.30	Комбин.	2	ОФП. Футбол – передача мяча в парах	Спорт зал	
11 -12			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Футбол – передача мяча в парах	Спорт зал	
13 -14			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Футбол – удары по мячу.	Спорт зал	
15 -16			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Футбол – удары по мячу	Спорт зал	
17 -18			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Футбол – удары по воротам.	Спорт зал	
19 -20			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Футбол – удары по воротам.	Спорт зал	

21 -22			18.00-19.30	прак тика	2	ОФП. Футбол – учебная игра 5\5	Спорт зал	
23 -24			18.00-19.30	Ком бин.	2	ОФП. Футбол – учебная 5\5	Спорт зал	
25 -26			18.00-19.30	Ком бин.	2	ОФП. Футбол – учебная игра 5\5	Спорт зал	
27 -28			18.00-19.30	прак тика	2	ОФП. Баскетбол – техника безопасности. Передачи мяча в парах и ведение.	Спорт зал	
29 -30			18.00-19.30	Ком бин.	2	ОФП. Баскетбол – ведение мяча. Броски в лузу.	Спорт зал	
31 -32			18.00-19.30	прак тика	2	ОФП. Баскетбол – штрафные броски в лузу.	Спорт зал	
33 -34			18.00-19.30	Ком бин.	2	ОФП. Баскетбол – тактические действия в защите и нападении	Спорт зал	
35 -36			18.00-19.30	прак тика	2	ОФП. Баскетбол – учебная игра 5х5	Спорт зал	
37 -38			18.00-19.30	прак тика	2	ОФП. Баскетбол – броски в лузу после 2х шагов	Спорт зал	
39 -40			18.00-19.30	теор ия	2	ОФП. Баскетбол – броски в лузу после 2х шагов	Спорт зал	
41 -42			18.00-19.30	Ком бин.	2	ОФП. Баскетбол – накрывание мяча у щита	Спорт зал	
43 -44			18.00-19.30	прак тика	2	ОФП. Баскетбол – накрывание мяча у щита	Спорт зал	
45 -46			18.00-19.30	прак тика	2	ОФП. Баскетбол – учебно-тренировочная игра	Спорт зал	
47 -48			18.00-19.30	Ком бин.	2	ОФП. Баскетбол – учебно-тренировочная игра	Спорт зал	
49 -50			18.00-19.30	прак тика	2	т\б на занятиях по хоккею. Правила игра в хоккей. ОФП. Передвижения на коньках	Спорт зал	
51- 52			18.00-19.30	Ком бин.	2	ОФП. Правила игры в хоккей. Функции игроков.	Спорт зал	
53- 54			18.00-19.30	теор ия	2	ОФП. Тактика игры в защите. Игра 3х2	Спорт зал	
55 -56			18.00-19.30	прак тика	2	ОФП. Тактика игры в защите. Игра 3х2	Спорт зал	
57 -58			18.00-19.30	теор ия	2	ОФП. Тактика игры в защите. Игра 3х2	Спорт зал	
59 -60			18.00-19.30	прак тика	2	ОФП. Тактика игры в нападении, вход в зону противника	Спорт зал	
61 -62			18.00-19.30	Ком бин.	2	ОФП. Тактика игры в нападении, вход в зону противника	Спорт зал	
63 -64			18.00-19.30	прак тика	2	ОФП. Тактика игры в нападении, вход в зону противника	Спорт зал	
65 -66			18.00-19.30	прак тика	2	ОФП. Техника владения клюшкой, передачи в парах	Спорт зал	
67 -68			18.00-19.30	прак тика	2	ОФП. Техника владения клюшкой, передачи в парах	Спорт зал	
69 -70			18.00-19.30	прак тика	2	ОФП. Обводка препятствий, работа с вратарем	Спорт зал	
71 -72			18.00-19.30	прак тика	2	ОФП. Обводка препятствий, работа с вратарем	Спорт зал	

73 -74			18.00-19.30	теор ия	2	ОФП. Броски по воротам, работа с вратарем	Спорт зал	
75 -76			18.00-19.30	теор ия	2	ОФП. Броски по воротам, работа с вратарем	Спорт зал	
77 -78			18.00-19.30	теор ия	2	ОФП. Броски по воротам, работа с вратарем	Спорт зал	
79 -80			18.00-19.30	прак тика	2	ОФП. Передача шайбы в движении, стойка вратаря	Спорт зал	
81 -82			18.00-19.30	теор ия	2	ОФП. Передача шайбы в движении, стойка вратаря	Спорт зал	
83 -84			18.00-19.30	прак тика	2	ОФП. Выход 1на1 с вратарем, 3х2	Спорт зал	
85 -86			18.00-19.30	прак тика	2	ОФП. Выход 1на1 с вратарем, 3х2	Спорт зал	
87 -88			18.00-19.30	прак тика	2	Обманные движения (финты), игра в обороне 5х5	Спорт зал	
89 -90			18.00-19.30	теор ия	2	Обманные движения (финты), игра в обороне 5х5	Спорт зал	
91 -92			18.00-19.30	прак тика	2	Игровые эпизоды, игра 5х5	Спорт зал	
93 -94			18.00-19.30	прак тика	2	Игровые эпизоды, игра 5х5	Спорт зал	
95 -96			18.00-19.30	прак тика	2	Функции нападающих в обороне и нападении	Спорт зал	
97 -98			18.00-19.30	прак тика	2	Функции нападающих в обороне и нападении	Спорт зал	
99 -100			18.00-19.30	прак тика	2	Отбор шайбы, силовые единоборства, игра 5х5	Спорт зал	
101 -102			18.00-19.30	прак тика	2	Отбор шайбы, силовые единоборства, игра 4х4	Спорт зал	
103 -104			18.00-19.30	прак тика	2	Отбор шайбы, силовые единоборства, игра 5х3, 5х4	Спорт зал	
105 -106			18.00-19.30	теор ия	2	Буллиты и броски по воротам	Спорт зал	
107 -108			18.00-19.30	прак тика	2	Буллиты и броски по воротам	Спорт зал	
109 -110			18.00-19.30	теор ия	2	Броски на технику и точность	Спорт зал	
111-112			18.00-19.30	теор ия	2	Броски на технику и точность	Спорт зал	
113-114			18.00-19.30	прак тика	2	Игровые эпизоды в средней зоне	Спорт зал	
115-116			18.00-19.30	теор ия	2	Игровые эпизоды в средней зоне	Спорт зал	
117 -118			18.00-19.30	прак тика	2	Тактика в обороне	Спорт зал	
119 -120			18.00-19.30	теор ия	2	Тактика в обороне	Спорт зал	
121-122			18.00-19.30	теор ия	2	Тактика в атаке	Спорт зал	
123-124			18.00-19.30	прак тика	2	Тактика в атаке	Спорт зал	
125-126			18.00-19.30	теор ия	2	Индивидуальные действия в обороне	Спорт зал	
127-			18.00-	теор	2	Индивидуальные действия в	Спорт	

128			19.30	ия		обороне	зал	
129-130			18.00-19.30	практика	2	Индивидуальные действия в атаке	Спорт зал	
131-132			18.00-19.30	практика	2	Районные соревнования	Спорт зал	
133-134			18.00-19.30	теория	2	Разбор игры, индивидуальные действия в атаке	Спорт зал	
135-136			18.00-19.30	практика	2	Обводка игроков, игра 5х5	Спорт зал	
137-138			18.00-19.30	практика	2	Обводка игроков, игра 5х5	Спорт зал	
139-140			18.00-19.30	теория	2	Броски на силу, работа с вратарем	Спорт зал	
141-142			18.00-19.30	практика	2	Броски на силу, работа с вратарем	Спорт зал	
143-144			18.00-19.30	практика	2	Игровые эпизоды	Спорт зал	
145-146			18.00-19.30	практика	2	Разбор игровых эпизодов	Спорт зал	
147-148			18.00-19.30	Комбин.	2	Остановки и передачи шайбы	Спорт зал	
149-150			18.00-19.30	практика	2	Остановки и передачи шайбы	Спорт зал	
151-152			18.00-19.30	практика	2	Действия игроков перед воротами, работа с вратарем	Спорт зал	
153-154			18.00-19.30	практика	2	Действия игроков перед воротами, работа с вратарем	Спорт зал	
155-156			18.00-19.30	практика	2	Действия игроков за воротами	Спорт зал	
157-158			18.00-19.30	практика	2	Действия игроков за воротами	Спорт зал	
159-160			18.00-19.30	практика	2	Действия игроков у борта	Спорт зал	
161-162			18.00-19.30	Комбин.	2	Действия игроков у борта	Спорт зал	
163-164			18.00-19.30	Комбин.	2	Тактика в обороне	Спорт зал	
165-166			18.00-19.30	практика	2	Тактика в обороне	Спорт зал	
167-168			18.00-19.30	Комбин.	2	Работа над ошибками	Спорт зал	
169-170			18.00-19.30	практика	2	Тактика игры в защите	Спорт зал	
171-172			18.00-19.30	Комбин.	2	Тактика игры в защите	Спорт зал	
173-174			18.00-19.30	практика	2	Работа над ошибками	Спорт зал	
175-176			18.00-19.30	практика	2	Разбор игровых эпизодов, игра 5х5, 5х4, 3х3	Спорт зал	
177-178			18.00-19.30	теория	2	Разбор игровых эпизодов, игра 5х5, 5х4, 3х3	Спорт зал	
179-180			18.00-19.30	Комбин.	2	Учебно-тренировочные игры	Спорт зал	
181-182			18.00-19.30	практика	2	Учебно-тренировочные игры	Спорт зал	

183-184			18.00-19.30	практика	2	Учебно-тренировочные игры	Спортзал	
185-186			18.00-19.30	Комбин.	2	Разбор игры, работа над ошибками	Спортзал	
187-188			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Баскетбол – броски, передачи, ведение, игра 5х5	Спортзал	
189-190			18.00-19.30	Комбин.	2	ОФП. Баскетбол – броски, передачи, ведение, игра 5х5	Спортзал	
191-192			18.00-19.30	теория	2	ОФП. Баскетбол – игра в защите	Спортзал	
193-194			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Баскетбол – игра в защите	Спортзал	
195-196			18.00-19.30	теория	2	ОФП. Баскетбол – игра в нападении	Спортзал	
197-198			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Баскетбол – игра в нападении	Спортзал	
199-200			18.00-19.30	Комбин.	2	ОФП. Баскетбол – быстрый прорыв	Спортзал	
201-202			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Баскетбол – быстрый прорыв	Спортзал	
203-204			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Баскетбол – учебная игра	Спортзал	
205-206			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Футбол – передачи мяча и остановка в играх	Спортзал	
207-208			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Футбол – передачи мяча и остановка в играх	Спортзал	
209-210			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Футбол – удары по воротам и точность	Спортзал	
211-212			18.00-19.30	теория	2	ОФП. Футбол – удары по воротам и точность	Спортзал	
213-214			18.00-19.30	теория	2	ОФП. Футбол – действия игроков в защите и нападении	Спортзал	
215-216			18.00-19.30	теория	2	Выполнение и сдача контрольных упражнений	Спортзал	
					216			