Утверждено на заседании

Педагогического совета

ГБУ ЯО «Детский дом МХВ им. ВинокуровойН.Н.»

30.08.2019

Протокол №1/ 19

**Приложение 1 к Рабочей программе Дополнительного образования по физическому воспитанию «Футбол-хоккей.**

**2019-2020 учебный год**

**Учебно - тематический план по футболу.**

**1 год обучения.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование темы** | **Всего** | **Теоретические знания** | **Практические занятия** |
| **1** | Физическая культура и спорт в России | 1 | 1 | - |
| **2** | Развитие футбола и хоккея в России | 2 | 2 | - |
| **3** | Гигиенические знания и навыки. Закаливание | 2 | 2 | - |
| **4** | Специальная  физическая подготовка | 14 | - | 14 |
| **5** | Общая физическая подготовка | 33 | - | 33 |
| **6** | Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу и хоккею | 2 | 2 | - |
| **7** | Место занятий, оборудование | 2 | 2 | - |
| **8** | Техническая подготовка | 49 |  | 49 |
| **9** | Тактическая подготовка | 18 |  | 18 |
| **10** | Участие в соревнованиях по футболу и хоккею | 18 | - | 18 |
| **11** | Аттестация учащихся | 1 | - | 1 |
| **12** | Инструктаж по ТБ и ППБ | 2 | 2 | - |
|  | Итого | 144 | 11 | 133 |

**Содержание программы 1 год обучения.**

**1. Физическая культура и спорт в России**

Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.

**2. Развитие футбола и хоккея в России.**

Краткая характеристика футбола и хоккея как средства физического воспитания. История возникновения футбола, хоккея и развитие его в России. Чемпионат и кубок России по футболу, чемпионат КХЛ и кубок Гагарина по хоккею.

**3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.**

Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня спортсмена. Значение правильного режима дня. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание, как гигиенические и закалывающие процедуры. Правила купания.

**4,5. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка.**

Утренняя гимнастика. Ознакомление с упрощенными правилами игры в ручной мяч, баскетбол.

*Обще развивающие упражнения без предметов:*

Поднимание и опускание рук в стороны, вперед, сведение рук вперед и разведение,  круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны, тоже  в сочетании  с движениями рук. Круговые движения туловища с разминочным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лежа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук.

*Акробатические упражнения:*

Кувырок вперед с шага. Два кувырка вперед. Кувырок назад из  седа. Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение, лежа прогнувшись. «Мост» из положения лежа на спине. «Полу шпагат».

*Легкоатлетические упражнения*

Бег с ускорением до 30 м. Бег с высокого старта до 30м. Бег по пересеченной местности до 1000м. Бег медленный до 15 мин. Бег повторный до 6\*20 и 4\*30. Бег 200м.

*Подвижные игры и эстафеты:*

«Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай меня водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодоление препятствий, переноской набивных мячей.

*Спортивные игры:*

Ручной мяч. Баскетбол по упрощённым правилам.

*Специальные упражнения для развития быстроты:*

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада.

*Специальные упражнения для развития ловкости:*

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч, то же, выполняя в прыжке, поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки с мячом».

Научить занимающихся ходить на коньках, приседать , переносить вес тела с одной ноги на другую . балансировать на одном коньке. Научить скольжению на двух коньках, научить самостоятельному движению по прямой, изучение движению по кругу, правому виражу , левому виражу, научиться пробежке , изучение торможения разными способами , изучение других упражнений катания на коньках : скольжение в положении «ласточка»;в глубоком приседе на двух ногах и на одной ноге; перебежки в право , в лево; движение спиной вперёд на прямой и на повороте; повороты на месте, прыжки на двух коньках через препятствие и т.д.

Обучение передвижению на коньках. При обучении хоккеиста, необходимо следить, чтобы голова ребёнка не была опущена и он мог видеть всё поле перед собой (не смотреть себе под ноги).

Обучение торможению: торможение переступанием, торможение полуплугом , торможение плугом , торможение двумя коньками с поворотом в сторону , торможение наружным ребром правого конька.

Упражнения простого катания на коньках: повороты на месте ; упражнение «ласточка» ;скольжение на согнутых ногах в глубоком приседе ; скольжение на одном коньке по дуге вперёд , наружу; движение спиной вперёд по прямой и на повороте в правую и левую стороны; повороты кругом в движении; подвижные игры ( «Пятнашки» , «Третий лишний» , эстафеты и т.д.)

Обучение посадки: овладеть положением посадки , овладеть посадкой в специальных упражнениях хоккеиста , овладеть посадкой в беге на коньках.

Обучение бегу по прямой состоит из: обучения движения ног; обучения согласования всех движений; обучения бегу с оптимальными углами отталкивания; обучения оптимальному ритму шага; обучение оптимальному темпу бега.

Обучение бегу на повороте: обучение постановке левого конька на нужное ребро; обучение  крестному шагу при большом наклоне к центру; обучение толчку левой ногой скользящим вперёд коньком; обучение согласованности всех движений.

**6. Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу и хоккею**

Разбор и изучение правил игры в футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Организация соревнований по хоккею. Системы розыгрыша первенства: круговая, смешанная, с выбыванием; составление таблиц розыгрыша и календаря игр.

  Права и обязанности игроков, составы команд, замена игроков. Возрастное деление игроков и продолжительность игр для различных возрастных групп.

Судейская коллегия соревнований. Права и обязанности судей, учет времени игр, судейская терминология и жестикуляция, взаимоотношения между судьями в ходе игры.

Положение о соревнованиях и его содержание.

**7. Место занятий, оборудование**

Площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов. Виды, размеры и вес мяча. Существующие стандарты футбольных полей и тренировочных площадок. Размеры и требования к футбольным воротам.

Оборудование мест соревнований по хоккею, площадка, ее размеры и разметка, специальное оборудование для проведения соревнований. Инвентарь и снаряжение игроков. Разбор функций отдельных судей. Методика судейства. Роль судьи как воспитателя.

**8. Техническая подготовка**

Классификация и терминология технических приемов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полета мяча после удара. Анализ выполнения технических приемов и их применения в конкретных условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановка мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; выбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приемов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивания мяча с рук.

*Удары по мячу ногой:*

Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной и средней частью подъема.

*Удары по мячу головой:*

Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

*Остановка мяча:*

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

*Ведение мяча:*

Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение  правой и левой ногой  поочередно,  по прямой,  и  по кругу.

*Обманные движения:*

«Уход», выпадом. Финт остановкой мяча ногой. Обманное движение ударом по мячу ногой.

*Выбрасывание мяча из-за боковой линии:*

Выбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Выбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнеру.

*Техника игры вратаря:*

Основная стойка вратаря. Передвижения в воротах без мяча и в сторону приставными,  крестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с мечта и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону, на уровне живота, груди мяча с падением, перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с мечта и с разбега). Бросок мяча одной рукой из за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук ( с воздуха по выпущенному из рук подброшенному перед собой мячу) на точность.

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

Техника владения клюшкой. Обучение способам держания клюшки (основной и широкий) в различные моменты игры. Ведение шайбы (плавное, короткое и не отрывая клюшки от шайбы) перед собой, по дуге вправо и влево, между стойками. Ведение шайбы клюшкой и коньком с броском о борт.

Броски шайбы. Бросок шайбы с места по льду и по воздуху (справа и слева). То же в движении (слева и справа).

Остановка шайбы. Остановка шайбы, скользящей по льду слева, справа, крюком клюшки, рукояткой клюшки. Остановка шайбы коньком (внутренней и внешней стороной конька), рукой.

Обманные движения (финты) клюшкой и туловищем.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Принятие основной стойки по сигналу, после кувырка, бега, выполнения гимнастических упражнений. Броски мяча в стенку и ловля после отскока. Жонглирование двумя мячами. Ловля мяча от стены после удара теннисной ракеткой. Одновременная передача мяча друг другу в парах. Отбивание шайбы , посылаемой игроком или тренером. Ловля шайбы свободной от клюшки рукой. Положение вратаря при отбивании. Отбивание скользящей шайбы.

**9. Тактическая подготовка.**

*Понятие о тактике и тактической комбинации.*

Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников, нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в мини-футбол.

*Тактика нападения:*

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперника.

*Индивидуальные действия с мячом:*

Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории, скорости мяча.

*Групповые действия:*

Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар.

*Тактика защиты:*

Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е., осуществлять «закрывание». Выбор момента.

 И способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

*Тактика вратаря:*

Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара.

Обучение индивидуальным тактическим действиям: обводка противника на скорости, пропуская шайбу под клюшкой или между коньками; отбор шайбы с выбиванием клюшкой, ударом по клюшке снизу; знакомство с приемами игры противника. Обучение выбору места в нападении и защите в различных игровых упражнениях.

Обучение групповым тактическим действиям: передачи шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены мест и со сменой. Передачи шайбы в парах и движении по прямой и дугам; передачи шайбы партнеру на крюк вытянутой клюшки. Передачи шайбы в движении между стойками, кубиками.

Атака ворот: одним игроком против вратаря; двумя игроками против вратаря или одного защитника и вратаря; тремя игроками против двух защитников и вратаря. Игра в различных сочетаниях игроков с определенными заданиями.

Обучение командным тактическим действиям: расстановка игроков при различных игровых ситуациях в команде в зависимости от того, на каком месте «играет игрок.

Обучение тактическим действиям вратаря: выбору исходной позиции в зависимости от места и угла броска шайбы.

**10. Участие в соревнованиях по хоккею и футболу.**

Участие в первенстве Автозаводского района по хоккею среди клубов по месту жительства,  в первенстве города на призы клуба» Золотая шайба».

Участие в первенстве Автозаводского района по футболу среди клубов по месту жительства, в первенстве города по футболу на призы клуба «Кожаный мяч».

**11. Аттестация учащихся.**

Контрольное занятие.

**12. Инструктаж по ТБ и ППБ**

**Приложение 2**

**Учебно – тематический план.**

**Младшая команда 2019-2020 учебный год.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование темы** | **Всего** | **Теоретические знания** | **Практические занятия** |
| **1** | Физическая культура и спорт в России | 1 | 1 | - |
| **2** | Развитие футбола и хоккея в России | 2 | 2 | - |
| **3** | Гигиенические знания и навыки. Закаливание | 1 | 1 | - |
| **4** | Правила игры, организация  и проведение соревнований по футболу и хоккею | 2 | 2 |  |
| **5** | Врачебный контроль | 1 | 1 | - |
| **6** | Специальная физическая подготовка | 29 | - | 29 |
| **7** | Общая физическая подготовка | 56 | - | 56 |
| **8** | Техническая подготовка | 68 | - | 68 |
| **9** | Тактическая подготовка | 29 | - | 29 |
| **10** | Участие в соревнованиях по футболу и хоккею | 24 | - | 24 |
| **11** | Аттестация учащихся | 1 | - | 1 |
| **12** | Инструктаж по ТБ и ППБ | 2 | 2 | - |
|  | Итого | 216 | 9 | 207 |

**Учебно – тематический план.**

**3 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование темы** | **Всего** | **Теоретические знания** | **Практические занятия** |
| **1** | Физическая культура и спорт в России | 1 | 1 | - |
| **2** | Развитие футбола и хоккея в России | 2 | 2 | - |
| **3** | Гигиенические знания и навыки. Закаливание | 1 | 1 | - |
| **4** | Правила игры, организация  и проведение соревнований по футболу и хоккею | 2 | 2 |  |
| **5** | Врачебный контроль | 1 | 1 | - |
| **6** | Специальная физическая подготовка | 29 | - | 29 |
| **7** | Общая физическая подготовка | 56 | - | 56 |
| **8** | Техническая подготовка | 68 | - | 68 |
| **9** | Тактическая подготовка | 29 | - | 29 |
| **10** | Участие в соревнованиях по футболу и хоккею | 24 | - | 24 |
| **11** | Аттестация учащихся | 1 | - | 1 |
| **12** | Инструктаж по ТБ и ППБ | 2 | 2 | - |
|  | Итого | 216 | 9 | 207 |

**Содержание программы 2-3 год обучения.**

**1. Физкультура и спорт в России:**

Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта. Физическая культура и спорт в системе народного образования.

**2. Развитие футбола и хоккея в России:**

Российские соревнования по футболу: кубок России. Участие Российских футболистов в Олимпийских играх. Российские, юношеские соревнования.

Характеристика хоккея, его значение и место в системе физического воспитания. Возникновение хоккея и его развитие в СССР и России. Первое первенство СССР по хоккею. Растущая популярность хоккея. Краткая характеристика соревнований по хоккею, проводимых в России.

Участие советских и российских хоккеистов в розыгрыше первенств Мира, Европы и Олимпийских играх. Ведущие игроки и тренеры советского и российского хоккея.

Вклад ведущих советских и российских хоккеистов и тренеров в развитие техники и тактики хоккея.

Лучшие Российские команды, тренера, игроки.

**3. Гигиенические навыки и знания:**

Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу. Значение закалывания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом.

**4. Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу и хоккею:**

Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды его права и обязанности.

Обязанности судей. Способы судейства. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, удаление игроков с поля. Роль судьи, как воспитателя, способствующего повышению мастерства хоккеиста.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности проведения соревнований «Золотая шайба».

Виды соревнований. Система розыгрыша: круговая, смешанная и с выбыванием, их особенности. Положение о соревнованиях и его содержание. Составление календаря спортивных встреч.

Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка места соревнований, информация.

**5. Врачебный контроль:**

Задачи врачебного контроля над занимающимся  физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс.

Субъективные данные: сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение.  Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение.

**6,7. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка:**

Общеразвивающие  упражнения без предметов: То же самое, что и для первого года обучения и плюсом идут выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки  полуприсяде. Переход из упора лежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

Упражнение с набивным мячом (масса 1-2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; тоже с повтором кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мясом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя. Акробатические упражнения: кувырок вперед с прыжка. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперед из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

*Легкоатлетические упражнения:*

Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег с пересеченной местностью (кросс) до 1500м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 60\*30м и 4\*50м. Бег 300м. Прыжки с разбега в длину (310-340см) и в высоту(95-105см), прыжки с места в длину.

*Подвижные игры:*

Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель. Игры с мячом, бегом, прыжки, метанием, сопротивлением на внимание, координацию.

*Спортивные игры:*

Баскетбол, волейбол, ручной мяч.

*Специальные упражнения для развития быстроты:*

Бег на 10-15 м. из различных стартовых положений – сидя, лежа, бега на месте.

Ускорение на 15,30,60 м без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменение направления до 180 градусов. Бег боком спиной вперед (наперегонки). Обвод стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

*Специальные упражнения для развития ловкости:*

Прыжки с разбега вверх, стараясь  достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; тоже, выполняя в прыжке поворот до 180 градусов. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты  с элементами акробатики.

*Упражнения для развития быстроты.*

Стартовые рывки к шайбе с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение шайбой. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка, препятствий. Переменный бег. Бег с изменением направления. Бег с "тенью" (повторение движений партнера).

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.*

Приседания с отягощением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Подвижные игры типа "Волк во рву", "Челнок" т т.д. Вбрасывание шайбы на дальность.

*Упражнения для развития специальной выносливости.*

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Игровые упражнения с шайбой большей интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

**8. Техническая подготовка.**

 Классификация и терминология технических приемов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полета мяча после удара. Анализ выполнения технических приемов и их применения в конкретных условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановка мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; выбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приемов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивания мяча с рук.

*Удары по мячу ногой:*

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

*Удары по мячу головой* – удары на точность, в определенную цель на поле, в ворота.

*Остановка мяча:*

Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

*Ведение мяча:*

Правой, левой ногой, меняя направление движения, между  стоек и движущихся партнеров: изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

*Обманные движение (финты):*

Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подавая партнеру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком, имитируя передачу партнеру, находящемуся слева перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

*Выбрасывание мяча из-за боковой линии:*

Выбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Выбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнеру, на ход партнеру.

*Техника игры вратаря:*

Ловля катящегося мяча и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча. Отбивание (в сторону, за линию) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Броски рукой, выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу; ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы; ведение шайбы дозированными толчками вперёд; короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки; ведение шайбы коньками; обводка соперника на месте и в движении; длинная обводка; короткая обводка; обводка с применением обманных действий-финтов; финт клюшкой; финт головой и туловищем; бросок шайбы с длинным разгоном; бросок шайбы с коротким разгоном; удар шайбы с длинным замахом (щелчок); броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы; броски шайбы с неудобной стороны; остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем; отбор шайбы клюшкой способом выбивания; отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника.

Техника игры вратаря:  обучение основной стойке вратаря; обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому; передвижения на параллельных коньках (вправо, влево); Т-образное скольжение (вправо, влево); передвижение вперёд выпадами; торможение на параллельных коньках; передвижения короткими шагами; повороты в движении на 180 , 360 градусов в основной стойке вратаря; бег спиной вперёд, лицом вперёд не отрывая коньков от льда и с переступаниями; ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону на параллельных коньках; ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т- образным скольжением; ловля шайбы на грудь стоя , с падением на колени; отбивание шайбы блином стоя на месте; отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках; отбивание шайбы коньком; отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево); отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена; прижимания шайбы туловищем и ловушкой; выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении; остановка шайбы клюшкой у борта; бросок шайбы на дальность и точность.

**9. Тактическая подготовка**

Тактика игры в нападении*:*Организация атаки, атака флангом и через центр, атакующие комбинации с участием игроков различных тактических линий, комбинации с переменой мест. Тактика игры в защите: организация обороны, комбинированная оборона, страховка.

*Тактика нападения:*

Индивидуальные действия без мяча. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Индивидуальные действия с мячом. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

*Групповые действия:*

Комбинация «игра в стенку», выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: в начале игры, угловом штрафном и и свободных ударах, выбрасывание мяча из-за боковой линии.

*Тактика защиты:*

Совершенствование в перехвате мяча, отбор мяча в подкате, отбор мяча без нарушения правил. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча».

*Тактика вратаря:*

Умение разыгрывать удар своих ворот и вводить мяч в игру открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Скоростное маневрирование и выбор позиции; отбор шайбы перехватом; отбор шайбы клюшкой; атакующие действия без шайбы; атакующие действия с шайбой: ведение обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем; передачи шайбы – короткие, средние, длинные; передачи по льду и на до льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место; тактические действия при вбрасывании судьей шайбы; организация атаки и контратаки из зоны защиты, организованный выход из зоны защиты через центральных нападающих; организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих.

Тактика игры вратаря: выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1,3:1,3:2); выбор позиции (вне площадки ворот ) при позиционной атаке противника; прижимание шайбы; перехват и остановка шайбы; выбрасывание шайбы.

**11. Участие в соревнованиях по хоккею и футболу**

Участие в первенстве Автозаводского района по хоккею среди клубов по месту жительства, в первенстве города на призы клуба» Золотая шайба».

Участие в первенстве Автозаводского района по футболу среди клубов по месту жительства, в первенстве города на призы клуба» Кожаный мяч».

**12. Аттестация учащихся**

Контрольное занятие.

**13. Инструктаж по ТБ и ППБ**

Утверждено на заседании

Педагогического совета

ГБУ ЯО «Детский дом МХВ

им. ВинокуровойН.Н.»30.08.2019

Протокол №1/ 19

**Приложение 3**

**Учебно  – тематический план.**

**Старшая команда**

**2019-2020 учебный год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование темы** | **Всего** | **Теоретические знания** | **Практические занятия** |
| **1** | Физическая культура и спорт в России | 1 | 1 | - |
| **2** | Развитие футбола и хоккея в России | 1 | 1 | - |
| **3** | Психологическая подготовка | 1 | 1 | - |
| **4** | Правила игры, организация  и проведение соревнований по футболу и хоккею | 2 | 2 |  |
| **5** | Врачебный контроль | 1 | 1 | - |
| **6** | Специальная физическая подготовка | 29 |  | 29 |
| **7** | Общая физическая подготовка | 23 |  | 23 |
| **8** | Техническая подготовка | 51 | - | 51 |
| **9** | Тактическая подготовка | 45 | - | 45 |
| **10** | Участие в соревнованиях по футболу и хоккею | 23 |  | 23 |
| **11** | Аттестация учащихся | 1 | - | 1 |
| **12** | Инструктаж по ТБ и ППБ | 2 | 2 | - |
|  | Итого | 180 | 8 | 172 |

**Содержание программы 4 года обучения.**

**1.Физическая культура и спорт в России:**

Рост спортивных достижений российских спортсменов. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов на Олимпийских играх.

**2. Развитие футбола и хоккея  в России:**

Развитие футбола и хоккея в России и за рубежом. Участие Российских спортсменов – футболистов и хоккеистов в международных соревнованиях (первенство Европы, Мира, Олимпийские игры) Российские, Международные юношеские соревнования.

**3.Психологическая подготовка:**

Воспитание высоконравственной личности спортсмена. Развитие процессов восприятия. Развития внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. Развитие тактического мышления, памяти, представления и  воображения. Развитие способности управлять своими эмоциями. Развитие волевых качеств.

**4. Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу и хоккею:**

Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль соревнований в спортивной подготовке юных футболистов и хоккеистов Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности проведения соревнований «Золотая шайба».

Виды соревнований. Система розыгрыша: круговая, смешанная и с выбыванием, их особенности. Положение о соревнованиях и его содержание. Составление календаря спортивных встреч.

**5. Врачебный контроль**:

Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс.

Субъективные данные: сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение.  Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по футболу и хоккею и их предупреждение.

**6,7. Общая физическая подготовка и  специальная физическая подготовка:**

*Обще развивающие упражнения без предметов*.

Маховые упражнения, круговые  вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибания рук в упоре лежа. Круговые движения туловища, повороты и наклоны с одноименными движениями рук и ног, разноименные движения на координацию.  Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, в стороны, назад.

*Упражнения с набивным мячом. (2-3 кг.)*

Броски одной и двумя руками через голову.  Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лежа на спине.   Игра в футбол набивным  мячом (весом 1-2 кг).

*Акробатические упражнения.*

И вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега.  Кувырки  вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

*Легкоатлетические упражнения*.

Бег 60 метров на скорость. Повторный бег до 5\*60 метров, до 3\*100 метров.

Бег медленный до 25 минут. Бег по пересеченной местности (кросс до 2000 метров).  Бег 400 и 500 метров. Прыжки  в высоту с разбега способом «перешагивание».

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».  Метание  и утяжеленного мяча по коридору шириной 10 метров на дальность, с разбега.

Толкание ядра (до 3 кг), с места, стоя боком к направлению метания.

*Подвижные игры*  с реагированием на движущийся объект или предмет «Салки», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Перехвати мяч», «В одно касание» и др.

Эстафеты встречные и круговые с преодоление полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской грузов, метанием в цель, бросками ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

*Спортивные игры*

 Баскетбол, ручной мяч,  волейбол,  хоккей, гандбол.

*Специальные упражнения для развития быстроты*

Бег с ходу  (т.е.  с  предварительного разгону 8-10 метров), с максимальной скоростью на 10-20 метров.   Бег в медленном темпе с выполнением мощных, коротких скоростных рывков на 10-15  метров, по сигналу или от расположенных на дистанции ориентиров.  По сигналу наклонить туловище в одну сторону и выполнить скоростной рывок в противоположную.  Скоростные рывки 5-10 метров к неподвижному или катящемуся мячу с последующим скоростным ведением или ударом по воротам.

*Упражнения для развития ловкости*

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперед,  назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.  Упражнения с малыми  мячами -  броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену.  Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Упражнения для развития силы. Сгибание рук в упоре. Подтягивание. Приседание на одной и обеих ногах с отягощением. Приседание со штангой (вес штанги от 10 до 30 к/г), с различным количеством

повторений, выталкивание штанги. Ходьба и бег с отягощением на плечах. Толчки плечом. Выталкивание партнера из круга. Поднимание и переноска различного веса, с резиновыми амортизаторами и другими предметами.

Упражнения для развития быстроты. Пробегание отрезков (15—30 м) с партнером на спине. Упражнения с гантелями, металлическими палками, гирями и штангой из различных стартовых положений под уклон, с переменой направления. Пробегание отрезков (20—40 м) с максимальной скоростью, пробегание отрезков (30, 50, 60, 100 м) на скорость (по заданию). Пробегание коротких отрезков с клюшкой с переменой направления и резкими остановками. Бег с изменением направления по зрительному сигналу, бег на коньках по виражу, кругу, спирали, восьмерке. Эстафеты и подвижные игры с бегом, прыжками, переменой направления, с ведением шайбы. Игры в баскетбол, ручной мяч, футбол.

Упражнения для развития выносливости. Бег на местности умеренной и сильной пересеченности, дистанция от 2 до 6—8 км. Переменный бег на местности, дистанция от 1500 до 4000 — 5000 м. Бег в гору. Бег на стадионе со сменой темпа, дистанция от 1000 до 3000 м. Повторное  пробегание отрезков 300— 400 м.

Выполнение различных упражнений «поточным» методом, с постепенным увеличением количества повторений. Двусторонние игры (в ручной мяч, баскетбол, футбол) с применением некоторых правил игры в хоккей.

Развитие выносливости на льду: увеличивать длительность периодов до 25—30 мин. (три периода) или играть короткими сменами (по 30—40 сек.), но в максимальном темпе.

Упражнения для развития ловкости. Различные акробатические упражнения (сложные прыжки, кувырки, кульбиты и др.). Элементарные приемы вольной и классической борьбы стоя и в партере на 'ковре или гимнастических матах. Эстафеты с мячом. Подвижные игры. Упражнения на

льду. Перепрыгивания через препятствия. Падение и быстрый подъем, игра клюшкой лежа. Менять исходные положения при передвижениях на коньках; при бросках шайбы становиться в неудобную позицию и т. д. Игры на площадках уменьшенных размеров. Имитационные упражнения для вратарей. Эстафеты с преодолением различных препятствий.

Упражнения для развития гибкости. Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, наклоны в разные стороны. Вращение туловища. Шпагат и полушпагат.  Упражнения на гимнастической стенке. Мост из положения лежа и наклоном назад.

**8. Техническая подготовка**

 Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели  индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях.  Анализ выполнения технических приемов в исполнении лучших футболистов Росси и Мира.

*Удар по мячу ногой.*

Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней стороной стопы, по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся  мячу, удары носком и пяткой, удары с полулета правой и левой ногой.  Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков, на короткие, средние и  дальние расстояния.  Удары по мячу ногой в единоборствах.

*Удары по мячу головой*:

Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке, по летящему с различной скорость и траекторией мяча. Удары на точность вниз и вверх, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояние.  Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

*Остановка мяча*

 Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад.  Остановка мяча грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча  бедром  и лбом.  Остановка изученными способами мячей, катящихся и летящих с различной скоростью и траекторий, с разных расстояний и направлений.

*Ведение мяча:*

Ведение внешней и средней частью подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников.

*Обманные движения (финты)*

При ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или  с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рыком вперед уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника («скрещивание»).  Выполнение обманных движений в единоборстве.

*Вбрасывание мяча из-за боковой линии*

Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног.  Вбрасывание на точность и на дальность, броски набивного мяча (2-3кг) двумя руками из – за головы: с места, с 1-3 шагов разбега.

*Техника игры вратаря*

Ловля катящегося мяча. Ловля мяча летящего на уровне живота. Ловля мяча, летящего на высоте головы, в прыжке. Отбивание мяча кулаками. Перевод мяча. Ловля мяча в броске «рыбкой».  Ловля мячей на выходе. Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороны от вратаря без падения и с падением.

Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу; ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы; ведение шайбы дозированными толчками вперёд; короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки; ведение шайбы коньками; обводка соперника на месте и в движении; длинная обводка; короткая обводка; обводка с применением обманных действий-финтов; финт клюшкой; финт головой и туловищем; бросок шайбы с длинным разгоном; бросок шайбы с коротким разгоном; удар шайбы с длинным замахом (щелчок); броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы; броски шайбы с неудобной стороны; остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком , рукой , туловищем; отбор шайбы клюшкой способом выбивания; отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника; ведение шайбы в движении спиной вперед; силовая обводка; финт с изминением скорости движения; финт – ложная потеря шайбы; финт на бросок и передачу шайбы; броски и удары в «одно касание»встречно и с бока идущей шайбы; отбор шайб с помощью силовых приёмов туловищем, остановка и толчок соперника плечом; остановка и толчок соперника грудью; остановка и толчок соперника задней частью бедра; отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой.

Техника игры вратаря :  обучение основной стойке вратаря; обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому; передвижения на параллельных коньках (вправо, влево); Т-образное скольжение (вправо, влево); передвижение вперёд выпадами; торможение на параллельных коньках; передвижения короткими шагами; повороты в движении на 180 , 360 градусов в основной стойке вратаря; бег спиной вперёд, лицом вперёд не отрывая коньков от льда и с переступаниями; ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону на параллельных коньках; ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т- образным скольжением; ловля шайбы на грудь стоя , с падением на колени; отбивание шайбы блином стоя на месте; отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках; отбивание шайбы коньком; отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево); отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена; прижимания шайбы туловищем и ловушкой; выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении; остановка шайбы клюшкой у борта; бросок шайбы на дальность и точность; ловля шайбы на блин; отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево); передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками; передача шайбы подкидкой; ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками.

**9.  Тактическая подготовка**

Понятие  о  тактической  системе и стиле игры.  Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по различным схемам игры (1-4-4-2, 1-3-5-2, 1-4-5-1 и т.д).  Тактика игры в нападении: организация атаки, атака флангом и через центр.  Тактика игры в защите: организация обороны,  «персональная опека», комбинированная оборона, страховка. Разбор проведенных   и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

*Тактика нападения*

 Индивидуальные действия.  Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча.  Эффективное использование изученных приемов, способы и разновидности, решение тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

*Групповые действия*

Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

*Тактика защиты*

 Противодействие  маневрированию, т.е. осуществление «закрывание» и создание препятствий сопернику в получении мяча.  Совершенствование в перехвате, применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой ситуации, противодействие передаче, ведению и удару по воротам.  Уметь взаимодействовать в обороне  при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

*Тактика вратаря*

Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот: игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей. Указание партнерам по обороне, как занять правильную позицию. Введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Скоростное маневрирование и выбор позиции; дистанционная опека; контактная опека; отбор шайбы перехватом; отбор шайбы клюшкой; отбор шайбы с применением силовых единоборств; ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок; страховка; переключение; спаренный (парный) отбор шайбы; атакующие действия без шайбы; атакующие действия с шайбой: ведение обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем; передачи шайбы – короткие, средние, длинные; передачи по льду и на до льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место; передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта; тактическая комбинация- «скрещивание»; тактическая комбинация -«стенка»; тактическая комбинация- «оставление шайбы»; тактическая комбинация - «пропуск шайбы»; тактическая комбинация - «заслон»;   тактические действия при вбрасывании судьей шайбы; организация атаки и контратаки из зоны защиты, организованный выход из зоны защиты через центральных нападающих; организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих; выход из зоны через защитников; развитие «длинной» атаки, скоростное прохождение средней зоны за счет продольных и диагональных передач; контратаки из зоны защиты и средней зоны; атака с хода; позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих; позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего;  позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников; игра в неравночисленных составах-численном большинстве 5:4,5:3; игра в нападении в численном меньшинстве

Тактика игры вратаря: выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1,3:1,3:2); выбор позиции (вне площадки ворот ) при позиционной атаке противника; прижимание шайбы; перехват и остановка шайбы; выбрасывание шайбы; взаимодействие с игроками защиты при обороне; взаимодействие с игроками при контратаке.

**10. Участие в соревнованиях по хоккею и футболу**

Участие в первенстве Автозаводского района по хоккею среди клубов по месту жительства, в первенстве города на призы клуба» Золотая шайба».

Участие в первенстве Автозаводского района по футболу среди клубов по месту жительства, в первенстве города на призы клуба» Кожаный мяч».

**11. Аттестация учащихся**

Контрольное занятие.

**12. Инструктаж по ТБ и ППБ**

**Ожидаемые результаты:**

Ребенок будет знать:

-терминологию;

-историю мирового и отечественного футбола и хоккея;

- основные виды профилактики заболеваний и травм;

-правильность выполнения различных физических упражнений;

-основные и специальные элементы игры в футбол и хоккей;

Будет уметь:

-выполнять основные физические упражнения;

-правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;

-поддерживать свой уровень физической подготовленности;

- с понимание относится к другим ребятам;

У ребёнка будет развито :

-мотивация к занятиям футболом и хоккеем;

- устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;

-внимание, память, мышление, воображение;

- выносливость, быстрота, сила, реакция, ловкость;

- стремление к достижению общего результата;

- высокий уровень технико -  тактической подготовки;

Будут воспитаны, сформированы и развиты:

-общечеловеческие ценности, общая культура;

- понимание необходимости здорового образа жизни; и сформированность навыков ЗОЖ.

-коммуникативные навыки; умение свободно общаться с окружающими; толерантность.

-чувство патриотизма;

- чувство ответственности за общий результат;

- организованность и пунктуальность;