

Департамент образования администрации городского округа Тольятти
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Родник»
городского округа Тольятти

Программа принята
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «30» 08 2019г.

Утверждено
Приказом директора
МБОУ ДО «Родник»
№ 40 от «08» 08 2019г.
С.Г. Ширяева



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивная лига»

Возраст учащихся 7-16 лет
Срок реализации – 2 года

Разработчик:
Саприко Виктор Степанович,
педагог дополнительного образования

г. Тольятти, 2019

Оглавление:

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план	7
3. Содержание программы	10
4. Методическое обеспечение программы	17
5. Список использованной литературы	21
6. Приложение 1 «Критерии оценки результатов освоения программы»	23
7. Приложение 2 «Педагогический диагностический инструментарий оценки эффективности программы»	27
8. Приложение 3 «Календарно-тематический план»	30

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная лига» адаптированная, модульная, имеет физкультурно-спортивную направленность. Данная программа разработана для удовлетворения интереса детей и родителей к спортивным играм.

При составлении данной программы использованы результаты научных исследований в области теории и методики футбола и хоккея и результаты обобщения многолетнего опыта тренеров и педагогов, достигших больших успехов в подготовке спортсменов высокой квалификации. Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов-хоккеистов.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность:

Новизна программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Имеет 2 модуля: футбол и хоккей.

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

Укрепление здоровья детей, привитие интереса к спорту и физкультуре одна из основных задач учреждений дополнительного образования.

Актуальность программы «Спортивная лига» в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление учащихся. В настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных объединениях, секциях для повышения уровня физической подготовленности. Программа актуальна и в связи с возросшей популярностью в нашей стране футбола и хоккея.

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

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

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

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

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

Цель: Формирование интереса учащихся к здоровому образу жизни, к регулярным занятиям активными видами спорта и отдыха, развитие общей физической культуры через игру в футбол, хоккей.

Задачи:

- привить интерес к систематическим занятиям футболом, хоккеем;
- обеспечить всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- способствовать освоению процесса игры в соответствии с правилами футбола, хоккея;
- формировать понятие «ценность здоровья», мотивировать к здоровому образу жизни; способствовать воспитанию дисциплины, трудолюбия, коллективизма, морально-этических и волевых качеств и многих других жизненно необходимых качеств и черт характера;
- выявлять перспективных детей и подростков для последующего совершенствования их спортивного мастерства в учебно-тренировочных группах.

Программа «Спортивная лига» состоит из двух модулей, в которых содержание и материалы программы дополнительного образования соответствуют «базовому» уровню сложности:

Модуль 1. «Футбол».

Модуль 2. «Хоккей».

Программа рассчитана на 2 года обучения. Возраст учащихся 7-16 лет. Занятия проводятся по 45 минут, перемена 10 минут согласно СанПиН. Занятия проводятся по 3-4 часа в неделю (108-144 часов в год). Количество детей в группе не менее 15 человек.

Практический выход реализации программы: участие в соревнованиях, товарищеских встречах, выступление перед родителями.

Кроме того, результатами реализации данной программы можно считать групповые показатели. Групповые показатели это количество и качество проведенных мероприятий, массовость на этих мероприятиях, созданные проекты.

Основные формы занятий:

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

Формы контроля и подведения итогов:

Текущий контроль осуществляется в течение учебного года для оценки начального уровня знаний, умений и навыков учащихся и уровня освоения определенного этапа реализации общеобразовательной программы – модуля. Проводится на вводных занятиях, итоговых занятиях по модулям в следующих формах: наблюдение, опрос, первичная

диагностика, промежуточная диагностика, сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях, товарищеские игры. Промежуточная аттестация для оценки достигнутых прогнозируемых результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы проводится один раз в год в мае на итоговом занятии в следующих формах: итоговая диагностика, игры, соревнования.

Для отслеживания развития у учащихся физических качеств, уровня технической подготовки проводятся испытания по следующим контрольным нормативам:

№	Контрольные упражнения	Возраст (лет)		
		7-10	10-13	13-16
1	Бег 30 м (с)	5,6	5,3	5,1
2	Бег 300 м (с)	72	61	59
3	6 – минутный бег (м.)	1050	1150	1300
4	Прыжок в длину с места (см.)	145	160	165
5	Бег 30 м. с ведением мяча (с.)	7,0	6,5	6,3
6	Удар по мячу ногой на дальность (м.)	25	35	45
7	Жонглирование мячом (количество ударов)	7 - 8	10	12
8	Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий.)	4 - 3	4	5
9	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с.)	12,0	11,5	11
10	Бросок мяча рукой на дальность (м.)	6 - 7	9	13

Критерии оценки результатов освоения программы (см. Приложение 1).

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Личностные результаты:

- положительное отношение учащихся к спортивным играм, занятиям двигательной деятельностью;
- достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- применение знаний об особенностях индивидуального здоровья, функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения на практике;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий, игровой и соревновательной деятельности;
- умение предупреждать конфликтные ситуации во время занятий, игровой и соревновательной деятельности, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- развитие качеств: доброжелательность, толерантность, дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Способ проверки: наблюдение, диагностика.

Метапредметные результаты:

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной игровой и соревновательной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность игровой деятельности;
- умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной игровой, соревновательной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- умение определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленными задачами и целями;
- умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Способ проверки: наблюдение, диагностика.

Предметные результаты:

1 год обучения

Должны знать:

- значение правильного режима дня юного спортсмена;
- разбор и изучение правил игры в футбол, хоккей;
- роль капитана команды, его права и обязанности;
- правила использования спортивного инвентаря.

Способ проверки: опрос.

Должны уметь:

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями;
- владеть игровыми ситуациями на поле;
- уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам.

Способ проверки: игры-турниры, контрольные игры, сдача контрольных нормативов, соревнования, товарищеские встречи.

2 год обучения

Должны знать:

- задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом;
- значение и содержание самоконтроля;
- дневник самоконтроля;
- причины травм на занятиях по футболу, хоккею и их предупреждение;
- краткие сведения о строении, функциях организма человека;
- о влиянии физических упражнений на организм занимающихся, о гигиене и закаливании, о режиме и питании спортсмена,
- о правилах игры, организации и проведения соревнований,
- содержание различных видов подготовки футболиста-хоккеиста.

Способ проверки: опрос.

Должны уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный, индивидуальный уровень работоспособности;
- выполнять технические приемы игры в футболе, хоккее;
- освоить основные средства ОФП;
- играть по правилам в футбол и хоккей;
- оценивать игровую ситуацию и действовать по ситуации;
- оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников.
- уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на поле.

Способ проверки: игры-турниры, контрольные игры, сдача контрольных нормативов, соревнования, товарищеские встречи.

2. Учебно-тематический план

1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	-	1	Наблюдение, опрос, первичная диагностика, промежуточная диагностика, сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях, товарищеские игры.
2	Модуль 1. «Футбол»	5	45	50	
2.1	Вводное занятие	1	-	1	
2.2	Общая физическая подготовка. Гигиена, закаливание и режим спортсмена. Комплекс упражнений по ОФП.	1	10	11	
2.3	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития различных качеств футболиста. Комплекс упражнений направленный на развитие специальных двигательных качеств спортсмена.	1	10	11	
2.4	Техническая подготовка. Понятие о спортивной технике, классификация технических приемов игры в футбол. Выполнение технических приемов игры в футбол. Разновидности перемещений и местонахождение футболиста.	1	8	9	
2.5	Тактическая подготовка. Правила игры в футбол. Понятие об индивидуальных действиях и групповых. Комплекс упражнений, направленных на обучение и отработку тактико-	1	3	4	

	технических действий при владении мячом.				
2.6	Игровая подготовка.	-	10	10	
2.7	Итоговое занятие	-	4	4	
3	Модуль 2. «Хоккей»	5	47	52	
3.1	Вводное занятие	1	-	1	
3.2	Общая физическая подготовка. Понятие о физических упражнениях для укрепления мышц. Комплекс упражнений по ОФП.	1	10	11	
3.3	Специальная физическая подготовка. Понятие об упражнениях в СФП. Комплекс упражнений, направленных на развитие специальных двигательных качеств хоккеиста.	1	10	11	
3.4	Техническая подготовка. Понятие о технической подготовке хоккеистов. Перемещение хоккеиста, правильность скольжения на коньках, различные переходы и повороты. Технические приемы хоккеиста – владение клюшкой.	1	10	11	
3.5	Тактическая подготовка. Правила игры в хоккей. Значение тактической подготовки. Комплекс упражнений, направленный на обучение и отработку тактико-технических действий при владении шайбой.	1	3	4	
3.6	Игровая подготовка.		12	12	
3.7	Итоговое занятие	-	2	2	
4	Итоговое занятие	-	5	5	Итоговые диагностика, игры, соревнования
	Итого	11	97	108	

2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие.	1	-	1	Наблюдение, опрос, первичная
2	Модуль 1. «Футбол»	5	63	68	
2.1	Вводное занятие	1	-	1	

2.2	Общая физическая подготовка. Теоретические основы тренировки. Значение ОФП в подготовке футболистов. Комплекс упражнений по общей физической подготовке.	1	10	11	диагностика, промежуточная диагностика, сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях, товарищеские игры.
2.3	Специальная физическая подготовка. Теоретические основы СФП. Значение специальной физической подготовки в обучении футболистов. Комплекс упражнений направленных на развитие специальных двигательных качеств футболистов.	1	11	12	
2.4	Техническая подготовка. Значение технической подготовки в футболе. Разновидности перемещений и местонахождения футболиста без мяча. Технические приемы и финты футболиста с мячом. Технический план игры команды и задания отдельным игрокам.	1	9	10	
2.5	Тактическая подготовка. Правила игры в футбол. Значение тактической подготовки в футболе. Тактический план игры. Комплекс упражнений, направленный на обучение и отработку технико-тактических действий при владении мячом в защите, нападении и обороне.	1	3	4	
2.6	Игровая подготовка.	-	20	20	
2.7	Итоговое занятие	-	10	10	
3	Модуль 2. «Хоккей»	5	65	70	
3.1	Вводное занятие	1	-	1	
3.2	Общая физическая подготовка. Значение ОФП в подготовке хоккеистов. Теоретические основы тренировки. Комплекс упражнений по общей физической подготовке.	1	10	11	
3.3	Специальная физическая подготовка. Значение СПФ в	1	10	11	

	подготовке хоккеистов. Теоретические основы СФП в хоккее. Комплекс упражнений, направленный на развитие специальных двигательных качеств хоккеистов.				
3.4	Техническая подготовка. Значение технической подготовки в хоккее. Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Разновидности перемещений и местонахождения на хоккейной площадке хоккеиста без шайбы. Технические приемы хоккеиста – владение клюшкой, финты хоккеиста, силовая борьба, владение шайбой.	1	10	11	
3.5	Тактическая подготовка. Правила игры в хоккей. Значение тактической подготовки в хоккее. Тактический план игры. Комплекс упражнений, направленный на обучение и отработку технико-тактических действий при ведении шайбы и проведении бросков (щелчков) по воротам. Комплекс действий направленных на обучение и отработку технико-тактических решений при обороне и нападении.	1	3	4	
3.6	Игровая подготовка.		22	22	
3.7	Итоговое занятие	-	10	10	
4	Итоговое занятие	-	5	5	Итоговые диагностика, игры, соревнования
	Итого	11	133	144	

3. Содержание программы 1 год обучения

1. Вводное занятие.

Теория: Введение в программу: знакомство с модулями программы. История развития футбола, хоккея в России. Опрос.

2. Модуль 1 «Футбол».

2.1. Вводное занятие.

Теория: Современный уровень футбола в России. Правила безопасности при занятиях футболом. Первичная диагностика знаний, умений и навыков.

2.2. Общая физическая подготовка футболистов. Гигиена, закаливание и режим спортсмена. Комплекс упражнений по ОФП футболистов.

Теория: Соблюдение режима дня, личной и общественной гигиены. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятия футболом. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Гигиенические требования к личному снаряжению футболиста, спортивной одежде и обуви. Роль закаливания при занятиях футболом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

Практика: Выполнение упражнений: Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития общей выносливости.

2.3. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития различных качеств футболиста. Комплекс упражнений направленный на развитие специальных двигательных качеств футболистов .

Теория: Специальные упражнения для развития ловкости, быстроты, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Практика: Опорные и безопорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотом. Прыжки в высоту, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед. Упражнения в свободном беге, с внезапными остановками, возобновлением и изменением направления движения. Преодоление полосы препятствий, бег по сложно-пересеченной местности.

2.4. Техническая подготовка. Понятие о спортивной технике, классификация технических приемов игры в футбол. Выполнение технических приемов игры в футбол. Разновидности перемещений и местонахождения футболиста.

Теория: Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях.

Практика: Удары по мячу ногой: Удары серединой и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъемом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление. Удара в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой: Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке. С места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча: Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом направо и налево.

Обманные движения (финты): Обучение финтам: при видении остановки мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперед уйти с мячом; быстро отводим мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно останавливаем мяч и оставляем его партнеру, который двигается за спиной, а сам без мяча уйти вперед, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча: Обучение умению выбирать момент для отбора мяча; выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом.

Отбор в подкате – выбивая и останавливая мяч ногой.

Вбрасывание мяча: Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание на точность и дальность.

Отработка умения игроков «видеть поле». Техника игры вратаря: Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля и отбивание мяча.

2.5. Тактическая подготовка. Правила игры в футбол. Понятие об индивидуальных и групповых действиях. Комплекс упражнений, направленный на обучение и отработку тактико-технических действий при владении мячом.

Теория: Правила игры. Взаимодействие судьи с судьями на линии. Сигнализация флагом при различных нарушениях.

Групповые действия: Умение взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и числовом превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча».

Индивидуальные действия: Умение оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения технических задач в зависимости от игровой ситуации.

Практика: Отработка командных действий: Умение выполнить основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флагом и через центр. Противодействие маневрированию. Совершенствование в «перехвате» мяча. Умение противодействовать передаче, ведению и удару по воротам (тактика защиты).

2.6. Игровая подготовка.

Практика: Игра в футбол группами на очень ограниченном пространстве (игра в одно касание). Отработка стандартных ударов, угловых и т.д.

2.7. Итоговое занятие.

Практика: Товарищеские игры. Участие в районных и городских соревнованиях по футболу. Сдача нормативов. Диагностика знаний, умений, навыков.

3. Модуль 2 «Хоккей».

3.1. Вводное занятие.

Теория: Современный уровень хоккея в России. Правила безопасности при занятиях хоккеем. Диагностика.

3.2. Общая физическая подготовка. Понятие о физических упражнениях для укрепления мышц. Комплекс упражнений по ОФП для хоккеистов.

Теория: Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.

Практика: Выполнение упражнений: Упражнения для мышц рук плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи и туловища. Упражнения для мышц ног.

3.3. Специальная физическая подготовка. Понятие об упражнениях в СФП. Комплекс упражнений, направленный на развитие специальных двигательных качеств хоккеистов.

Теория: Упражнения для воспитания ловкости, упражнения для воспитания быстроты, упражнения для воспитания силы, упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств, упражнения для воспитания выносливости.

Практика: Выполнение упражнений: Упражнения для развития силы: Приседания на одной и двух ногах с гантелями «блинами», величина которых более 1/2, 1/3 собственного тела. Броски шайбы на дальность. Бег в гору (по ступенькам) на коротких отрезках 5 – 20 м. Упражнения для развития быстроты: Бег на коньках с максимальной скоростью. Ускорения в беге 10 – 20 м. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Упражнения для развития выносливости (на коньках и без коньков): Длительный равномерный бег (частота пульса 140 – 160 уд./мин.). Кроссы 3 – 6 км. Чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью.

3.4. Техническая подготовка. Понятие о технической подготовке хоккеистов. Перемещения хоккеиста, правильность скольжения на коньках, различные переходы и повороты. Технические приемы хоккеиста – владения клюшкой.

Теория: Характеристика основных технических приемов хоккея. Методика начального обучения технике владения коньками предусматривает использование подготовительных упражнений как вне льда, так и на льду. Техника владения клюшкой предусматривает упражнения на льду. С первого занятия определяется сильная рука, в которой хоккеисту необходимо держать клюшку.

Практика: Скольжение на двух коньках в основной стойке хоккеиста за счет переноса центра тяжести тела вперед и вперед-в-сторону. Скольжение на двух коньках с варьированием основной стойки. Бег на коньках по виражу. В упражнениях акцентируется внимание на стойку (посадку) хоккеиста, перенос центра тяжести с одной ноги на другую и сохранения равновесия.

Освоение технических приемов владения клюшкой на льду:

«Широкое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева-направо.

Бросок шайбы с длинным замахом.

Передача шайбы броском с длинным замахом.

Прием шайбы.

«Короткое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали.

Бросок шайбы с неудобной стороны броском с длинным замахом.

Передачи шайбы с неудобной стороны броском с длинным замахом.

«Широкое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали.

То же – вперед – назад.

«Короткое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали.

То же – вперед – назад.

3.5. Тактическая подготовка. Правила игры в хоккей. Замечание тактической подготовки. Комплекс упражнений, направленный на обучение и отработку тактико-технических действий при владении шайбой.

Теория: Правила игры, основные положения: грубость, положение вне игры, нарушение численного состава, проброс шайбы, игра высоко поднятой клюшкой, выход шайбы за пределы поля, обоюдная грубость и драка. Умение ориентироваться с шайбой и без шайбы. Выбор места для атакующих действий на определенном участке поля или для оборонительных действий.

Практика: Игра в нападении: Передачи шайбы в парах, тройках, на месте и в движении.

Игра в защите: Умение подстраховать партнера, переключиться. Взаимодействия двух игроков против двух, трех нападающих.

3.6. Игровая подготовка.

Практика: Игра группами на отдельных участках корта в ограниченном пространстве.

Отработка длинного паса, для выхода 1 в 1.

3.7. Итоговое занятие.

Практика: Товарищеские встречи. Участие в районных и городских соревнованиях по хоккею. Диагностика знаний, умений и навыков.

4. Итоговое занятие.

Практика: Контрольные игры. Товарищеские встречи. Участие в районных и городских соревнованиях. Итоговая диагностика. Подведение итогов.

2 год обучения

1. Вводное занятие.

Теория: Режим работы. План занятий. Техника безопасности при игре в футбол и хоккей. Техника безопасности при занятиях на спортивных площадках летом и зимой.

2. Модуль 1 «Футбол».

2.1. Вводное занятие.

Теория: Профилактика травматизма в футболе. Влияние физических упражнений на организм человека. Диагностика.

2.2. Общая физическая подготовка. Значение ОФП в подготовке футболистов. Теоретические основы тренировки. Комплекс упражнений по общей физической подготовке.

Теория: Развитие двигательных качеств футболистов, взаимосвязи двигательных качеств, скоростно-силовых качеств, общей и специальной работоспособности спортсмена. Спортивная тренировка – это единый процесс, протекающий в форме учебно-тренировочного занятия, направленного на укрепление здоровья, всестороннего физического развития – с целью достижения высокого уровня спортивного мастерства занимающихся.

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Упражнения с набивным мячом, акробатические упражнения. Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Кувырок вперед с шага. Два кувырка вперед. Кувырок назад из седа. Стойка на лопатках. Упражнения в висах и упорах: Из виса хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2-4 раза; 2-3 подхода по 3-5 раз. Из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук; 2 подхода по 2-4 раза, 2-3 подхода по 3-5 раз. Легкоатлетические упражнения: Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересеченной местности. Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему». Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

2.3. Специальная физическая подготовка. Теоретические основы СФП. Значение специальной физической подготовки в обучении футболистов. Комплекс упражнений направленных на развитие специальных двигательных качеств футболистов.

Теория: СПФ развивает у спортсмена скоростно-силовые качества и специальную работоспособность футболиста. Формирование навыков и функциональных возможностей организма, двигательных способностей спортсменов, восстановительные процессы и их динамика, особенности развития скоростно-силовых качеств общей и специальной работоспособности футболистов.

Практика: Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь головой достать высоко подвешенный мяч. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Движение мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: Игры с бегом на скорость, с прыжками в длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

2.4. Техническая подготовка. Значение технической подготовки в футболе. Разновидности перемещений и местонахождения футболиста без мяча. Технические приемы и финты футболиста с мячом. Технический план игры команды и задания отдельным игрокам.

Теория: Методика начального обучения технике владения мячом и техническим приемам футболистов рассматривает использование подготовительных и подводящих упражнений без мяча и с мячом. Технический план игры команды. Определение задач на предстоящий матч. Индивидуальные действия игроков.

Практика: Бег по прямой, изменяя скорость и направление, приставными и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги). Перемещение футболиста на свободное место поля.

Отработка технических приемов: удары по мячу ногой, удары по мячу головой, остановки мяча, обманные движения (финты), отбор мяча, вбрасывание мяча. Удары по мячу ногой: Удары по катящемуся и летящему мячу ногой, различными способами с поворотом на 180

градусов и в прыжке. Разные удары внешней и внутренней частью подъема. Откидка мяча внешней частью подъема при ведении. Удары на точность, силу и дальность. Удары по мячу головой: Удары серединой и боковой частью лба, в прыжке с поворотом налево и направо. Удары на точность, силу и дальность. Остановка мяча изученными способами, с поворотом на 180 градусов, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка опускающегося мяча бедром. Ведение мяча: Совершенствование всех способов ведения, увеличивая скорость движения, выполняя обводку и рывки. Обманные движения (финты).

2.5. Тактическая подготовка. Правила игры в футбол. Значение тактической подготовки в футболе. Тактический план игры. Комплекс упражнений, направленный на обучение и отработку технико-тактических действий при владении мячом в защите, нападении и обороне.

Теория: Правила игры: повторение, изменения. Правила игры и тактические действия игроков команды. Требования тактической подготовки от футболиста: умение ориентироваться на футбольном поле, реагировать на действия партнеров и соперника. Тактический план предстоящей игры, задания отдельным игрокам и тактические комбинации.

Практика: Упражнение для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади. Индивидуальные действия с мячом: Используются изученные способы ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления траектории скорости мяча. Групповые действия: Взаимодействия двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру. На свободное место, на удар. Комбинация «игра в стенку». Групповые действия (Умения взаимодействовать с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом). Игра в одно касание. Тактика защиты.

2.6. Игровая подготовка.

Практика: Товарищеские матчи, спаринг – матчи. Игры между воспитанниками 1-го и 2-го года обучения согласно регламенту соревнований по футболу.

2.7. Итоговое занятие.

Практика: Участие в соревнованиях по футболу (первенство г.о. Тольятти). Диагностика знаний, умений и навыков.

3. Модуль 2 «Хоккей».

3.1. Вводное занятие.

Теория: Профилактика травматизма в хоккее. Влияние физических упражнений на организм человека. Диагностика.

3.2. Общая физическая подготовка. Значение ОФП в подготовке хоккеистов. Теоретические основы тренировки. Комплекс упражнений по общей физической подготовке.

Теория: Влияние общей физической подготовки на развитие атлетических данных хоккеиста, на подготовку функциональных систем и развитие двигательных качеств. Основные принципы спортивной тренировки: специализация, всесторонность, сознательность, постепенность, повторность, наглядность, индивидуализация. Особенности в подборе средств и методов физической, технической и тактической подготовки хоккеистов.

Практика: Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, булавами). Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером. Упражнения для мышц шеи и туловища: Наклоны, повороты и вращения

головы в разных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно. Упражнения для мышц ног: Вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах, приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях.

3.3. Специальная физическая подготовка. Значение СПФ в подготовке хоккеистов. Теоретические основы СФП в хоккее. Комплекс упражнений, направленный на развитие специальных двигательных качеств хоккеистов.

Теория: Специальная физическая подготовка и развитие двигательных качеств хоккеиста. Значение СПФ для правильного владения клюшкой. Содержание специальной физической подготовки состоит из разделов, направленных на развитие отдельных качеств хоккеистов: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Практика: Упражнения для воспитания ловкости: Движение руками, ногами в различных исходных положениях. Опорные и безопорные прыжки с мостика, с трамплина без поворотов и с поворотами, боком, спиной вперед. Лазание по канату и шесту, размахивание в висе. Соскоки с поворотами с брусьев, с перекладины, с бревна. Упражнения в свободном беге, с внезапными остановками, возобновлением и изменением направления движения. Преодоление полосы препятствий, бег по сложно-пересеченной местности. Жонглирование теннисными мячами, метание мячей в цель (неподвижную и движущуюся), с места, в движении, в прыжке, после кувырков, ускорений. Броски и ловля мяча из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа, в прыжке. Упражнения со скакалкой. Игры и эстафеты с элементами акробатики.

Упражнения для воспитания быстроты: Повторное пробегание коротких отрезков от 5 до 40 м из различных исходных положений в различных направлениях. Бег максимальной скоростью и резкими остановками. Ускорения. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Упражнения для воспитания силы: Переноска и перекатывание грузов. Бег по песку, по воде, в гору. Упражнения с отягощением за счет собственного веса тела.

Старты и бег на отрезках от 5 до 100 метров. Повторное преодоление отрезков 20 – 30 метров со старта, с хода с максимальной скоростью и частотой шагов, то же – на время.

Упражнения для воспитания силы: Элементы вольной борьбы. Подвижные и спортивные игры (по упрощённым правилам) с применением силовых приемов.

Упражнения с набивными мячами (весом не более 2 – 3 кг.) в положении стоя, сидя, лежа. Переноска и перекатывание груза. Перетягивание каната. Бег по песку, по воде, в гору.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств: Прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх и в длину. Метание гранат, набивных мячей, камней, толкание ядра. Бег в гору, по воде, по песку, вверх по лестнице, бег с отягощениями (утяжеленные пояса, «блины», гантели, с сопротивлением амортизаторов).

Упражнения для воспитания выносливости: Равномерный, переменный бег на короткие дистанции в течение 4 – 5 минут (работа – 5 – 10 сек., интервал отдыха – 15 – 30 сек.).

Подвижные игры, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, игры на воде, на песке, сюжетные игры с направленностью на развитие ловкости, быстроты, координации движений, скоростной силы, выносливости.

3.4. Техническая подготовка. Значение технической подготовки в хоккее. Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Разновидности перемещений и местонахождения на хоккейной площадке хоккеиста без шайбы. Технические приемы хоккеиста – владение клюшкой, финты хоккеиста, силовая борьба, владение шайбой.

Теория: Подготовительные и подводящие упражнения без коньков вне льда, подводящие упражнения на коньках вне льда, комплекс специальных упражнений на льду – основные

упражнения технической подготовки. Выполнение силовых приемов без нарушений правил. Задания игрокам на игру – разбор ситуаций.

Практика: Скольжение на двух ногах, не отрывая коньков ото льда. Скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков ото льда. Бег с изменением направления (переступание). Скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньков ото льда. Поворот из положения «лицом вперед» в положение «спиной вперед». Поворот из положения «спиной вперед» в положение «лицом вперед». Поворот из положения «спиной вперед» в положение «лицом вперед». Бег спиной вперед по прямой попеременным толчком каждой ноги.

Перемещение крюком клюшки мелких предметов (кубики, резиновые колечки, облегченные шайбы) в различных направлениях, не изменяя места расположения пятки крюка. Вращение клюшки кистями рук вправо и влево на месте, потом в движении, сначала без сопротивления, затем при сопротивлении товарища. Ведение шайбы в движении вперед и назад без отрыва от крюка, толчками перед собой, сбоку, по дугам.

Отработка технических приемов владения клюшкой на льду:

- а) Широкое ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева - направо;
- б) Бросок шайбы с длинным замахом;
- в) Прием шайбы;
- г) Передача шайбы броском с длинным замахом;
- д) Короткое ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева – направо;
- е) Бросок шайбы с неудобной стороны с длинным замахом;

Выполнение финтов:

- а) Финт с изменением направления движения;
- б) Финт с изменением скорости движения;
- в) Финт на бросок;

Отработка приемов:

- а) Остановка противника грудью;
- б) Толчок противника плечом;
- в) Толчок противника бедром.

3.5. Тактическая подготовка. Правила игры в хоккей. Значение тактической подготовки в хоккее. Тактический план игры. Комплекс упражнений, направленный на обучение и отработку технико-тактических действий при ведении шайбы и проведении бросков (щелчков) по воротам. Комплекс действий направленных на обучение и отработку технико-тактических решений при обороне и нападении.

Теория: Правила игры и тактические приемы. Профилактика травматизма. Тактический план игры и задания отдельным игрокам.

Практика: Групповые взаимодействия: Передачи шайбы в парах, тройках на месте и в движении, без смены и со сменой мест. Взаимодействия в парах с целью выхода на свободное место: «отдай – откройся», «скрестный выход». Игра в защите. Индивидуальные действия. Игра в нападении. Игра в защите. Выбор места для оборонительного действия. Опека игрока с шайбой и без шайбы. Перехват поперечного, продольного и диагонального паса, отбор шайбы при помощи клюшки, нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием ее в момент приема шайбы соперником. Отбор шайбы с применением силовых приемов. Групповые взаимодействия: Передачи шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест. Взаимодействия в парах с целью выхода на свободное место.

3.6. Игровая подготовка.

Практика: Участие в соревнованиях и турнирах (первенство г.о. Тольятти).

3.7. Итоговое занятие.

Практика: Участие в товарищеских играх, спаринг-матчи с воспитанниками 1-го года обучения. Игра 3х3 поперек хоккейной площадки согласно всех правил. Диагностика знаний, умений, навыков. Выполнение контрольных нормативов.

4. Итоговое занятие.

Практика: Итоговая диагностика. Итоговые игры-турниры. Участие в районных и городских (областных) соревнованиях.

4. Методическое обеспечение программы

4.1. Педагогические технологии, методы, формы занятий, мероприятия воспитательного характера:

Теоретическая часть – это знакомство, беседы по технике безопасности, о здоровом образе жизни, по истории возникновения и развития футбола, хоккея, о различных видах подготовки для футболистов-хоккеистов; знакомство с упражнениями по ОФП, СФП, техническими приемами и тактическими действиями, правилами игр, современными подходами к анализу матчей, методами и средствами физической, технической, тактической, психологической и другими видами подготовки. Также учащиеся получают знания по гигиене, режиму питания, профилактике травматизма.

Практическая часть – это выполнение практических заданий, упражнений по закреплению учебного материала и совершенствованию технических приемов, тактических действий, проведение учебных игр, подготовка и участие в соревнованиях и товарищеских встречах, анализ матчей.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Учащимся могут быть даны задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом, шайбой. Обучая детей технике владения мячом, шайбой очень важно создать у них правильное зрительное представление изучаемого технического приёма. Показ и объяснение хорошо дополнять демонстрацией кинограммы, кинокольцовки, видеозаписей

Большинство практических занятий проводятся на открытом воздухе. Зимой занятия на открытом воздухе проводятся в тихую погоду или при слабом ветре (1,5-2 м./с), при температуре не ниже -17° С (для средней климатической полосы).

Для реализации программы используются педагогические технологии:

- Технология дифференцированного обучения: учёт состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств учащихся.
- Здоровьесберегающие технологии: Учебная нагрузка не противоречит нормативно – правовым требованиям, методы обучения подбираются с учетом сохранения психоэмоционального и физического здоровья учащихся. С целью поддержания здоровья и формирования у них необходимых навыков здорового образа жизни выполняются санитарно – гигиенические требования, проводятся спортивные праздники, «Дни здоровья».
- Информационные технологии в виде применения видеофильмов, мультимедиа технологий, компьютера как одного из способов развития двигательной активности и познавательной деятельности учащихся.
- Игровые технологии используются для воссоздания различных ситуаций, совершенствования игровых навыков и самоуправления своим поведением.

Формы занятий: групповые, подгрупповые, фронтальные, в парах, индивидуальные.

При реализации программы используются следующие методы:

- Словесный: объяснение, беседа, рассказ, обсуждение, анализ результатов, задания, указания.

- Наглядный: показ упражнений, демонстрация технических и тактических действий, видеопросмотры, посещение соревнований.
- Практический: выполнение практических заданий, упражнений, тренировки, участие в соревнованиях. Во время использования практического метода обучения применяются приемы: постановки задания, планирования его выполнения, анализа итогов практической работы, выявления причин недостатков.
- Методы разучивания упражнений: метод целостного разучивания, метод расчлененного разучивания.
- Игровой: спортивные игры, эстафеты, соревнования, развивающие необходимые для футбола, хоккея качества, подвижные игры, имитационные игры, учебные игры.
- Метод контроля и самоконтроля: контрольные тесты и упражнения, сдача контрольных нормативов, соревнования, товарищеские встречи, наблюдение за поведением на соревнованиях.

Программа предусматривает занятия по специальной физической подготовке с целью – достичь выполнения сложных приёмов владения мячом, шайбой на высокой скорости, улучшить манёвренность и подвижность футболиста-хоккеиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств.

Структура занятия:

1. Тема, цели и задачи занятия.
2. Разминка.
3. Новый материал, разучивание упражнений.
4. Закрепление полученных знаний, умений и навыков на практике, тренировки.
5. Анализ занятия. Подведение итогов.
6. Домашние задания.

Методика обучения включает в себя:

1. Ознакомление с изучаемым приёмом или действием (показ, словесное объяснение, демонстрация); все эти методики применяются в единстве.
2. Разучивание двигательных действий (целостно, по частям).
3. Предупреждение и исправление ошибок, отдельные (основные) причины ошибок: непонимание задания, неточное представление о способе выполнения; слабая физическая подготовка; недостаточная координация движений, неуверенность в себе; страх; отрицательное влияние прежних навыков.
4. Закрепление – совершенствование навыков (действий): установка на результат действий; количество повторений; распределение по времени выполнения упражнения и отдыха.
5. Анализ и оценка усвоения материала: поощрение или неодобрение; общая оценка усвоения (в том числе результатов соревновательных упражнений или фрагментов игры). Некоторые особенности воспитания физических качеств: нагрузка и отдых – основные компоненты методов воспитания физических качеств. В ходе учебно-тренировочных занятий целесообразно ориентироваться на чередование нагрузки (работы) и отдыха между упражнениями с учетом требований игры в хоккей, например 1-2 минуты работы - 3-5 минут – пауза для регулирования нагрузки.

Творческое содружество игрока и тренера позволяет быстрее достигать высокого спортивного мастерства, развивает творческую инициативу футболистов-хоккеистов. Примером содружества может быть совместный просмотр видеозаписей с обсуждением действий футболистов-хоккеистов в игре, подбор наиболее эффективных средств для индивидуальной работы и многое др.

Во время занятий, тренировок, игр важно обращать внимание на внешние признаки, характеризующие состояние учащихся:

1. Качество выполняемых упражнений или элементов игры;
2. Внешний вид: выражение лица, осанка, состояние – оживлённое или подавленное;

3. Внешние признаки дыхания (частота, равномерность, экскурсия грудной клетки).

4. Потоотделение.

В рамках программы проводится и воспитательная работа, направленная на личностное развитие учащихся, формирование патриотизма, коллективизма, выработку уважительного отношения к товарищам по игре, аккуратности, трудолюбия, умения преодолевать трудности, владеть собой в изменяющихся условиях. Воспитанию способствуют чёткая организация проведения занятий, требовательность к выполнению упражнений, строгое выполнение правил и норм поведения на занятиях, соревнованиях и в бытовых условиях. Особую роль как средство воспитания играют личный положительный пример педагога, воспитательные мероприятия. Основными воспитательными мероприятиями являются: встречи со спортсменами, экскурсии, просмотр соревнований, праздники, оформление стендов и газет и др.

Программой предусмотрена работа и с родителями:

- проведение родительских собраний, на которых обсуждаются проблемы воспитания, успехи и неудачи детей;
- работа по выявлению детей из неблагополучных семей и осуществление индивидуального подхода к ним на занятиях;
- выбор родительского актива и с его помощью проведение культурно-массовых мероприятий, пополнение материально-технической базы;
- в начале и в ходе учебного года выявление наиболее способных детей, проведение соответствующей работы с родителями и организация турниров;
- проведение мастер - классов для родителей и детей;
- приглашение родителей на занятия и турниры, совместные походы на природу, чаепития, совместные игры и выездные мероприятия – посещение матчей Супер Лиги. Это способствует формированию общности интересов детей и родителей, служит эмоционально их духовной близости.

В рамках реализации программы осуществляется сетевое и межведомственное взаимодействие с другими учреждениями:

№ п/п	Учреждения	Формы взаимодействия
1	МБУ г. о. Тольятти (МБУ «Школа №11» и др.)	Организация и проведение тренировок, соревнований, турниров.
2	Центр физической культуры и спорта	Организация и проведение соревнований, турниров. Участие в соревнованиях и турнирах.
3	МБОУ ДО	Участие в соревнованиях и турнирах.
4	Территориально-общественный совет по месту жительства	Организация и проведение турниров, соревнований, спортивных мероприятий. Участие в спортивных мероприятиях.
5	Дума г.о. Тольятти	Организация и проведение турниров, соревнований, спортивных мероприятий.

4.2. Педагогический инструментарий оценки эффективности программы:

- Тестовый материал для контрольного опроса учащихся (авторский вариант) – отслеживание уровня усвоения теоретических знаний учащихся по программе.
- Лист сдачи контрольных спортивных нормативов – отслеживание развитие у учащихся физических качеств, уровня технической подготовки.
- Анкета по изучению мотивации к занятиям спортом (футболом, хоккеем)- авторский вариант.
- Лист экспертной оценки педагога развития качеств, умений и навыков учащихся по программе.

- Лист самооценки учащихся – оценивание учащимися уровень развития своих умений, навыков.

4.3. Ресурсное обеспечение.

Материально-техническое обеспечение:

1. Спортивный зал с простейшим подсобным оборудованием (стойки для обводки – 10 штук, стойки для подвески мячей – 2 штуки, переносные мишени – 2 штуки, подвижный щит с изменяющимся углом наклона отражающей поверхности – 2 штуки, переносные ворота).
2. Футбольное поле, хоккейная площадка.
3. Мячи, соответствующие возрасту учащихся, шайбы, клюшки.
4. Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом.
5. Дополнительный спортивный инвентарь: 2 скакалки, 10 футбольных мячей, 2 баскетбольных мяча, гантели, стойки для обводки мячей, набивные мячи и т. д.

Кадровое обеспечение: реализацию данной программы осуществляет педагог дополнительного образования, имеющий высшее или среднее (профессиональное, педагогическое) образование по физкультуре и спорту.

4.4. Учебно - методический комплект:

Вид	Название
Наглядные пособия	Плакаты, схемы, рисунки, фотографии, кинокольцовки, картотека упражнений, правила игры, правила судейства, Положения о соревнованиях, инструкции по охране труда, макеты футбольного поля и хоккейного корта с фишками
Медиапособия	Учебные видеофильмы, видеоролики, кинокольцовки, презентации, записи матчей
Раздаточный материал	Карточки, инструкции, тесты, бланки к тестам
Учебные пособия	Букатин А., Колузганов В. Юный хоккеист (учебное пособие для тренеров) М.: ФиС, 1996. Быстров В., Терентьев В. Изучение правил игры в хоккей и методика судейства: Учебное пособие. СПбГАФК им П.Ф. Лесгафта, 1996. Еженедельник «Футбол-хоккей» - М.: Медиа, 2013. Манаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и Практика. «Советский спорт» - 2007 Никонов Ю. Техника и тактика игры хоккейного вратаря: методическое пособие. Никонов Ю. Внеледовая подготовка юного хоккеиста. Методическое пособие. – Минск, 1989. Никонов Ю. Тренировка юного хоккейного вратаря в подготовительном

	периоде: Методическое пособие. 1997. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров/Под общей редакцией А. П. Лаптева, А. А. Сучилина. - М.,1983.
--	--

5. Список использованной литературы

1. Андреев С.Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 1986. – 144 с., ил.
2. Андреев С.Н., Кадозо С. Техника дриблинга и финтов в мини-футболе. – М.: Спорт, 2016.
3. Вайн Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых. - Москва: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2013
4. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. М.: «Олимпия. Пресс», 2008.
5. Горский Л. Тренировка хоккеистов. – М.: ФиС, 1981.
6. Губа В. Методология подготовки юных футболистов. - М.: Человек, 2015.
7. Дангворд Ричард, Миллер Дж. Футбол для начинающих. М.:«Астрель», 2006.
8. Железняк Ю.Д., Савин В.И., Портнов Ю.М., Лексанов А.В Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебник для вузов. М.: «Academia», 2008.
9. Зеличенко В.Б. Критерии отбора. М.-Терра-спорт, 2000.
10. Квашнин К. Русский хоккей. – М.: ФиС, 2015.
11. Колосков В., Климин В. Подготовка хоккеистов: техника, тактика. – М.: ФиС 1981.
12. Костка В. Современный хоккей. – М.: ФиС, 2012.
13. Кук М. Сто одно упражнение для юных футболистов. М.: АСТ, Астрель, 2003.
14. Кузнецов. А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I, II, III, IV этапы. - М.: Олимпия. Человек., 2008.
15. Милке Денни. Футбол. Основы игры. - М.: «Астрель», 2007.
16. Новая школа футбольной тренировки. – М.: «Олимпия Пресс», 2008.
17. Петров А. Футбол-это жизнь (Взгляд из России). - М., 2004.
18. Петухов А.В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. - М.: «Советский спорт», 2006.
19. Савин В.П. Теория и методика хоккея. - М.: Академия, 2003.
20. Третьяк В. Советы юному вратарю. – М.: Просвещение, 1987.
21. Футбол: правила игры (Москва), МФ футбольных ассоциаций «Терра спорт», 2004.
22. Харви Д., Даргвонт Р. Футбол Уроки лучшей игры. - М.: Шико, 2007.
23. Чанади А. Футбол. Техника. - М., 1978.
24. Чанади А. Футбол. Стратегия.- М., 1981.
25. Швыков, И.А. Футбол / И. А. Швыков. - Москва : Терра-Спорт, 2012.
26. Шестаков М.П., Назаров Д.Р., Черенков Д.Р. Физическая подготовка хоккеистов. - М.: СпортАкадемПресс, 2000.

Критерии оценки результатов освоения программы «Спортивная лига»

№ п/п	Критерии	Уровни			Способ оценки
		Низкий	Средний	Высокий	
1	Мотивация	Занятия посещают не систематично; не проявляют интерес. Не проявляют эмоционально-ценностного отношения к спортивным занятиям и играм.	Посещают занятия, проявляют интерес и удовлетворенность работой на занятиях. Частично проявляют эмоционально-ценностное отношение к спортивным занятиям и играм.	Посещают занятия систематично, с интересом; проявляют настойчивость в достижении целей в игровой деятельности. Проявляют эмоционально-ценностное отношение к спортивным занятиям и играм.	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
2	Освоение теоретических знаний	Знание терминов, освоение теоретического материала по предмету – 30%. Недостаточно умений использовать полученные знания на практике.	Знание терминов, правил техники безопасности, правил игры; освоение знаний, соответствующих программным требованиям – 50%. В изложении и использовании теоретического материала допускает неточности и ошибки.	Знание терминов, правил техники безопасности, правил игры; освоение знаний, соответствующих программным требованиям - более 80%, понимание сущности теоретического материала, логическое его изложение и использование на практике.	Опрос Контрольные задания
3	Практические умения и навыки	Не уверенно владеет техникой и тактикой игры. Слабо развиты навыки использования	Слабо владеет техникой и тактикой игры. Умеет пользоваться	Владеет техникой и тактикой игры. Умеет пользоваться спортивным инвентарем. Тщательно	Наблюдение Контрольные задания (сдача нормативов)

		спортивного инвентаря. Не умеет применять на практике основные приемы, способы игры; низкий объем усвоенных умений и навыков, соответствующих программным требованиям. Не выполняет контрольные нормативы.	спортивным инвентарем. Бывает не аккуратен в выполнении заданий; частично умеет применять на практике основные приемы, способы игры. Освоенные умения и навыки частично соответствуют программным требованиям. Контрольные нормативы выполняет в основном правильно.	выполняет задания, умеет применять на практике основные приемы, способы игры. Освоенные навыки соответствуют программным требованиям. Владеет игровой ситуацией на поле, техникой передвижения, техникой ударов по воротам. Контрольные нормативы выполняет легко, четко, по времени в надлежащем темпе.	
4	Творческие навыки, творческая активность	Не проявляет творческую инициативу; творческий поиск в решении поставленных задач; мало участвует в соревновательной деятельности. Творческие способности развиты слабо.	Не всегда проявляет творческую инициативу; творческий поиск в решении поставленных задач. Иногда проявляет оригинальность в игровой деятельности. Принимает участие в соревновательной деятельности.	Проявляет творческую инициативу, творческий поиск в решении поставленных задач. Проявляет оригинальность, нестандартность мышления в игровой деятельности. Активно участвует в соревновательной деятельности.	Анализ творческой работы Анализ участия в конкурсах, выставках и т.д.
5	Самостоятельность	Не умеет работать самостоятельно при	Частично умеет работать	Умеет работать самостоятельно при	Наблюдение

		выполнении заданий, игры, нуждается в постоянной внешней стимуляции.	самостоятельно при выполнении заданий, игры (используют помощь других учащихся, педагога).	выполнении заданий; игры.	
6	Самооценка, самоконтроль	Не умеет контролировать и регулировать функциональное состояние своего организма. Не умеет управлять своими эмоциями во время игры, конфликтен. Умеет частично контролировать ход игровых действий и оценивать итоги игры.	Частично умеет контролировать и регулировать функциональное состояние своего организма. Частично управляет своими эмоциями во время игры, может пойти на конфликт. Умеет контролировать ход игровых действий и частично оценивать итоги игры.	Умеет контролировать и регулировать функциональное состояние своего организма. Умеет управлять своими эмоциями во время игры. Умеет контролировать ход игровых действий и оценивать итоги игры. Адекватно оценивает свои игровые действия игроков по команде и соперников.	Наблюдение
7	Коммуникативные навыки и умения	Не умеет слушать и слышать педагога; не умеет выразить собственное мнение, часто нарушает культуру общения и взаимодействия в процессе занятий и соревновательной деятельности.	Не всегда умеет слушать и слышать педагога, не всегда принимает во внимание мнение других людей; редко выражает собственное мнение, проявляет культуру общения и взаимодействия в процессе занятий и соревновательной деятельности.	Умеет слушать и слышать педагога, принимает во внимание мнение других людей; умеет выразить собственное мнение, точку зрения. Всегда проявляет культуру общения и взаимодействия в процессе занятий и соревновательной деятельности, уважительно относится к педагогу и другим	Наблюдение

				учащимся, стремится к сотрудничеству.	
8	Учебно-организационные навыки	Не умеет организовать свое рабочее место; не применяет в процессе занятий и соревновательной деятельности навыки соблюдения правил безопасности; часто нарушает дисциплину, не умеет планировать и распределять учебное время.	Имеет замечания при организации своего рабочего места; не всегда применяет навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности; может нарушать дисциплину; нуждаются в подсказке при планировании и распределении учебного времени.	Умеет организовать свое рабочее место; применяет навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности; всегда дисциплинирован, ответственен, аккуратен; умеет планировать и распределять учебное время.	Наблюдение

Тестовый материал для контрольного опроса учащихся

- Какой режим у спортсмена?
- Какое значение имеет гигиена и закаливание?
- Какие общеразвивающие упражнения вы знаете?
- Сколько существует типов ударов по мячу ногой?
- Как правильно вводить мяч в игру из-за боковой линии?
- Какие силовые приёмы в хоккее являются разрешёнными?
- Какие силовые приёмы в хоккее являются нарушением?
- Какие способы отбора мяча существуют?
- Какие финты вы знаете?
- Какие бывают упражнения по тактике и технике?
- Какие способы ведения силовой борьбы в хоккее вы знаете?
- Какие жесты судьи вы знаете, и что они означают?
- Какие существуют типы ударов по мячу в футболе?
- Что такое «положение вне игры» в футболе и хоккее?
- Какие вы знаете силовые приёмы, разрешённые в хоккее?
- Какие вы знаете силовые приёмы, запрещённые в хоккее?
- Какое значение для хоккеиста имеет конькобежная подготовка?
- Назовите команды, выступающие в КХЛ?
- Назовите лучших игроков сборной России?

Лист сдачи контрольных спортивных нормативов

№ п/п	Контрольные упражнения	Результат
1	Бег 30 м (с)	
2	Бег 300 м (с)	
3	6 – минутный бег (м.)	
4	Прыжок в длину с места (см.)	
5	Бег 30 м. с ведением мяча (с.)	
6	Удар по мячу ногой на дальность (м.)	
7	Жонглирование мячом (количество ударов)	
8	Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий.)	
9	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с.)	
10	Бросок мяча рукой на дальность (м.)	

Анкета по изучению мотивации к занятиям спортом (футболом, хоккеем)

Инструкция: Оцените нижеперечисленные мотивы для занятий спортом в баллах от 0 до 10 (0-низкий показатель, 10-высокий показатель)

№ п/п	Мотивы для занятий спортом (футболом, хоккеем)	Баллы от 1 до10
1	Интерес к спорту, спортивным мероприятиям, соревнованиям	
2	Сохранение здоровья, польза для здоровья	
3	Потребность в общении (с интересными людьми, в команде)	
4	Двигательная активность, удовольствие от движения	

5	Физическое развитие, совершенствование	
6	Игра и развлечение	
7	Положительные эмоции	
8	Соперничество	
9	Приобретение полезных для жизни знаний и умений	
10	Развитие характера и психологических качеств (сила воли, выносливость, потребность в успехе, целеустремленность)	

Обработка результатов: по результатам оценок учащихся определяется ведущий мотив занятий спортом (футболом, хоккеем):

- если количество баллов составляет 7 и более, то мотив ведущий (высокий результат);
- если количество баллов составляет от 4 до 6, то мотив выраженный (средний результат);
- если количество баллов составляет 3 и меньше, то мотив малозначительный (низкий результат).

Лист экспертной оценки «Качества, практические умения и навыки»

№ п/п	Показатели	Баллы				
		1	2	3	4	5
1	Развитие качеств (доброжелательность, толерантность, дисциплинированность, целеустремленность, трудолюбие)					
2	Владение игровой ситуацией на поле					
3	Владение техникой и тактикой игры					
4	Умение работать в команде					
5	Управление эмоциями во время игры					

Обработка результатов:

- по каждому показателю:
- 1-2 балла – низкий уровень.
- 3 балла – средний уровень.
- 4-5 баллов – высокий уровень.
- по программе:
- 5-11 баллов – низкий уровень.
- 12-18 баллов – средний уровень.
- 19-25 баллов – высокий уровень.

Лист самооценки для учащихся

№ п/п	Показатели	Баллы				
		1	2	3	4	5
1	Развитие качеств (доброжелательность, толерантность, дисциплинированность, целеустремленность, трудолюбие)					
2	Физическая подготовка					
3	Техническая подготовка					
4	Тактическая подготовка					
5	Участие в соревнованиях, спортивных мероприятиях					

Обработка результатов:

- по каждому показателю:

1-2 балла – низкий уровень.

3 балла – средний уровень.

4-5 баллов – высокий уровень.

- по программе:

5-11 баллов – низкий уровень.

12-18 баллов – средний уровень.

19-25 баллов – высокий уровень.