

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

Программа принята
на заседании
педагогического совета
Протокол № 3
от «21» 06 2019г.



Утверждено
Приказом директора
МБОУ ДО «Родник»
№ 89 «17» 06 2019г.
С.Г. Ширяева С.Г. Ширяева

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

Возраст учащихся 7-16 лет
Срок обучения – 1 год

Разработчик:
Саприко Виктор Степанович,
педагог дополнительного образования

Тольятти,
2019

Оглавление:

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план	7
3. Содержание программы	8
4. Методическое обеспечение программы	11
5. Список использованной литературы	14

1. Пояснительная записка

Платная дополнительная общеобразовательная программа «Дворовая лига» адаптированная, имеет физкультурно-спортивную направленность. Данная программа разработана с целью удовлетворения индивидуальных потребностей детей и родителей к спортивным играм. Направлена на развитие физических способностей ребенка, совершенствование умений и навыков, технико-тактическую подготовку юных футболистов-хоккеистов. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов и хоккеистов.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность:

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.

Актуальность программы «Дворовая лига» заключается в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление учащихся. Программа актуальна и в связи с возросшей популярностью в нашей стране футбола и хоккея.

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.

Педагогическая целесообразность и актуальность программы состоит в расширении возможностей учащихся, совершенствовании техники и тактики игры, в развитии физических способностей, необходимых футболисту-хоккеисту, его технической, тактической, физической и волевой подготовки.

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

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.

Организация образовательного процесса:

Срок реализации программы - 1 год, в год – 36 часов.

Возраст учащихся: 7 – 16 лет. Количество учащихся в группе: 10 человек. Режим занятий подобран в соответствии с СанПиН: продолжительность – 45 минут, перемена - 10 минут.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп объединения и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Практический выход реализации: участие в соревнованиях, товарищеских встречах, выступление перед родителями.

Обучение технике игры в футболе является наиболее сложным и трудоемким процессом, поэтому на него отводится программой большая часть времени. Главное условие в овладении техническими приемами - принцип постепенности и доступности - начинается с выполнения их в наиболее простых условиях.

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:

Для отслеживания развития у учащихся физических качеств, уровня технической подготовки не менее 2 раза в год 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

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Личностные результаты:

- положительное отношение учащихся к спортивным играм, занятиям двигательной деятельностью;
- достижение лично 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.

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.

Предметные результаты:

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: контрольные испытания, встречи, соревнования.

**2. Учебно-тематический план
1 год обучения**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие.	1	-	1
2	Футбол.	1	11	16
2.1	Общая физическая подготовка.	-	2	2
2.1.1	Гигиена, закаливание и режим спортсмена.	1	-	1
2.2	Специальная физическая подготовка.	-	2	3
2.3	Техническая подготовка.	-	2	3
2.4	Тактическая подготовка	-	2	3
2.5	Игровая подготовка.	-	2	3
2.6	Итоговое занятие. Контрольные игры	-	1	1
3	Хоккей.	1	13	17
3.1	Общая физическая подготовка.	-	2	2
3.2	Специальная физическая подготовка.	-	2	2
3.3	Техническая подготовка.	-	2	4
3.4	Тактическая подготовка.	-	3	4
3.4.1	Правила игры в хоккей. Значение тактической подготовки.	1	-	1
3.5	Игровая подготовка.	-	2	2
3.6	Итоговое занятие. Контрольные игры.	-	2	2
	Итого	3	33	36

3. Содержание программы

1 год обучения

1. Футбол.

1.1. Общая физическая подготовка футболистов.

1.1.1. Гигиена, закаливание и режим спортсмена.

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.

1.2. Специальная физическая подготовка.

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.

1.3. Техническая подготовка.

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 остановка 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.

1.4. Тактическая подготовка.

1.4.1. Правила игры в футбол. Понятие об индивидуальных и групповых действиях.

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).

1.5.Игровая подготовка.

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

1.6.Итоговое занятие. Контрольные игры.

Практика: Товарищеские игры. Участие в районных и городских соревнованиях.

2. Хоккей.

2.1.Общая физическая подготовка.

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

2.2.Специальная физическая подготовка.

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.

2.3.Техническая подготовка.

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:

1. «Широкое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева-направо.
2. Бросок шайбы с длинным замахом.
3. Передача шайбы броском с длинным замахом.
4. Прием шайбы.
5. «Короткое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали.
6. Бросок шайбы с неудобной стороны броском с длинным замахом.
7. Передачи шайбы с неудобной стороны броском с длинным замахом.
8. «Широкое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали.
9. То же – вперед – назад.
10. «Короткое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали.
11. То же – вперед – назад.

2.4.Тактическая подготовка.

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.

2.4.1. Правила игры в хоккей. Замечание тактической подготовки.

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.

2.5.Игровая подготовка.

Практика: Игра группами на отдельных участках корта в ограниченном пространстве. Отработка длинного паса, для выхода 1 в 1.

2.6.Итоговое занятие. Контрольные игры.

Практика: Товарищеские встречи. Участие в районных и городских 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 видеofilмов, 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: выполнения 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.

4.2. Ресурсное обеспечение.

Материально-техническое обеспечение:

1. Футбольное поле, хоккейная площадка.
2. Мячи, соответствующие возрасту учащихся, шайбы, клюшки.
3. Дополнительный спортивный инвентарь: 2 скакалки, 10 футбольных мячей, 2 баскетбольных мяча, гантели, стойки для обводки мячей, набивные мячи, пластиковые конусы и т. д.

4.3. 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
Раздаточный материал	Карточки, инструкции, тесты, бланки к тестам
Учебные пособия	Специальная литература по футболу-хоккею Методические пособия по методике занятий и тренировок по футболу-хоккею

5. Список использованной литературы

1. Андреев С.Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 1986. – 144 с., ил.
2. Быстров В., Терентьев В. Изучение правил игры в хоккей и методика судейства: Учебное пособие. СПбГАФК им П.Ф. Лесгафта, 1996.
3. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. М.: «Олимпия. Пресс», 2008.
4. Горский Л. Тренировка хоккеистов. – М.: ФиС, 1981.
5. Кук М. Сто одно упражнение для юных футболистов. М.: А.С.Т. Астрель, 2003.
6. Шестаков М.П., Назаров Д.Р., Черенков Д.Р. Физическая подготовка хоккеистов. СпортАкадемПресс, 2000.