

Муниципальное казённое образовательное учреждение
дополнительного образования детей
Богородский Центр детского творчества

Утверждена
на методическом совете ЦДТ
№ 1 от 07.09.2020



Директор БМКОУ ДОД ЦДТ
И.И.Анисимова

Дополнительная общеразвивающая программа
объединения физкультурно-спортивной направленности

«Футбол . Хоккей»

Программа рассчитана на обучающихся 2; 3 ступени.
Срок реализации программы - 1 учебный год

Педагог
дополнительного образования
Черных Кирилл
Александрович

п. Богородское, 2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Хоккей с шайбой и футбол являются хорошей школой физической культуры, укрепляют здоровье, закалывают организм обучающихся. Занятия по данной программе позволяют достигнуть всестороннего физического развития, сформировать нравственные и волевые качества, подготовить воспитанников к жизни в современном обществе.

Спортивные игры являются эффективным средством укрепления здоровья, улучшения физического развития детей. Занятия хоккеем и футболом способствуют укреплению здоровья, костно - мышечного аппарата, воспитывают выносливость, силу, смелость, решительность, дисциплинированность. Футбол и хоккей - это командные игры, поэтому они воспитывают взаимовыручку, коллективизм, готовность к сотрудничеству, что особенно важно в настоящее время.

Цель: содействие укреплению здоровья и правильному физическому развитию

Задачи:

- формировать основы техники и тактики игры в футбол и хоккей;
- развивать быстроту реакции, точность, выносливость;
- укреплять здоровье, опорно-двигательный аппарат обучающихся; повышать работоспособность и сопротивляемость организма детей к болезням, закалывать организм;
- выработать привычку к систематическим занятиям;
- прививать навыки здорового образа жизни;
- содействовать разностороннему физическому развитию обучающихся;
- воспитывать нравственные и волевые качества, чувство взаимопомощи, коллективизма.

Программа “ Футбол. Хоккей с шайбой. ” является программой физкультурно-спортивной направленности.

Программа рассчитана на обучающихся 2 и 3 ступени. Срок реализации программы - 1 учебный год.

Учебная нагрузка: - 10 академических часов в неделю. Занятия проводятся: 5 раз в неделю продолжительностью - 2 академических часа. Весной и осенью проводятся занятия по футболу в спортивном зале Богородского РЦКД или на стадионе. В зимнее время на хоккейной коробке Центра детского творчества.

Ожидаемый результат: в результате реализации программы у обучающихся будут сформированы основы техники и тактики игры в футбол и хоккей; развиты быстрота реакции, точность, гибкость, выносливость; укрепится здоровье, опорно-двигательный аппарат; повысится работоспособность и сопротивляемость организма к болезням; сформируется правильная осанка, закалится организм; выработается привычка к систематическим занятиям; появятся первые навыки здорового образа жизни; сформируются нравственные и волевые качества, чувство взаимопомощи, коллективизма.

**Учебно-тематический план
(340 часов, 10 часов в неделю)**

№ п/п	Тема	Всего часов	в том числе	
			теория	практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Правила игры, место занятий, оборудование и инвентарь	2	2	-
3.	Гигиена. Врачебный контроль, предупреждение травм	2	2	-
4.	Общая и специальная подготовка. Техника и тактика игры в футбол.	160	-	160
5.	Техника игры в хоккей	76	-	76
6.	Тактика игры в хоккей	82	-	82
7.	Соревнования	14	-	14
8.	Итоговое занятие	2	2	-
ИТОГО		340	8	332

Содержание дополнительной образовательной программы

Вводное занятие 2 ч

Знакомство с программой объединения. Сообщение теоретических сведений о значении занятий в объединении для здоровья, достижения высоких спортивных результатов, жизни в современном обществе. Режим дня и двигательный режим. Вредные привычки и их влияние на организм ребенка. Профилактика наркомании и токсикомании, СПИДа. Проведение инструктажа по технике безопасности и правилах поведения во время учебно-тренировочных занятий.

Правила игры, место занятий, оборудование и инвентарь 2ч

Возникновение футбола и хоккея и их развитие. Разметка футбольного поля и хоккейной площадки. Состав команды. Снаряжение хоккеиста. Судьи. Упрощенные правила игры. Взятие ворот. Вбрасывание шайбы. Положение "вне игры". Подброс шайбы бросание клюшки. Подножки. Время игры.

Гигиена. Врачебный контроль, предупреждение травм 2ч

Спортивная и повседневная одежда, обувь. Режим дня юного спортсмена. Правила поведения на занятиях Прохождение медицинского осмотра.

Техника и тактика игры в футбол. 160 ч

Строевые упражнения. Построение в шеренгу. Передвижение строем в колонну по одному, по два, по три. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Бег в медленном темпе - 15-20 минут. Бег с изменением скорости и направлением движения. Подвижные игры "Ручной мяч" и др. Правила игры в футбол. Прямой удар по мячу внутренней, внешней частью подъема стопы и грудью. Остановка мяча. Обманные движения. Отбор мяча перехватом. Понятие о тактике и тактической комбинации. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Командная тактика игры в малом футболе. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча и с мячом. Групповые действия, взаимодействие двух и более игроков.

Техника игры в хоккее 76ч

Передвижение на коньках: посадка хоккеиста, скольжение лицом вперед; повороты, не отрывая коньков ото льда; торможение “плугом”, одной ногой. Бег на коньках, торможения, остановки и повороты.

Владение клюшкой и шайбой: способы держания клюшки, ведения шайбы; передача и остановка шайбы на месте и в движении.

Отбор шайбы: подбивание клюшкой, ударом по клюшке, перехват шайбы.

Техника игры вратаря: основная стойка и перемещение, отбивание шайбы клюшкой, ногами и руками, накрывание шайбы. Бег с ускорением, движение задним ходом.

Тактика игры в хоккее 82ч

Функции игроков: нападающий, защитник. Индивидуальные тактические действия игроков без шайбы: выбор места в атаке, в обороне. Применение целесообразного технического приема (с шайбой).

Позиционное нападение. Атака с хода. Зонная, личная, смешанная система защиты. Замена игроков.

Тактика игры в обороне: противодействие передачам, броскам, действия у бортика, страховка.

Итоговое занятие

Подведение итогов работы объединения за учебный год. Планы и пожелания на летний период.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Формы занятий: игра, тренинг, практическое занятие, комбинированное занятие, соревнования.

Приемы и методы: беседа, показ, действие по образцу, тренинг, объяснительно-иллюстративный и др.

Формы контроля и подведения итогов: наблюдение, соревнования.

Оборудование: футбольное поле, мяч, форма, хоккейная коробка, хоккейная форма, клюшки, коньки.

Список литературы

1. Горский Л. Тренировка хоккеистов. - М.: Физкультура и спорт, 1981.
2. Исаев А., Лукаш и н Ю. Советы футболистам и тренерам. - М.: Физкультура и спорт, 1967.
3. Колосков В.И., Климин В. 11 Подготовка хоккеистов. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
4. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы. -М.: Просвещение, 1987.
5. Спортивные кружки и секции: Сборник программ для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ - М.: Просвещение, 1986.
6. Тарасов А.В. Детям о хоккее. - М.: Советская Россия, 1986.

Список литературы для обучающихся

1. Исаев А., Лукашин Ю. Советы футболистам и тренерам. - М.: Физкультура и спорт, 1967.
2. Тарасов А.В. Детям о хоккее. - М.: Советская Россия, 1986.