

**Муниципальное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа города Сенгилея**

Принято на педагогическом совете
МУ ДО ДЮСШ г. Сенгилея
Протокол № 10 от 9 августа 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»:
Директор МУ ДО ДЮСШ г. Сенгилея
_____ С. П. Шубин
Приказ № 112-о от 9 августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ФУТБОЛ-ХОККЕЙ»
физкультурно-спортивной направленности
(стартовый уровень)**

Срок реализации – 1 год, с 01.09.2023 по 31.08.2024г.

Адресат программы - учащиеся 6-14 лет

Разработчик программы:
заместитель директора
Севастьянова Екатерина Сергеевна
Тренеры-преподаватели:
Логинов Р.А., Апрелев А.В.

г. Сенгилей, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик образования	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи программы	11
1.3. Планируемые результаты	11
2. Комплекс организационно-педагогических условий	12
2.1. Учебный план	12
2.2. Содержание учебного плана	13
2.3. Календарный учебный график	20
2.4. Формы аттестации	26
2.5. Оценочные материалы	26
2.6. Методические материалы	27
2.7. Условия обеспечения программы	30
2.7.1. Кадровое обеспечение	30
2.7.2. Материально-техническое обеспечение	30
2.7.3. Информационное обеспечение	31
2.8. Воспитательная работа	31
2.9. Список литературы	36
Приложение 1	37
Приложение 2	38
Приложение 3	40

1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-методическое и правовое обеспечение программы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы:

- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- СанПин 2.2.2/2.4.13340-03. Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы.

Локальные акты МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля:

- Устав МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля;
- Правила приёма на дополнительные общеразвивающие программы физкультурно-спортивной направленности МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля;
- другие локальные акты МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля, регламентирующие особенности организации образовательной деятельности.

Направленность программы

Программа «Футбол-хоккей» физкультурно-спортивной направленности - ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и

спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Программа ориентирована на приобщение детей к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва страны.

Уровень реализуемой программы – стартовый. Направлен на формирование и развитие физических способностей, удовлетворение потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формировании культуры здорового образа жизни, мотивации личности к познанию, труду, на организацию их свободного времени.

Актуальность и отличительные особенности

Актуальность заключается в том, что в настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, поскольку дети, занимающиеся спортом с раннего возраста, развиваются быстрее, и гармоничнее своих сверстников. Современный социальный заказ на образовательные услуги обусловлен и задачами физического развития школьников, которые выдвигаются в концепции модернизации российского образования. В ней подчеркивается важность физического воспитания, использования его оздоровительных, развивающих и воспитательных возможностей, формирующих у обучающихся творческие способности, ценностное отношение к здоровью.

Многие дети не способны, или по тем иным причинам не могут, заниматься «большим спортом». «Неблагополучные» дети зачастую предоставлены самим себе, не могут реализоваться в какой-либо деятельности. Но потребность в движении, соревновании у детей есть всегда. Исходя из этого, была разработана программа «Футбол-хоккей», рассчитанная на привлечения к занятиям, прежде всего так называемых «дворовых» детей. Важная задача - создание команды, привлечение мальчишек к занятиям спортом.

Новизна

Новизна данной образовательной программы заключается в том, что:

- комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных, физических и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов;
- ориентации на интерес и пожелания учащихся, учет их возрастных потребностей, реализации возможности, стимулировании социальной и гражданской активности, что даёт возможность отвлечения детей от негативного воздействия и позволяет мотивировать их на развитие необходимых навыков;
- в изучении личности каждого учащегося и подборе методов, форм, приемов обучения, направленных на развитие чувство патриотизма, формирования у подрастающего поколения любви к Родине.

Отличительная особенность программы

1. Программа реализуется в **СЕТЕВОЙ ФОРМЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ** ДЮСШ г. Сенгиля и общеобразовательной организации. Реализация программы происходит на основе заключенного договора о сетевой форме между ДЮСШ г. Сенгиля (Базовая организация) и общеобразовательной организацией. (Организация-участник).

Программа реализуется с использованием Ресурсов Организации – участника на базе Организации – участника. Организация-участник предоставляет следующие ресурсы, необходимые для реализации программы: помещение, которое должно соответствовать

всем требованиям СанПиН и противопожарной безопасности, специально оборудованные площадки, инвентарь, снаряжение и другие расходные материалы. Базовая организация осуществляет использование Ресурсов Организации-участника на безвозмездной основе в соответствии со ст. 15 п.4 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» №273.

2.Программа предусматривает индивидуальную работу с **ВЫСОКОМОТИВИРОВАННЫМИ И ОДАРЕННЫМИ ДЕТЬМИ**. При организации работы с одаренными детьми в условиях учебно-тренировочной работы речь должна идти о создании такой образовательной среды, которая обеспечивала бы возможность развития и проявления творческой и физкультурно-спортивной активности как одаренных детей и детей с повышенной готовностью к обучению, так и детей со скрытыми формами одаренности.

Выявление одаренных детей должно начинаться на основе наблюдения, изучения психологических, физических особенностей, речи, памяти, логического мышления. Работа с одаренными и способными детьми, их поиск, выявление и развитие должны стать одним из важнейших аспектов деятельности спортивной школы.

Хотелось бы подчеркнуть, что работа должна вестись со всеми детьми, то есть максимальное развитие умений, навыков, познавательных способностей каждого ребенка.

Основные направления работы с одаренными и высокомотивированными детьми:

- создание благоприятных условий для работы с одаренными детьми: внедрение передовых образовательных технологий, нормативно-правовое обеспечение деятельности, формирование банка данных одаренных детей, укрепление материально-технической базы;
- создание системы диагностики одаренности обучающихся;
- методическое обеспечение работы с одаренными детьми: осуществление апробации и внедрения методических разработок в педагогическую практику, поиск и внедрение наиболее эффективных технологий работы с одаренными детьми, повышение уровня профессионального мастерства педагогов;
- организация разнообразных мероприятий по работе с одаренными детьми: конкурсов, олимпиад, соревнований, матчевых встреч и т.д.

3.Программа предусматривает работу с детьми **С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ)**. Программа имеет *инклюзивный формат обучения* - процесс обучения организуется таким образом, при которой все дети, независимо от их физических, психических, интеллектуальных, культурно-этнических, языковых и иных особенностей, включены в общую группу со своими сверстниками. При этом система дополнительного образования детей является своего рода механизмом социального выравнивания возможностей получения персонифицированного дополнительного образования.

В последние годы в России развивается процесс интеграции детей с ограниченными возможностями здоровья в общеобразовательную среду вместе с нормально развивающимися сверстниками. Действующее законодательство позволяет организовывать обучение и воспитание детей с ограниченными возможностями здоровья в обычных образовательных учреждениях, не являющихся коррекционными.

Такая организация обучения детей с ограниченными возможностями здоровья позволяет обеспечить их постоянное общение с нормально развивающимися детьми и, таким образом, способствует эффективному решению проблем их социальной адаптации и интеграции в общество.

4.Программа адаптирована для реализации в условиях временного ограничения занятий в очной форме (контактной форме) и включает в себя все необходимые инструменты **ЭЛЕКТРОННОГО ОБУЧЕНИЯ (ЭО) И ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ (ДОТ)**.

5. Программа включает **ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ, КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЕ, ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ДЕТЕЙ АСОЦИАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ**, отвлечение от негативного влияния улицы, приобщение через отработанные педагогические технологии к здоровому образу жизни, оздоровлению и облагораживанию круга общения, создание условий для физического, психического и социального благополучия. На одном из первых мест в работе с этими детьми стоит проблема сохранения физического, психического и духовного здоровья - фундаментальной основы для полноценного и гармоничного развития личности; защиты прав и интересов ребёнка из неблагополучной семьи, оказания комплексной помощи. Задачи по данному направлению:

1. Тесное взаимодействие с семьёй.
2. Развитие детской инициативы.
3. Способность педагога к неформальному общению.
4. Создание у ребёнка ситуации успеха в решении вопросов физического и нравственного совершенствования.
5. Совместное участие в мероприятиях детей, педагогов и родителей (законных представителей).

Педагогическая целесообразность

объясняется основными **принципами**, на которых основывается вся программа.

- сознательности и активности, который предусматривает воспитание осмысленного овладения техникой футбола-хоккея; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;

- наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов; личная демонстрация приемов, видео и фотоматериалы, словесное описание нового приема и т.д.

- доступности, который требует, чтобы перед учащимися ставились посильные задачи, иначе у учащихся снижается интерес к занятиям. От педагога требуется постоянное и тщательное изучение способностей учащихся, их возможностей в освоении конкретных элементов, оказание помощи в преодолении трудностей;

- систематичности, который предусматривает разучивание элементов для расширения активного арсенала приемов, чередования работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности учащихся.

Адресат программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол-хоккей» предназначена для детей в возрасте от 6 до 14 лет включительно.

Программа реализуется для детей – «обычных», еще не нашедших своего особого призвания; высокомотивированных детей и детей с одаренностью; «особенных» – с отклонениями в развитии, в поведении (детей асоциального поведения).

Характеристика обучающихся по программе

Программа составлена с учетом психологических и физиологических особенностей детей разного возраста.

6-9 лет

Характерные черты этого возраста — подвижность, любознательность, конкретность мышления, большая впечатлительность, подражательность и вместе с тем неумение долго концентрировать свое внимание на чем-либо. В эту пору высок естественный авторитет взрослого. Все его предложения принимаются и выполняются очень охотно. Его суждения и оценки, выраженные эмоциональной и доступной для детей форме, легко становятся

суждениями и оценками самих детей. Дети этого возраста весьма дружелюбны, легко вступают в общение. Для них все большее значение начинают приобретать оценки их поступков не только со стороны старших, но и сверстников. Их увлекает совместная коллективная деятельность. В этом возрасте ребята склонны постоянно меряться силами, готовы соревноваться буквально во всем.

Отметим, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития координационных способностей. Однако для применения рациональной методики обучения необходимо знать закономерности возрастного развития главнейших систем организма. Изменения, происходящие в строении и функциональном состоянии организма юных спортсменов, обусловлены не только воздействием систематических занятий физическими упражнениями, но и возрастными особенностями.

Возрастные особенности детского организма в том, что в ходе роста и развития строение и функции всех органов и систем непрерывно совершенствуются.

Мышцы детей эластичны, поэтому дети способны выполнять движения по большей амплитуде. Однако движения для развития гибкости они выполняют в соответствии с мышечной силой. Излишняя растянутость мышц и связок может привести к их ослаблению, а также к нарушению правильной осанки. Развитие силы мышц туловища, особенно статической (статическая сила – нет движений), имеет большое значение для формирования правильной осанки, которая в этом возрасте не устойчива.

Укрепление мышц ног, удерживающих в правильном положении продольный и поперечный своды стопы, очень важно для двигательной деятельности (ходьба, бег, прыжки) и профилактика плоскостопия. Части стопы окостеневают только лишь к 15 - 16 годам.

Скелет детей отличается значительной эластичностью, особенно позвоночник. Межпозвоночные диски (эпифизы) позвоночника остаются хрящевыми до 14 лет, а кости таза срастаются только к 14 - 16 годам.

Таким образом, детям младшего школьного возраста нельзя выполнять прыжки на жесткий грунт с высоты более 80 см., а также длительное время выполнять упражнения сидя.

Детям младшего школьного возраста рекомендуются следующие упражнения основной гимнастики: ходьба, бег, лазанье по наклонной поставленной скамейке, гимнастической стенке, лестнице, перелазание через препятствие высотой до 1 м, бросание и ловля мячей, метание в цель, переноска набивных мячей, упражнения в равновесии, прыжки (в длину, в высоту до 80 см). А также акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойка на лопатках.

10-13 лет

Складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками. Появляется способность противостоять влиянию окружающих, отвергать те или иные требования и утверждать то, что они сами считают несомненным и правильным. Они начинают обращать эти требования и к самим себе. Они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее, напряженнее их жизнь, тем более она им нравится. Больше не существует естественный авторитет взрослого. Они болезненно относятся к расхождениям между словами и делами взрослого. Они все настойчивее начинают требовать от старших уважения своих взглядов и мнений и особенно ценят серьезный, искренний тон взаимоотношений.

К 11 – 13 годам в основном завершается морфологическое и функциональное созревание двигательного анализатора человека. Поэтому после 11 – 13 годам показатели

развития двигательной функции изменяются в значительно меньшей степени. Завершение созревания двигательного анализатора совпадает с периодом полового созревания мальчиков этого возраста.

В возрасте 11-13 лет у детей может развиваться и достигать высочайшей степени совершенства тонкая координация, пространственная точность движений и их размеренность во времени. Если мальчикам 10 лет одновременный анализ движений по пространственным и временным признакам еще не посилен, то подобный анализ движений с двумя одновременно предъявленными задачами может успешно осуществляться начиная с 12-13-летнего возраста.

У подростков 13-14 лет при изучении сложных по координации движений иногда заметно тормозящее влияние пубертатного периода. Следует отметить, что динамические стереотипы двигательных навыков, приобретенные в детском возрасте, обладают значительной устойчивостью и способны сохраняться в течение многих лет.

В подростковом возрасте происходят значительные изменения в психике. Наблюдаются высокая эмоциональность, неуравновешенность настроения, немотивированные поступки, вспыльчивость, преувеличение своих возможностей. Источник этого явления - интенсивное физическое развитие, половое созревание, появление так называемого чувства взрослости

При правильной методике спортивные занятия в подростковом возрасте оказывают положительное влияние на формирование организма занимающихся. Это проявляется двояко: и как морфологические изменения в виде повышенного прироста антропометрических признаков, и как функциональные сдвиги в виде повышения работоспособности. Так, в среднем ежегодный прирост веса тела у подростков равен 4-5 кг, роста - 4-6 см, окружности грудной клетки - 2-5 см. Происходит дальнейшее формирование скелета. К 14 годам срастаются кости таза, устанавливается постоянство кривизны позвоночника в поясничной части, происходит уменьшение хрящевого кольца межпозвоночных суставов.

Общая выносливость у мальчиков младшего школьного возраста претерпевает интенсивное развитие. В среднем возрасте отмечается ее замедление, а в старшем - новое возрастание. У девочек с 8 до 13 лет этот показатель неуклонно повышается. Энергичное нарастание выносливости к динамическим мышечным напряжениям отмечается у мальчиков и девочек 8-11 лет.

Одной из основных физических способностей человека является мышечная сила, которую можно определить, как способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий.

К 13-14 годам мышцы по своим функциональным свойствам уже мало отличаются от мышц взрослого человека. Происходит параллельное развитие мышц верхних и нижних конечностей. Вес мышц мальчиков в 12 лет составляет 29,4% веса тела, в 15 лет - 33,6%. Увеличивается абсолютная и относительная сила мышц. Наибольший прирост силовых показателей мышечных групп наблюдается в период от 13 до 15 лет.

Учитывая, что силовые возможности детей невелики, воспитание силы в этом возрасте целесообразно осуществлять осторожно, используя кратковременные силовые напряжения динамического и отчасти статического характера. Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата, особенно слаборазвитых мышц живота, косых мышц туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц ног.

У подростков 11-13 лет увеличивается сила сердечной мышцы, возрастает ударный объем, уменьшается частота дыхания и пульса. Так, у 13-летних частота пульса в покое равна 70 уд/мин, а при работе значительно увеличивается до 190-200 уд/мин. Кровяное

давление у детей обычно ниже, чем у взрослых. К 11-12 годам оно равняется 107/70 мм рт. ст., к 13-15 годам - 117/ 73 мм рт. ст.

Организм подростков быстро настраивается на работу. Это объясняется большой подвижностью нервных процессов, поэтому разминка в занятиях должна занимать не более 8-10 мин.

Наполняемость и состав группы

Минимальное количество занимающихся в группе составляет 15 человек, максимальное – 20 человек.

Допускается проведение занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом необходимо соблюдать нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы, рассчитанный в соответствии с данной программой.

Программа предназначена для детей, желающих освоить навыки хоккея, заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). В группах могут заниматься как начинающие, так и спортсмены, прошедшие подготовку на других этапах.

Приём осуществляется по желанию.

Участниками программы могут быть не только мальчики или только девочки, но и мальчики и девочки одновременно (смешанные группы). Состав группы постоянный, возможно формирование группы обучающихся одного возраста или разновозрастных групп.

Объём и срок освоения программы

Срок освоения программы - 1 год: с 01.09.2023 г. по 31.08.2024г..

Объём недельной нагрузки – 6 ч.

Объём часов за год: 276 ч., 46 недель.

Формы обучения, особенности организации образовательного процесса

При реализации программы используются формы обучения:

- очная с применением ДОТ
- сетевая.

Базовая форма обучения данной программы – **очная**, но в случаях невозможности проведения занятий в очном режиме доступно осуществление проведения **дистанционных занятий** (тренировки) с использованием ДОТ.

Формами организации образовательного процесса выступают:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров- преподавателей, врачей, лекций специалистов в соответствии с содержанием Программы;
- практические занятия в соответствии с требованиями программы для каждой группы, по расписанию, утвержденному администрацией ДЮСШ;
- контрольные игры, учебные игры;
- участие учащихся в спортивных соревнованиях;
- просмотр и методический разбор учебных кинофильмов, кинопрограмм крупных спортивных соревнований и др..

С применением ЭО и ДОТ:

В зависимости от способа коммуникации педагога и учащихся, при реализации программы с применением технологий электронного обучения и ДОТ в основном

используются следующие типы организации образовательного процесса:

- самообучение, организуемое, посредством воздействия, обучаемого с образовательными ресурсами, при этом контакты с другими участниками образовательного процесса минимизированы;

- индивидуализированное обучение, основанное на взаимодействии учащегося с образовательными ресурсами, а также с педагогом в индивидуальном режиме.

Для реализации программы применяются образовательные интернет-ресурсы, также в социальных сетях размещается теоретический материал и видеуроки. Для обратной связи используются мессенджеры педагога и учащихся, социальные сети.

При дистанционном обучении по программе используются следующие формы дистанционных технологий:

- видео- и аудио-занятия, лекции, мастер-классы;
- открытые электронные библиотеки, сайты спортивных школ по данному направлению;
- тесты, викторины по изученным теоретическим темам;
- адресные дистанционные консультации.

В организации дистанционного обучения по программе используются следующие платформы и сервисы: СФЕРУМ, ZOOM, GoogleForm, Skype, чаты в Телеграмм, ВКонтакте и многие другие.

В мессенджерах с начала обучения создается группа, через которую ежедневно происходит обмен информацией, даются задания и присылаются ответы, проводятся индивидуальные консультации по телефону, индивидуальные занятия по видеосвязи.

В рамках онлайн занятий посредством платформ: СФЕРУМ, Zoom, Youtube, Skype и другие, педагог предоставляет теоретический материал по теме, проводит лекции.

В офлайн режиме посредством социальных сетей и мессенджеров обучающимся передается видео, презентационный материал с инструкцией выполнения заданий, мастер-классы и другое.

При реализации программы используются в основном групповая форма организации образовательного процесса и работа по подгруппам, в отдельных случаях – индивидуальная в рамках группы. Занятия по программе проводятся в соответствии с учебными планами в разновозрастных группах учащихся, являющихся основным составом объединения. Состав группы является постоянным.

Форма реализации:

- сетевое взаимодействие;
- с применением ДОТ.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Режим занятий

Продолжительность одного тренировочного занятия не должно превышать 2 академических часов.

Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа. (1 академический час – 45 мин) Занятие строится с учетом 10-минутного перерыва.

При ЭО и использовании ДОТ

Продолжительность одного тренировочного занятия не должно превышать 2 академических часов, занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа. (1 академический час – 30 мин). Занятие строится с учетом 10-минутного перерыва.

Первые 30 мин. из которых отводится на работу в онлайн режиме, вторые – в офлайн режиме в индивидуальной работе и онлайн консультировании.

В рамках онлайн занятий посредством платформ: СФЕРУМ, Zoom, Youtube, Skype и

другие, педагог предоставляет теоретический материал по теме.

В офлайн режиме посредством социальных сетей и мессенджеров обучающимся передается видео, презентационный материал с инструкцией выполнения заданий, мастер-классы и другое.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в организации здорового образа жизни через занятия футболом и хоккеем.

Задачи программы:

Образовательные:

- обогатить знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучить навыкам и умениям в физкультурно - оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- содействовать овладению основными техническими действиями футбола и хоккея;
- содействовать получению знаний в области гигиены, закаливания организма, питания спортсмена, самоконтроля в процессе занятий, здорового образа жизни;
- приобщить учащихся к таким видам спорта как футбол и хоккей.

Развивающие:

- развить технические и тактические навыки в футболе и хоккее, уровень развития физических качеств (силы, ловкости, выносливости, быстроты, координации, гибкости);
- сформировать культуру движений, обогатить двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами футбола и хоккея;
- укрепить здоровье, через развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.

Воспитательные:

- воспитать положительные качества личности, профилактика вредных привычек, асоциального поведения;
- сформировать мотивацию к физкультурно-спортивной деятельности через историю развития спорта, развитие психологической и коммуникативной культуры;
- сформировать навыки здорового образа жизни, воспитывать культуры поведения;
- воспитать чувство патриотизма, формировать у подрастающего поколения любви к Родине через участие в соревнованиях, спортивных и социально-значимых мероприятиях.

1.3. Планируемые результаты

Предметные:

- обогащены знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обученность навыкам и умениям в физкультурно - оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- получены знания в области гигиены, закаливания организма, питания спортсмена, самоконтроля в процессе занятий, здорового образа жизни;
- получены навыки выполнять основных технические действия из футбола и хоккея, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- получены знания в области гигиены, закаливания организма, самоконтроля в процессе занятий, здорового образа жизни;
- приобщенность к таким видам спорта как футбол и хоккей.

Личностные:

- развиты технические и тактические навыки в футболе и хоккее, уровень развития физических качеств(силы, ловкости, выносливости, быстроты, координации, гибкости);
- сформирована культура движений, обогащен двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами футбола и хоккея;
- снижен уровень заболеваемости учащихся;
- повышен уровень культуры здоровья учащихся;
- учащиеся активно включены в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- укреплено здоровье, через развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.

Метапредметные:

- сформированы положительные качества личности, негативное отношение к вредным привычкам, асоциальному поведению;
- сформирована мотивация к физкультурно-спортивной деятельности через историю развития спорта, развитие психологической и коммуникативной культуры;
- сформированы навыки здорового образа жизни, культура поведения;
- сформировано чувство патриотизма, любви к Родине.

В результате освоения программы, обучающие должны знать о:

- воздействии футбола и хоккея на организм человека;
- значении здорового образа жизни;
- правилах техники безопасности;
- правилах игры в футбол и хоккей;
- терминологии игры.

В результате освоения программы, обучающие должны уметь:

- применять изученные приемы и тактику индивидуальных и коллективных действий в футболе и хоккее, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные технические и тактические действия, приёмы и физические упражнения;
- применять полученные знания в соревновательной деятельности.

2. Комплекс организационно-педагогических условий**2.1. Учебный план****Таблица №1**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятия	Формы контроля
		всего	теория	практика		
1	Основы знаний	8	8	-	Лекции	Беседа, опрос, тестирование
2	Общая физическая подготовка	82	9	73	Лекции Практические занятия	Беседа, опрос, Наблюдение, сдача контрольных упражнений
3	Специальная физическая подготовка	48	6	42	Лекции Практические занятия	Беседа, опрос, Наблюдение, сдача контрольных упражнений

4	Технико-тактическая подготовка	70	6	64	Лекции Практические занятия	Беседа, опрос, Наблюдение, сдача контрольных упражнений
5	Соревнования	12	2	10	Практические занятия	Зачет
6	Подвижные игры	30	1	29	Лекции Практические занятия	Беседа, опрос, Наблюдение
7	Воспитательная работа	20	10	10	Лекции Практические занятия	Беседа, опрос, Наблюдение
8	Входная, промежуточная, итоговая аттестация.	6	-	6	Практические занятия	Сдача контрольных упражнений
	Итого	276	42	234		

2.2. Содержание учебного материала

Тема 1. Основы знаний

Тема 1.1. Введение. Правила техники безопасности.

Теория: Формирование группы. Соблюдение правил техники безопасности при игре в хоккей и катании на коньках на спортивной площадке. Соблюдение правил техники безопасности в зале, на площадке. *Приложение 1,2*

Тема 1.2. Физическая культура и спорт, развитие футбола и хоккея в России.

Теория: Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины. Характеристика футбола, хоккея, их значение и место в системе физического воспитания. Возникновение футбола, хоккея и их развитие в СССР и России. Первое первенство СССР по футболу, хоккею. Растущая популярность футбола, хоккея. Краткая характеристика соревнований по футболу, хоккею, проводимых в России. Участие советских и российских футболистов, хоккеистов в розыгрыше первенств Мира, Европы и Олимпийских играх. Ведущие игроки и тренеры советского и российского футбола, хоккея. Вклад ведущих советских и российских футболистов, хоккеистов и тренеров в развитие техники и тактики футбола, хоккея.

Ссылка: https://dzen.ru/a/YBbzcBI8yHZ8aCK8?utm_referer=yandex.ru
https://otherreferats.allbest.ru/sport/00405710_0.html

Тема 1.3. Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим питания спортсмена

Теория: Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена: уход за телом, рациональный распорядок дня. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Гигиена спортивных сооружений. Гигиенические требования к местам проведения занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям футболом, хоккеем. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Обтирание, обливание, как гигиенические и закалывающие процедуры. Режим питания спортсмена.

Ссылка: <https://7zhlobin.schools.by/pages/osnovnye-pravila-lichnoj-gigieny>

Тема 1.4. Врачебный контроль. Самоконтроль в процессе занятий спортом.

Теория: Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития.

Ссылка: <https://vfdhmao.ru/info/articles/samokontrol-pri-zanyatiyakh-sportom-i-fizicheskoy-kulturoy/>

Тема 1.5. Общая характеристика спортивной тренировки.

Теория: Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.

Ссылка: https://otherreferats.allbest.ru/sport/00182843_0.html

Тема 1.6. Правила соревнований, организация и проведение соревнований.

Теория: правила соревнований, система оценок и замечаний, организация соревнований.

Ссылка: https://sudact.ru/law/pravila-vida-sporta-khokkei-utv-prikazom-minsporta_2/pravila/razdel-n-1/pravilo-1/
<https://footbolno.ru/organizaciya-i-provedenie-sorevnovanij-po-futbolu-kratko.html>

Тема 1.7. Моральная и психологическая подготовка.

Теория: спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное понятие воли. Правила поведения в спортивном коллективе.

Ссылка: <https://infourok.ru/metodicheskaya-rabota-psihologicheskaya-podgotovka-hokkeistov-6395740.html>
<https://multiurok.ru/files/moralnaia-volevaia-psikhologicheskaja-i-taktichesk.html>

Тема 1.8. Профилактика травматизма.

Теория: Понятие о травмах и их причинах. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий, приемов, правильная экипировка спортсменов и т.д.

Ссылка: <https://muzoktcrb.ru/blog/hronicheskie-travmy-futbolistov-travmy-hokkeya-s-shajboj.html>

Формы контроля: устный опрос, тестирование. *Приложение 2*

Тема 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: значение общей физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Формы контроля: устный опрос, тестирование.

Ссылка: <https://scmolodezhka.ru/news/ofp-obshchaya-fizicheskaya-podgotovka-cto-eto-takoe-uprazhneniya-normativy/>

Практика:

Обще развивающие упражнения без предметов:

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

Акробатические упражнения:

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

Легкоатлетические упражнения

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

Подвижные игры и эстафеты:

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

Спортивные игры:

Ручной мяч. Баскетбол по упрощённым правилам.

Формы контроля: беседа, опрос, наблюдение, сдача контрольных упражнений.

Тема 3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: значение специальной физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем.

Формы контроля: устный опрос, тестирование.

Практика:

Специальные упражнения для развития быстроты: упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада. Рывки с высокого и низкого старта. Пробегание отрезков 40-60м по сигналу из положения стоя, сидя, лежа. Бег быстрым изменением направления и способа бега по сигналу. Бег на месте с высоким подниманием бедра. То же с продвижением вперед. Ускорения. Пробегание отрезков 15-25м с максимальной скоростью. Соревнования на скорость пробегаания отрезков 15-25м. (по заданию).

Упражнения для развития силы. Приседания на одной и обеих ногах. То же с сопротивлением. Отжимание от скамейки, от пола. Подтягивание. Перетягивание каната в парах и группах. Выталкивание партнера из круга. Упражнения с амортизаторами на месте и в движении, шагом и бегом.

Упражнения для развития прыгучести. Напрыгивание и перепрыгивание через препятствия толчком одной, обеими ногами с места и с разбега; прыжки толчком одной с доставкой подвешенных предметов. Прыжки с одной ноги на другую, имитируя бег на коньках. Скрестные прыжки через линию, коридор, через клюшки, гимнастические скамейки. Преодоление расстояний прыжками на одной ноге, двух ногах, то же прыжками «шагом». Отталкивание двумя ногами. Прыжки с одной ноги на другую в глубокий присед. Прыжки крестными, и приставивши шагами. Прыжки «по - кочкам», с поворотом спиной вперед. Прыжки в гору и с горы. Прыжки на препятствие (лестницу, гимнастическую скамейку и др.). Прыжковые упражнения со скакалкой.

Специальные упражнения для развития ловкости:

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

Упражнения для развития ориентировки. Внезапное изменение направления в беге

и ходьбе, по зрительным сигналам. Метание мячей (шайбы) в неподвижную и подвижную цели после поворота, прыжка и др. Метание на точность после выполнения различных элементов (поворотов, акробатических прыжков и др.)

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

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

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

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

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

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

Ссылка:

https://vuzlit.com/352666/spetsialnaya_fizicheskaya_podgotovka_yunyh_hokkeistov

<https://multiurok.ru/files/spetsialnaia-fizicheskaia-podgotovka-iunyx-futbol.html>

Формы контроля: беседа, опрос, наблюдение, сдача контрольных упражнений.

Тема 4. Техничко-тактическая подготовка (ТТП)

Теория: понятие о техниках игры в футбол и хоккей. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки спортсменов. Классификация и терминология технических приемов. Роль игрока на поле. Учет индивидуальных особенностей личности при распределении игроков на поле. Роль групповых действий на поле. Выбор правильной позиции на поле. Характеристика и анализ тактических вариантов игры.

Формы контроля: устный опрос, тестирование.

Техническая подготовка

Практика:

Техника передвижения футболиста. Бег обычный, спиной вперёд, переставными шагами. Прыжки вверх вперёд, прыжки вверх назад.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы. Средней частью подъёма, внешней частью подъёма. Удары по мячу головой.

Остановка мяча. Остановка подошвой, бедром, грудью, головой.

Ведение мяча. Ведение левой и правой ногой, внутренней и внешней частью подъёма.

Обманные движения (финты). Уход выпадам. Финт остановка мяча ногой.

Отбор мяча. Отбор мяча выбиванием ногой в выпаде. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание мяча на технику и на точность, на ход партнеру.

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

места. Ускорения.

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

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

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

Обманные движения (финты) клюшкой и туловищем.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Индивидуальные действия без мяча и с мячом. Групповые действия. Тактика нападения. Тактика защиты. Ловля катящегося и летящего мяча. Принятие основной стойки по сигналу, после кувырка, бега, выполнения гимнастических упражнений. Броски мяча в стенку и ловля после отскока. Жонглирование двумя мячами. Ловля мяча от стены после удара теннисной ракеткой. Одновременная передача мяча друг другу в парах. Отбив подвесных мячей. Отбив и передача внутренней и внешней стороной стопы. Имитация приема отбива. Отбив мячей, посылаемых тренером. Отбивание шайбы, посылаемой игроком или тренером. Ловля шайбы свободной от клюшки рукой. Положение вратаря при отбивании. Отбивание скользящей шайбы.

Имитация приемов на земле и тренировка на льду. Прыжки боком с одной ноги на другую. Прыжки приставными шагами. Движение боком вперед, толкаясь одним коньком.

Формы контроля: беседа, опрос, наблюдение, сдача контрольных упражнений.

Тактическая подготовка

Практика:

Взаимодействие игроков. Взаимодействие игроков в нападении. Взаимодействие игроков в защите. Взаимодействие при вбрасывании мяча (шайбы) судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Ведение мяча (шайбы) с обводкой пассивного и активного соперника.

Тактика нападения. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение. Тактика защиты. Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты. Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем. Передачи шайбы - короткие, средние, длинные. Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место.

Приемы тактики обороны: скоростное маневрирование и выбор позиции. Отбор шайбы перехватом. Отбор шайбы клюшкой.

Тактика игры вратаря. Правильная позиция в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара. Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2). Выбор позиции (вне площадки ворот) при позиционной атаке противника. Прижимание шайбы. Выбрасывание шайбы. Атака ворот: одним игроком против вратаря; двумя игроками против вратаря или одного защитника и вратаря; тремя игроками против двух защитников и вратаря. Игра в различных сочетаниях игроков с определенными заданиями.

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

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

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

Ссылка: https://nvsu.ru/ru/Intellekt/1807/Pashhenko_A.YU._Tekhniko-takticheskaya_podgotovka_Uch-metod_posobie_2016.pdf

<http://klmfk.ru/books/Ogulov.%20Takticheskaya%20podgotovka.pdf>

Формы контроля: беседа, опрос, наблюдение, сдача контрольных упражнений.

Тема 5. Соревнования

Теория: изучение правил допуска к соревнованиям.

Практика: предусматривается участие в школьных, районных и региональных соревнованиях.

Форма контроля: зачет.

Тема 6. Подвижные игры

Теория: изучение правил подвижных игр.

Практика: проведение подвижных игр.

Формы контроля: наблюдение

Ссылка: <https://vikidalka.ru/2-197497.html>

<https://infourok.ru/podvizhnie-igri-s-elementami-futbola-1461767.html>

Тема 7. Воспитательная работа

Теория: роль воспитания в развитии личности спортсмена.

Практика:

- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- индивидуальные беседы;
- консультации;
- родительское собрание;
- круглый стол;
- мастер-классы;

- участие и проведение мероприятий, посвященных памятным датам отечественной истории: конкурсы, экскурсии, спортивные мероприятия, беседы, онлайн-акции, встречи с известными людьми;

- участие и проведение соревнований, посвященных памятным датам: День Победы, День России, День образования Ульяновской области, День конституции РФ, День Флага,

День защитника Отечества. Соревнования, посвященные памяти сотрудникам 19 правоохранительных органов, павших при исполнении долга.

- поощрение особо отличившихся спортсменов и их родителей.

Форма контроля: беседа, опрос, наблюдение.

Тема 8. Входная, промежуточная, итоговая аттестация.

Практика: входная, промежуточная, итоговая аттестация: тестирование, выполнение контрольных упражнений.

Форма контроля: сдача контрольных упражнений.

Терминологический словарь

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.

ТТП – технико-тактическая подготовка.

Техническая подготовка - это процесс обучения спортсмена технике движений, свойственных данному виду спорта и доведение их до совершенства.

Тактическая подготовка - педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности.

Индивидуальные действия - это самостоятельные действия игрока, направленные на решение командной тактической задачи без непосредственной помощи партнера.

Дриблинг - это маневренность при передвижениях с мячом в нападении.

Дистанционное обучение – это обучение с применением современных электронных технологий без непосредственного присутствия обучающегося в месте проведения занятий.

2.3. Календарный учебный график

Таблица №2

Срок обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов
1 год	01.09.2023	31.08.2024	6	46	138	276

Таблица № 3

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция	2	Введение Правила техники безопасности.	Спортивный зал	Беседа, опрос, тестирование
2	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	2	Входной контроль	Спортивный зал	сдача контрольных упражнений
3	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	2	Физическая культура и спорт, развитие футбола и хоккея в России. Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
4-5	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	4	Общая характеристика спортивной тренировки. Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
6-8	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
9-10	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	4	Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим питания спортсмена. Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
11-13	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение
14-15	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекции Практическое занятие	4	Врачебный контроль. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
16	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение

17-18	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение
19-20	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	4	Общая характеристика спортивной тренировки. Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
21-23	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	6	Технико-тактическая подготовка. Подвижные игры	Спортивный зал/хоккейный корт	Беседа, опрос, наблюдение
24-25	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	4	Воспитательная работа. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал/хоккейный корт	Беседа, опрос, наблюдение
26	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Спортивный зал/хоккейный корт	Наблюдение
27-29	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал/хоккейный корт	Наблюдение
30	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Спортивный зал/хоккейный корт	Наблюдение
31-32	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	4	Моральная и психологическая подготовка. Общая физическая подготовка	Спортивный зал/хоккейный корт	Беседа, опрос, наблюдение
33-35	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Технико-тактическая подготовка. Подвижные игры	Спортивный зал/хоккейный корт	Наблюдение
36	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Воспитательная работа. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал/хоккейный корт	Наблюдение
37	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Спортивный зал/хоккейный корт	Наблюдение
38	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Правила соревнований, организация и проведение соревнований. Общая физическая подготовка.	хоккейный корт	Наблюдение
39-40	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	4	Технико-тактическая подготовка. Подвижные игры	хоккейный корт	Беседа, опрос, наблюдение
41	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Моральная и психологическая подготовка. Общая физическая подготовка	Спортивный зал/хоккейный корт	Наблюдение

42-43	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка	Спортивный зал/хоккейный корт	Наблюдение
44-45	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим питания спортсмена. Техничко-тактическая подготовка	Спортивный зал/хоккейный корт	Наблюдение
46-47	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Спортивный зал/хоккейный корт	Наблюдение
48	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал/хоккейный корт	Наблюдение
49-50	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	4	Правила соревнований, организация и проведение соревнований Соревнования. Промежуточная аттестация	Спортивный зал/хоккейный корт	Беседа, зачет, сдача контрольных упражнений
51	Январь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Техничко-тактическая подготовка	Спортивный зал/хоккейный корт	Наблюдение
52-54	Январь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	6	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал/хоккейный корт	Беседа, опрос, наблюдение
55-56	Январь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Техничко-тактическая подготовка. Подвижные игры	Спортивный зал/хоккейный корт	Наблюдение
57	Январь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	2	Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим питания спортсмена. Воспитательная работа.	Спортивный зал/хоккейный корт	Беседа, опрос, наблюдение
58	Январь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Спортивный зал/хоккейный корт	Наблюдение
59-60	Январь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Техничко-тактическая подготовка	Спортивный зал/хоккейный корт	Наблюдение
61-62	Январь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	4	Правила соревнований, организация и проведение соревнований. Соревнования	Спортивный зал/хоккейный корт	Зачет
63-65	Январь-февраль	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	6	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал/хоккейный корт	Беседа, опрос, наблюдение

66-67	Февраль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал/хоккейный корт	Наблюдение
68	Февраль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал/хоккейный корт	Наблюдение
69-70	Февраль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Правила соревнований, организация и проведение соревнований. Соревнования	Спортивный зал/хоккейный корт	Зачет
71-72	Февраль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Технико-тактическая подготовка. Подвижные игры	Спортивный зал/хоккейный корт	Наблюдение
73-75	Февраль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Общая физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал/хоккейный корт	Наблюдение
76	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	2	Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим питания спортсмена. Воспитательная работа	Спортивный зал/хоккейный корт	Беседа, опрос, наблюдение
77-78	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал/хоккейный корт	Наблюдение
79	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал/хоккейный корт	Наблюдение
80	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
81	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
82	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	2	Подвижные игры.	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
83	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	2	Воспитательная работа	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
84-85	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
86-87	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Технико-тактическая подготовка. Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение
88-	Апрель	согласно	согласно	Практическое	6	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение

90		расписанию	расписанию	занятие				
91	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
92	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	2	Профилактика травматизма. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
93- 94	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Технико-тактическая подготовка. Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение
95- 96	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка. Техничко- тактическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
97	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Подвижные игры.	Спортивный зал	Наблюдение
98	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	2	Воспитательная работа	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
99- 101	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение
102- 103	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка. Техничко- тактическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
104- 105	Май	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Правила соревнований, организация и проведение соревнований. Соревнования	Спортивный зал	Зачет
106- 108	Май	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
109- 110	Май	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка. Техничко- тактическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
111	Май	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	2	Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим питания спортсмена. Воспитательная работа	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
112- 115	Май	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	8	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение
116	Май	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Итоговая аттестация	Спортивный зал	Сдача контрольных упражнений
117- 118	Июль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
119- 121	Июль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Общая физическая подготовка. Техничко- тактическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
122	Июль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Врачебный контроль. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение

123	Июль	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	2	Воспитательная работа	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
124	Июль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
125- 127	Август	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Подвижные игры.	Спортивный зал	Наблюдение
128- 130	Август	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение
131	Август	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	2	Воспитательная работа	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
132- 134	Август	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Подвижные игры.	Спортивный зал	Наблюдение
135- 137	Август	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение
138	Август	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция	2	Итоги прошедшего спортивного года.	Спортивный зал	Беседа, опрос
ИТОГО					276			

2.4.Формы аттестации

Программа предусматривает **входную, промежуточную и итоговую** аттестацию результатов обучения детей.

Сроки аттестации:

- **входной контроль** – сентябрь-октябрь,
- **промежуточная аттестация** – декабрь- январь.
- **итоговая аттестация** – апрель-май и является обязательной для всех учащихся;
- **текущий контроль** - в течение всей программы.

В начале реализации программы проводится *входная аттестация (входной контроль)*, которая предусматривает входное тестирование по теории (*Приложение 2*) и сдача контрольных упражнений. (*Таблица №4,5,6*).

Промежуточная аттестация - опрос, тестирование учащихся.

Оценка уровня технико-тактической, физической подготовленности учащихся. Формы промежуточной аттестации:

- контрольные нормативы по общей физической подготовке (ОФП);
- контрольные нормативы по специальной физической подготовке (СФП); (*Таблица №4,5,6*)
- теоретическое тестирование.

Итоговый контроль (итоговая аттестация) – выявление уровня освоения учащимися программы дополнительного образования, форма оценки показателей тренировочной и соревновательной подготовки и его соответствия прогнозируемым результатам.

Большое значение имеет *текущий контроль*, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре. Проводится по итогам проведения занятия (форма педагогического контроля спортивной формы учащихся, динамика освоение уровня содержания программы, достижений учащихся в период обучения)

При дистанционном обучении контроль проводится как видео-отчет (показ отработанного упражнения).

2.5.Оценочные материалы

Таблица №4

ТЕСТЫ		ВОЗРАСТ								
		7-8 лет			8-9 лет			9-10 лет		
		ОТЛ	ХОР	УД	ОТЛ	ХОР	УД	ОТЛ	ХОР	УД
1	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	28	24	18	35	31	27	40	36	29
2	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	-	-	-	-	-	-	8	5	3
3	Прыжки в длину с места (см)	165	161	150	172	166	155	176	171	160
4	Бег 60 м (сек)	11,1	11,4	11,7	10,9	11,1	11,4	10,5	10,8	11,0
5	Бег 300 м (сек)	62,5	64,5	68,5	61,0	63,5	67,0	59,0	60,5	63,5

Таблица №5

ТЕСТЫ		ВОЗРАСТ								
		10-11 лет			11-12 лет			12-13 лет		
		ОТЛ	ХОР	УД	ОТЛ	ХОР	УД	ОТЛ	ХОР	УД
1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10	9	7	11	9	8	13	11	10
2	Прыжки в длину с места (см)	195	188	180	201	193	185	-	-	-
3	Тройной прыжок с места (см)	-	-	-	-	-	-	599	586	572
4	Поднимание туловища	47	43	40	48	44	41	48	45	42
5	Бег 60 м (сек)	9,66	9,98	10,3	8,96	9,25	9,54	8,52	8,73	8,93
6	Бег 300 м (сек)	55,1	55,9	56,6	52,6	53,7	54,7	49,6	50,8	52,0
7	Бег 3000 м (мин)	14,12	14,30	14,48	13,0	13,24	13,48	12,42	13,06	13,24

Таблица №6

ТЕСТЫ		ВОЗРАСТ								
		13-14 лет			14-15 лет			15-16 лет		
		ОТЛ	ХОР	УД	ОТЛ	ХОР	УД	ОТЛ	ХОР	УД
1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	14	13	12	15	13	12	16	14	13
2	Тройной прыжок с места (см)	650	636	621	693	680	668	-	-	-
3	Пятикратный прыжок (см)	-	-	-	-	-	-	12,55	12,33	12,10
4	Поднимание туловища (кол-во раз за 60 сек)	49	46	44	50	48	45	51	49	46
5	Бег 60 м (сек)	8,32	8,48	8,63	7,93	8,13	8,34	7,71	7,92	8,14
6	Бег 300 м (сек)	46,5	47,3	48,2	44,8	45,6	46,3	43,3	44,3	45,2
7	Бег 3000 м (мин)	11,30	11,42	12,00	11,06	11,18	11,36	11,00	11,12	11,24

2.6. Методические материалы

Подготовка юного спортсмена осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, входеповторения–совершенствуютсяиформируютсянавыки.

Приобретенные умения и навыки используются учащимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности учащихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основой структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юныхспортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей

организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия.

Методы организации и проведения образовательного процесса:

- описание;
- объяснение;
- рассказ;
- разбор;
- указание;
- команды и распоряжения;
- подсчёт;
- показ упражнений и техники футбольных, хоккейных приёмов;
- использование учебных наглядных пособий;
- видеофильмы, DVD, слайды;
- жестикуляции;
- метод упражнений;
- метод разучивания по частям;
- метод разучивания в целом;
- соревновательный метод;
- игровой метод;
- непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Методы обучения

- объяснительно-иллюстративный – учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный - учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично-поисковый - участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- исследовательский - самостоятельная работа учащихся и пр.

Основные средства обучения:

- общефизические упражнения;
- специальные физические упражнения;
- упражнения для изучения техники передвижений, техники и тактики футбола и хоккея в нападении и защите и совершенствование их в групповых и командных действиях;
- подвижные и подготовительные игры.

По программе можно использовать следующие платформы и сервисы: сетевой город, Сферум, ZOOM, GooglForm, Skype, чаты в Telegram, Viber и WatsUp., В Контакте многие другие; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype – общение; e-mail; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

Алгоритм учебного занятия:

Таблица №7

№ п/п	Этап занятия	Вид деятельности
1	Организационный этап	Организация учащихся на начало занятия. Мотивация к деятельности. Повторение правил безопасной работы в зале и на тренажерах.
2	Основной этап	Разминка (упражнения ОФП). Постановка целей занятия. Отработка упражнений СФП. Отработка технических, тактических приемов игры в футбол, хоккей. Изучение и отработка нового. Коррекция ошибок. Игровые моменты (эстафеты, спортивные игры), работа на тренажерах.
3	Завершающий этап	Упражнения на восстановления дыхания, медленный бег, растяжка. Автоматизация умственных действий по изученному материалу. Рефлексия, самоанализ результатов. Обсуждения результатов занятия.

Таблица №8

№	Название раздела	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы футбола, хоккея	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала.	Конспекты занятий. Специальная литература, справочные материалы, плакаты. Правила судейства.	Опрос, наблюдение
2	Общеспортивная подготовка	Групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, показ, упражнения в парах, тренировка	Таблицы, схемы, карточки, мячи, клюшки, на каждого учащегося. Картотека упражнений по футболу, хоккею	Тестирование, положение о соревнованиях по футболу, хоккею, карточки судьи, протоколы

3	Специальная физическая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, в парах, коллективно-групповая.	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, упражнения в парах, тренировки, показ.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи, клюшки на каждого учащегося. Инструкции по охране труда.	Зачет, тестирование, учебная игра
4	Техническая и тактическая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, работа в парах	Словесный, объяснение, беседа, упражнения в парах, тренировка, наглядный показ, игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи, клюшки на каждого учащегося. Терминология. Схемы и плакаты технических приемов	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Игровая подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	Упражнения в парах, тренировка, игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи, клюшки на каждого учащегося, видеозаписи	Контрольная игра, соревнование

2.7. Условия обеспечения программы

2.7.1. Кадровое обеспечение

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее профессиональное образование, обладать профессиональными знаниями в физкультурно-спортивном направлении, знать специфику дополнительного образования, иметь практические навыки в сфере организации интерактивной деятельности детей.

Педагог должен владеть базовыми навыками работы с компьютерной техникой и программным обеспечением, базовыми навыками работы со средствами телекоммуникаций (системами навигации в сети Интернет, навыками поиска информации в сети Интернет, электронной почтой и т.п.), иметь навыки и опыт обучения и самообучения с использованием цифровых образовательных ресурсов.

2.7.2. Материально-техническое обеспечение

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал или футбольная площадка на открытом воздухе с футбольными воротами, а также хоккейный корт.

- 1 Футбольные, хоккейные ворота;
- 2 Методические материалы, рекомендации;
- 3 Футбольная форма;
- 4 Хоккейная форма;
- 5 Клюшки, шайбы;

- 6 Футбольные мячи;
- 7 Набивные мячи;
- 8 Скакалки;
- 9 Компрессор для накачивания мячей;
- 10 Стойки, разметочные фишки и конусы;
- 11 Гимнастические маты;
- 12 Секундомер;
- 13 Свисток.

При **дистанционном обучении** должно обеспечиваться каждому учащемуся возможность доступа к средствам ДОТ, в т.ч. к образовательной онлайн-платформе, в качестве основного информационного ресурса, а также осуществляться учебно-методическая помощь учащимся через консультации педагогов как при непосредственном взаимодействии педагога с учащимися, так и опосредованно.

2.7.3. Информационное обеспечение

Информационное обеспечение: образовательные платформы сферум, zoom, электронные справочники, электронные пособия, обучающие программы по предмету.

Мультимедийные образовательные ресурсы, соответствующие содержанию обучения, обучающие программы по предмету.

Платформы для проведения видеоконференций:

- Сферум
- Zoom
- Discord
- Canvas

Средства для организации учебных коммуникаций:

- Коммуникационные сервисы социальной сети «ВКонтакте»
- Мессенджеры (Skype, Viber, WhatsApp, Telegram)
- Облачные сервисы Яндекс, Mail, Google

2.8. Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетнего учебно-тренировочного процесса тренер-преподаватель формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морально-психического стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;

- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне нее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в избранном виде спорта (неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями обучающихся во время игр, тренер-преподаватель может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Организация взаимодействия с родителями

Взаимодействие образовательной организации и семьи всегда была и остается в центре внимания. Современный педагог, обучающий и воспитывающий, наряду с родителями, становится очень значимым взрослым для ребенка, поэтому от его умения взаимодействовать с семьей учащегося во многом зависит эффективность формирования личности ученика.

Задачи, реализуемые в процессе сотрудничества с родителями:

- ознакомление родителей с содержанием и методикой учебно-воспитательного процесса, организуемого педагогами;
- психолого-педагогическое просвещение родителей;
- вовлечение родителей в совместную с детьми деятельность;
- корректировка воспитания в семьях отдельных обучающихся.

Формы работы:

- индивидуальные беседы;
- консультации;
- родительское собрание;
- круглый стол;
- мастер-классы.

Родители активно привлекаются к подготовке и проведению спортивных мероприятий, сами также не редко являются участниками спортивно-массовых мероприятий. Данная работа обеспечивает согласованность действий семьи и работу педагогов объединения для обеспечения достижения целей воспитания.

Мероприятия по профилактике правонарушений

Включение мероприятий по профилактике правонарушений в рамках воспитательно-досуговой деятельности предусматривает создание условий для проявления обучающимися нравственных и правовых знаний, умений, развитие потребности в совершении нравственно оправданных поступков, формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни путем воспитания умения противостоять вредным привычкам.

Основные формы работы:

- беседа;
- акции;
- спортивные мероприятия;
- тренинги;
- игра.

Примерная тематика мероприятий:

- Что вы знаете друг о друге.
- Кто твой друг.

- Мы за ЗОЖ.
- Я выбираю спорт!
- Путь к успеху и др.

Самоопределение

Программа формирует у ребенка рефлексивную позицию по отношению к самому себе и способность удержания разнопозиционности — это условие развития у него способности к самоопределению.

Проводятся беседы, способствующие формированию у обучающихся представлений о профессиях в области спортивной сферы и военного дела, а также выработки необходимых физических и психических качеств, необходимых для успешного освоения данных профессий.

Воспитательная среда

Для реализации воспитательного потенциала модуля создана совокупность условий:

- учебно-методические разработки педагога по вопросам воспитания (развивающие игры);
- сложившиеся ценности, традиции объединения (традиционные спортивные мероприятия, приуроченные значимым датам, организация чаепития после проведения спортивного праздника);

- предметно-материальный компонент: в учебном помещении (спортивный зал) для занятий создана комфортная среда для воспитания обучающихся, их общения и взаимодействия. Спортивный зал оснащен необходимым для проведения учебных занятий.

Организация наставничества

Наставничество представляется универсальной моделью построения отношений внутри МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля как технология интенсивного развития личности, передачи опыта и знаний, формирования навыков, компетенций и ценностей. Наставник способен стать для наставляемого человеком, который окажет комплексную поддержку на пути социализации, взросления, поиске индивидуальных жизненных целей и путей их достижения, в раскрытии потенциала и возможностей саморазвития и профориентации. Выделить особую роль наставника в процессе формирования личности представляется возможным потому, что в основе наставнических отношений лежат принципы доверия, диалога и конструктивного партнерства и взаимообогащения, а также непосредственная передача личностного и практического опыта от человека к человеку. Взаимодействие осуществляется через неформальное общение и эмоциональную связь участников. Все эти факторы способствуют ускорению процесса передачи социального опыта, быстрому развитию новых компетенций, органичному становлению полноценной личности. Внедрение программы наставничества в МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля обеспечит системность и преемственность наставнических отношений. Универсальность технологии наставничества позволяет применять ее для решения целого спектра задач в работе с обучающимися, с отстающими и одаренными детьми, детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Целью внедрения целевой модели наставничества является максимально полное раскрытие потенциала личности наставляемого, необходимое для успешной личной и профессиональной самореализации в современных условиях неопределенности, а также создание условий для формирования эффективной системы поддержки, самоопределения и профессиональной ориентации всех обучающихся ДЮСШ г. Сенгиля.

Задачи внедрения целевой модели наставничества:

- улучшение показателей организации, осуществляющей деятельность по дополнительным общеобразовательным программам;
- подготовка обучающегося к самостоятельной, осознанной и социально продуктивной деятельности в современном мире, отличительными особенностями которого являются нестабильность, неопределенность, изменчивость, сложность, информационная насыщенность;
- раскрытие личностного, творческого, профессионального потенциала каждого обучающегося, поддержка формирования и реализации индивидуальной образовательной траектории;

- создание психологически комфортной среды для развития и повышения квалификации педагогов, увеличение числа закрепившихся в профессии педагогических кадров;
- создание канала эффективного обмена личностным, жизненным и профессиональным опытом для каждого субъекта образовательной и профессиональной деятельности;
- формирование открытого и эффективного сообщества вокруг образовательной организации, способного на комплексную поддержку ее деятельности, в котором выстроены доверительные и партнерские отношения.

Спортивно-патриотическое воспитание

Патриотическое воспитание в современных условиях приобретает особую актуальность и значимость. Патриотическое воспитание - одна из актуальных и сложнейших проблем, которая должна решаться сегодня всеми, кто имеет отношение к детям.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» отмечается, что в силу своей специфики спорт и физическая культура обладают огромным воспитательным потенциалом, являются мощнейшим механизмом в формировании таких мировоззренческих оснований личности, как гражданственность и патриотизм.

Принцип «в здоровом теле – здоровый дух» как нельзя лучше отражает направление деятельности спортивной школы по реализации поставленных государственных задач.

К сожалению, события последнего времени в политике, экономике и культуре подтверждают очевидность все более заметной утраты нашим обществом традиционного патриотического сознания. Следовательно, значение воспитания патриотизма и гражданственности подрастающего поколения возрастает многократно.

Опыт педагогической деятельности показывает, что в сложных условиях становления государства довольно сложно воспитывать у подростков моральные качества, соответствующие достойному гражданину. Причины ясны и понятны трудности. Важным в решении данной задачи является личный пример лидера, его гражданская позиция.

Спортивно-патриотическое воспитание, которое претворяют в жизнь тренеры-преподаватели – это целенаправленная систематическая деятельность по формированию физически и духовно нравственной личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству.

Роль тренировочных занятий в формировании личности состоит в том, что сложные условия, необходимость преодолеть трудности, заставляют занимающегося проявлять волевые качества, преодолевать себя, а по мере их развития и закрепления, эти качества переносятся на внеспортивную жизнь.

“Нельзя воспитывать мужественного человека, если не поставить его в такие условия, когда бы он мог проявить мужество — все равно в чем: в сдержанности, в прямом открытом слове, в некотором лишении, в терпимости, в смелости”, — заметил А.С. Макаренко. Истинный патриотизм рождается на базе знаний и чувств личности, у которой есть собственная воля, твердая психика. И правильное физическое развитие помогает формированию высокой нравственности.

Сегодня спорт молодеет. Юные воспитанники познают науку побеждать. Побеждать собственное «не могу и не хочу», физические нагрузки, уважать свой труд и труд партнера, тренера-преподавателя. Каждодневные тренировки формируют у занимающихся волю, характер, настойчивость в достижении цели, умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решение, разумно рисковать или воздержаться от риска. Спортсмен тренируется рядом с партнером, соревнуется с соперником и обогащается опытом человеческого общения, учится понимать других. Таким образом, через спорт, личный контакт тренера и воспитанника происходит воспитание в широком смысле слова.

В настоящее время сложилась определенная система спортивно-патриотического

воспитания детей, которая включает различные направления:

- приобщение к военным победам Российского (Советского) народа;
- организация военно-спортивных игр, соревнований;
- взаимосвязь между воинскими и школьными коллективами, организациями дополнительного образования.
- связь поколений, система наставничества.

Реализация данных направлений можно осуществить с использованием следующих форм:

- участие и проведение мероприятий, посвященных памятным датам отечественной истории: конкурсы, экскурсии, спортивные мероприятия, беседы, онлайн-акции, встречи с известными людьми;

- участие и проведение соревнований, посвященных памятным датам: День Победы, День России, День образования Ульяновской области, День конституции РФ, День Флага, День защитника Отечества. Соревнования, посвященные памяти сотрудникам правоохранительных органов, павших при исполнении долга.

- поощрение особо отличившихся спортсменов и их родителей;
- сдача норм ГТО.

2.9.Список литературы

Список литературы для педагога

1. Андреев С.Н. Футбол в школе: Кн . для учителя.- М.: Просвещение.1986г.

2. Букатин А.Ю. и др. Начальное обучение юных хоккеистов (8-10 лет): учеб.пособие.-М.:Б и.,1983г.
3. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов, - М.: Терра - Спорт, 2000г.
4. Горский Л. Игра хоккейного вратаря. – М.: Фис, 1974г.
5. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С. С помощью движений. - М.:
6. Физкультура и спорт, 2004.
7. Ефименко Н.Н. Методика игрового тестирования двигательных нарушений у детей в норме и при различных видах патологии. Методические рекомендации. - Одесса, 2000.
8. Куприянов Б.В., Рожков М.И., Фришман И.И. Организация и методика проведения игр подростками. - М.: Гуманитарный издательский центр, 2001.
9. Климов С.Е. Дворовый спорт: Метод, пособие.-Казань: РЦМИПП, 2011.
10. Колосков В.И.,Климин В.Л..Подготовка хоккеистов :Техника , тактика.- ФиС, 1981г.
11. Лях В.И. Определение координационных способностей с помощью тестов. - М.: Педагогика, Физическая культура в школе, № 12, 2008, с. 54-57.
12. Мартиросов Э.Г. Физические упражнения и рост. - М.: Педагогика, Физическая культура в школе, № 10, 2004, с. 50-52.
13. Марьясов С.К. Обучать умению управлять своими движениями. - М.: Педагогика, Физическая культура в школе. № 12, 2003, с. 29.
14. Никитушкин В.Т. ,Губа В.П..Методы отбора в игровые виды спорта. – М.:1998г.

Список литературы для учащихся и родителей

- 1.Андреев С.Н. Мини – Футбол. М. «Физкультура и спорт», 1978г.
- 2.Сучилин А.А. Футбол во дворе. М. «Физкультура и спорт», 1979г.
- 3.Цицирин Б.Я, Лукашин Ю.С., Футбол. М. «Физкультура и спорт» 1982, г. 2-ое исправленное и дополнительное издание, - 207 с., - (Азбука спорта).
- 4.Букатин А.Ю.,Колузганов В.М. Юный хоккеист. –М.:ФиС, 1986г.
- 5.Горский Л. Тренировка хоккеистов. – М.:ФиС, 1981г.
- 6.Майоров Б.А. Хоккей для юношей.М.:ФиС, 1968

Интернет-ресурсы

1. Википедия свободная энциклопедия <https://ru.wikipedia.org>
2. Официальный сайт Министерства спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>
4. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/
5. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.lesgaft.spb.ru
6. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru/>.

Приложение 1

при игре в хоккей и катании на коньках на спортивной площадке

1. Общие требования

1.1. К занятиям хоккеем допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья

1.2. Занятия хоккеем на открытых хоккейных кортах отменяются при температуре воздуха ниже –25 градусов без ветра и – 20 градусов с ветром.

1.3. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

1.4. При проведении занятий по хоккею возможно воздействие на учащихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на льду;
- травмы при применении силовых приемов;
- выполнение упражнений без разминки;
- обморожение или переохлаждение;
- потертости от коньков.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.6. Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми учащимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть хоккейную форму (шлем, маску, наплечники, налокотники, щитки, раковину, трусы хоккейные, краги, коньки).

2.2. Проверить исправность спортивного инвентаря и точку коньков.

2.3. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Запереть все калитки на хоккейной коробке.

3.2. Четко выполнять все требования и распоряжения тренера-преподавателя.

3.3. Не кататься на тесных или свободных коньках.

3.4. При сильном морозе и ветре следить за товарищами и сообщать о первых признаках обморожения.

3.5. Выходить на лед и заходить в помещение только с разрешения тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

в спортивных объединениях ДЮСШ г. Сэнгилея

1. Общие требования безопасности

Учащийся должен:

- пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;
- иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь – кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;
- выходить из раздевалки по первому требованию тренера-преподавателя;
- после болезни предоставить тренера-преподавателя справку от врача;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- иметь коротко остриженные ногти;
- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

Учащимся нельзя:

- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;
- вставлять в розетки посторонние предметы;
- пить холодную воду до и после занятий;
- заниматься на непросохшей площадке.

2. Требования безопасности перед началом занятий

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь; снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера-преподавателя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- с разрешения тренера-преподавателя выходить на место проведения занятия;
- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

3. Требования безопасности во время занятий

Учащийся должен:

- внимательно слушать и четко выполнять задания тренера-преподавателя;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарём и заниматься на исправном оборудовании.

Учащимся нельзя:

- покидать место проведения занятия без разрешения тренера-преподавателя;
- толкаться, ставить подножки в строй и движении;
- жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекаться при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- выполнять упражнения с влажными ладонями;
- резко изменять направление своего движения.

4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- с помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

5. Требования безопасности по окончании занятий

Учащийся должен:

- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

1. Родина хоккея
 - а) Франция
 - б) Великобритания
 - в) Канада
 - г) Новая Шотландия
2. Первый хоккейный матч состоялся в
 - а) Ванкувере
 - б) Оттаве
 - в) Монреале
 - г) Торонто
3. Какой шайбой играли в хоккей в 1875 году?
 - А) деревянной
 - б) железной
 - в) каменной
 - г) резиновой
4. Кто такой ровер?
 - А) вратарь
 - б) нападающий
 - в) защитник
 - г) сильнейший хоккеист, лучше всех забрасывающий шайбы
5. Кто такой лайнсмен?
 - А) главный судья
 - б) помощник судьи
 - в) судья
6. В каком году впервые поставили хоккейные ворота?
 - а) 1875 г.
 - б) 1877г.
 - в) 1885г.
 - г) 1900г.
7. Кто в 1900г. изобрёл сетку для хоккейных ворот?
 - а) Б.Клинтон
 - б) Р.Смит
 - в) У.Робертсон
 - г) Ф.Нильсон
8. В 1929 г. хоккейный вратарь Клинт Бенедикт из Монреаля впервые надел
 - а) маску
 - б) перчатки
 - в) защитную экипировку
9. В каком году состоялся первый чемпионат мира по хоккею?
 - а) 1911г.
 - б) 1917г.
 - в) 1920г.
 - г) 1929г.
10. В Северной Америке переходящий приз для лучшей хоккейной команды называется
 - а) кубок Алана
 - б) кубок Хорсли
 - в) кубок Смита
 - г) кубок Стэнли
11. Переходящий приз для лучшей хоккейной команды России называется
 - а) кубок Гагарина
 - б) кубок Третьяка
 - в) кубок Фетисова
 - г) кубок Харламова
12. Днём рождения хоккея в России и в СССР считается
 - а) 22 декабря 1946г.
 - б) 17 октября 1936г.

в) 25 ноября 1950г. г) 23 февраля 1960г.

13. В каком году сборная СССР получила первый титул чемпиона мира, обыграв канадцев со счётом 7:3?

- а) 1954г. б) 1960г.
в) 1970г. г) 1990г.

14. За какую команду играли Третьяк, Харламов, Фетисов?

- а) ЦСКА б) Спартак
в) Динамо г) Торпедо

15. На какую букву начинается имя Третьяка, Харламова, Фетисова?

- а) А б) В
в) М г) С

16. Третьяк

- а) защитник б) нападающий
в) вратарь г) центральный игрок

17. Харламов

- а) защитник б) правый крайний нападающий
в) вратарь г) центральный игрок

18. Фетисов

- а) защитник б) нападающий
в) вратарь г) центральный игрок

Ключ к тесту по хоккею

1. В
2. В
3. А
4. Г
5. Б
6. А
7. Г
8. А
9. В
10. Г
11. А
12. А
13. А
14. А
15. Б
16. В
17. Б
18. А