

Утвержден:
Приказом МКОДО ТГО
«Талицкая СШ имени Ю.В. Исламова»
№ 02 -од от «09» 01 2024

Годовой учебно-тренировочный план
МКОДО ТГО «Талицкая СШ имени Ю. В. Исламова»
на 2024 спортивный сезон для реализации
Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
«ХОККЕЙ»

Годовой учебно-тренировочный план Дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта «Хоккей» рассчитан на 45 недель: 42 недели учебно-тренировочного процесса (аудиторная подготовка, которая включает теоретические и практические занятия), 2 недели внеаудиторной подготовки (самостоятельная деятельность по каждой предметной области) и 1 неделя промежуточной аттестации обучающихся.

Праздничные дни :

1,2,3,4,5,6 и 8 января — **Новогодние каникулы**

7 января — Рождество Христово

23 февраля — День защитника Отечества

8 марта — Международный женский день

1 мая — Праздник Весны и Труда

9 мая — День Победы

12 июня — День России

4 ноября — День народного единства

Летние каникулы: с 22 июля по 01 сентября 2024 г.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах и не должна превышать на спортивно-оздоровительном этапе двух часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, и практические занятия. В период проведения учебно-тренировочных занятий запланировано участие в спортивных соревнованиях.

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности.

Объем программы: 180 часов

№ п/п	Наименование тем	Количество занятий			Учебных недель в году
		всего	теория	практика	
	Общий объем часов				
	Общий объем часов в том числе:	180	45	135	45 недель
1	Аудиторная подготовка	168	42	126	42 недели
2	Внеаудиторная подготовка	8	2	6	2 недели
3	Промежуточная аттестация	4	1	3	1 неделя

Учебный план

№ п/п	Наименование тем	Количество занятий			Формы аттестации /контроля
		всего	теория	практика	
	Общий объем часов				
	Всего:	168	42	126	
Раздел 1 Теоретический раздел		8	8		
1	История развития спорта	2	2		Опрос, тесты
2	Гигиенические знания и навыки	2	2		Опрос, тесты
3	Режим дня, основы здорового образа жизни	2	2		Опрос, тесты
4	Оборудование и инвентарь. Техника безопасности	2	2		Опрос, тесты, наблюдение
Раздел 2 Общая физическая подготовка		58	16	42	
1	Вводное занятие	5	3	2	Опрос, наблюдение
2	Строевые упражнения	5	3	2	Опрос, наблюдение
3	Общеразвивающие упражнения	17	3	14	Наблюдение Контрольные нормативы (тесты)
4	Упражнения без предмета	15	3	12	Наблюдение
5	Упражнения с предметами	16	4	12	Наблюдение
Раздел 3 Вид спорта		54	12	42	
1	Специальная физическая	12	2	10	Наблюдение,

	подготовка				соревнования
2	Изучение техники в хоккее	23	3	20	Наблюдение, соревнования
3	Изучение тактики в хоккее	13	3	10	Наблюдение, соревнования
4	Врачебный контроль, самоконтроль	2	2		Наблюдение, опрос
5	Правила соревнований	2	2		Опрос, тесты
6	Участие в соревнованиях	2		2	Соревнования
Раздел 4		48	6	42	
Различные виды спорта и подвижные игры					
1	Футбол	14	2	12	Наблюдение, соревнования
2	Легкая атлетика	10	2	8	Наблюдение, соревнования
3	Акробатика	12	1	11	Наблюдение, соревнования
4	Спортивные и подвижные игры	12	1	11	Наблюдение, соревнования
Самостоятельная работа					
№ п/п	Общий объем часов	всего	теория	практика	
	Всего:	8	2	6	
Теоретический раздел		2	2		Дневник самонаблюдения
Общая физическая подготовка		2		2	
Вид спорта		2		2	
Различные виды спорта и подвижные игры		2		2	
Промежуточная аттестация					
Общий объем часов		всего	теория	практика	
Всего:		4	1	3	
Теоретический раздел		1	1		Контрольное тестирование
Общая физическая подготовка		1	-	1	
Вид спорта		1	-	1	
Различные виды спорта и подвижные игры		1	-	1	

Планируемые результаты

Личностные

- обучающийся положительно относится к физической культуре и спорту, накопил необходимые знания для достижения лично

- значимых результатов в физическом совершенстве;
- проявляет дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
 - способен активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

Предметные

- владеет основами технико-тактической подготовки в боксе;
- приобрел соревновательный опыт;
- способен проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Метапредметные

- владеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использует эти показатели в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.
- Умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.