

Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа» №25

ПРИНЯТА:  
решением педагогического совета  
МАОУ ДО «СШ» №25  
Протокол № 5  
от «25» мая 2023г.



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Хоккей с шайбой»

**Возраст обучающихся:** 5-10 лет

**Срок реализации:** 3 года

**Автор-составитель:**  
Лебедкин В.В.– тренер-преподаватель по хоккею

Артемовский, 2023г.

## **2. Основные характеристики**

### **2.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хоккей с шайбой» составлена в соответствии с нормативными правовыми актами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);

2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);

5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

10. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».

11. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

12. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

Хоккей для детей прежде всего является отличной системой психофизической подготовки направляют в нужное русло детскую энергию и включает в себя основные характеристики: гимнастика (гибкость, пластичность, растяжка), развитие памяти и внимательности, развитие координации и, обучение дисциплине, адаптация к разновозрастному коллективу, прививание принципов здорового образа жизни, укрепление общефизической подготовки, организация досуга детей дошкольного, младше школьного и школьного – подросткового возраста, освоение учащимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой, приобретение элементарных знаний в области гигиены, медицины, техники безопасности, воспитание потребности самостоятельно заниматься физическими упражнениями, содействие воспитанию нравственных и волевых качеств.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Актуальность** дополнительной общеразвивающей программы «Хоккей с шайбой» состоит в решении проблемы более качественного физического развития детей посредством хоккея, ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой. Систематические занятия хоккеем способствуют развитию у учащихся: силы, быстроты, выносливости, решительности, чувства коллективизма, а также улучшают деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной системы и др., что плодотворно сказывается на здоровье занимающихся.

Занятия по этой программе позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры для качественного овладения игровыми навыками и в особенности, тактическими приемами и подготовку к зачислению на предпрофессиональную программу по виду спорта «Хоккей с шайбой».

В основу программы положены нормативные требования по физической и технической подготовке, данные научных исследований и спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта. Данная программа предполагает обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий, формирование знаний по теории и методике игры в хоккей с шайбой, развитие физических способностей.

**Отличительные особенности программы.** данной программы является то, что введен раздел «Техническая и тактическая подготовка игры в хоккей с шайбой», увеличено количество учебных часов на разучивание и совершенствование технико-тактических приемов, что позволяет привлечь как можно больше учащихся к занятиям по хоккею с шайбой и привить им любовь к этому виду спорта. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

**Адресат программы.** Программа предназначена для детей в возрасте от 5 до 10 лет. Зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям данным видом спорта. Наполняемость групп составляет для 1-го года обучения составляет от 15 человек, для 2-го и 3-го годов обучения - 15 человек.

**Режим занятий.** Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 академических часа (для 1-го года обучения), 3 раза в неделю по 2 академических часа (для 2-го и 3-го годов обучения). Один академический час равен 45 минутам.

**Объем программы** 576 часов.

**Срок освоения.** Программа рассчитана на 3 года. Учебная нагрузка в первый год обучения составляет 144 часа, второй и третий года обучения – 216 часов.

### **Особенности организации образовательного процесса.**

Содержание программы учитывает особенности подготовки обучающихся, в том числе:

1. Вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой хоккея с шайбой при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных игровых соревновательных режимов;
2. Постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на периодах (годах) обучения;
3. Большой объем соревновательной деятельности;
4. Индивидуальное сопровождение детей;
5. Результаты освоения Программы в области теории и методики физической культуры и спорта, в области общей и специальной физической подготовки, в области избранного вида спорта, в области других видов спорта и подвижных игр.

#### **Данная программа имеет три уровня подготовки:**

- 1-й год обучения – ознакомительный (учебный процесс носит игровой характер и строится по типу общей подготовки. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов техники хоккея с шайбой, а также знакомству с историей развития хоккея с шайбой в России и за рубежом, понятием физической культуры и ее составляющей).

- 2-й год обучения – базовый (предусматривает увеличение объема учебной нагрузки по всем темам программы, основной задачей учебного процесса является повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности учащихся, а также большое внимание уделяется совершенствованию техники и тактики игры в хоккей с шайбой при помощи специальных упражнений, углубление знаний по истории хоккея с шайбой, основам гигиенических знаний, врачебного контроля и др.).

- 3-й год обучения – продвинутый (предусматривается снижение объема теоретической подготовки и физической подготовки, увеличение времени, отводимого на техническую подготовку и участие в соревнованиях. Наряду с упражнениями из различных видов спорта, используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной подготовки.).

#### **Психофизиологические особенности учащихся, определяющие выбор программы:**

**5-7 лет.** Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 5-7 годам ещё не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей. Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку.

Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Необходимо как можно больше играть с детьми мячом.

Развиваются и сердечно-сосудистая система и дыхательная. Объём лёгких развивается под влиянием физических нагрузок.

Артериальное давление у детей данного возраста ниже, чем у взрослого человека. А физические нагрузки оказывают тренирующее воздействие на сердечнососудистую систему. По мере тренировки реакция сердечно - сосудистой системы на физические нагрузки меняется, работа сердца становится более экономичной.

У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением, оказывает воздействие на внимание, память, мышление.

Развитию этих свойств способствуют различные задания, поручения, требования. Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.

**8-10 лет.** Дети 8-10 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны, они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма.

**Перечень форм обучения:** групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая. Форма обучения очная, с возможностью обучения с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

**Перечень видов занятий:** беседа, занятие-игра, открытое занятие, практическое занятие, соревнование, турнир, фестиваль, чемпионат, эстафета.

**Методы обучения:**

- в основе которых лежит способ организации занятия - словесные (беседа, объяснение), наглядные (показ педагогом элементов, приемов и способов их выполнения, наблюдение, работа по образцу), практические (тренинг, тренировочные упражнения);
- методы обучения, в основе которых лежит уровень деятельности детей – объяснительно-иллюстративные, репродуктивные, частично-поисковые, исследовательские;

**Перечень форм подведения итогов реализации программы:**

- беседа;
- мастер – класс;
- открытые занятия;
- соревнования, конкурсы, фестивали и акции различного уровня (районный, городской, областной, региональный, всероссийский, международный).

## **2.2. Цели и задачи программы**

**Цель программы:** формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств учащихся, овладения техникой и тактикой игры в хоккей с шайбой и ее основными правилами.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- формирование необходимых теоретических знаний;
- обучение технике и тактике игры;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

**Воспитательные:**

- воспитание моральных и волевых качеств;

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям хоккеем с шайбой;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

***Развивающие:***

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры.

### 2.3. Содержание программы

#### *Учебный (тематический) план*

#### *1-й год обучения(ознакомительный уровень)*

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Теоретическая подготовка	24	20	4	Тестирование по определению уровня сформированности знаний по теории программы
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	50	2	48	Контрольное тестирование по ОФП; медицинский контроль
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	30	2	28	Контрольное тестирование по СФП
5.	Технико-тактическая подготовка	30	2	28	Педагогическое наблюдение
6.	Участие в соревнованиях	6	0	6	Товарищеские встречи, соревнования; педагогическое наблюдение
7.	Итоговое занятие.	2	1	1	
Итого:		144	28	116	

### Содержание программы

#### *1-й год обучения(ознакомительный уровень)*

#### **1. Вводное занятие.**

**Теория:** Содержание работы объединения и план занятий. Физическая культура и спорт в России. Инструктаж по технике безопасности при занятиях хоккеем с шайбой. Правила поведения в тренажерном и спортивном зале.

**Практика:** товарищеская встреча по хоккею с шайбой.

## **2. Теоретическая подготовка**

### **Теория:**

- Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития.
- Развитие хоккея в России и за рубежом. Возникновение хоккея. Появление хоккея в России и за рубежом. Значение российской школы хоккея для развития международного хоккея. Развитие массового детского и юношеского хоккея «Золотая шайба» его история и значение для развития российского хоккея.
- Краткие сведения о строении, функциях организма человека. Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Обмен веществ. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.
- Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий хоккеем с шайбой. Гигиенические требования к личному снаряжению хоккеистов. Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.
- Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях футболом. Содержание самоконтроля. Дневник самоконтроля. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях хоккеем с шайбой. Причины травм, их профилактика при занятиях. Оказание первой помощи при травмах.
- Физиологические основы спортивной тренировки. Тренировка – процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика.
- Общая и специальная физическая подготовка. Атлетическая подготовка хоккеистов и ее значение. Краткая характеристика средств физической подготовки хоккеистов. Взаимосвязь двигательных качеств. Средства подготовки для хоккеистов различных возрастных групп. Средства физической подготовки вратаря и полевых игроков. Особенности развития скоростно-силовых качеств, общей и специальной работоспособности хоккеистов. Методы контроля: контрольные нормативы и упражнения общей и специальной физической подготовке для юных хоккеистов.
- Основы техники и тактики игры в хоккей. Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов хоккея с шайбой, особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Анализ и пути развития техники игры вратаря. Приемы техники, применяемые ведущими игроками. Новое в технике хоккея, тенденция развития хоккея. Понятие об индивидуальной, групповой и

командной тактике. Тактика игры в атаке и обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот. Средства тактики. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Высокая индивидуальная тактика – средство решения общей задачи. Групповая тактика, ее понятие и содержание. Основы тактических взаимодействий. Сочетание наигранных и разученных комбинаций с творческим их развитием. Групповые взаимодействия как средство решения общей тактической задачи командной игры. Командные взаимодействия в нападении и защите. Характеристика разновидностей атак и контратак. Зависимость тактического построения игры команды от возможностей игроков.

- Правила игры. Организация и проведение соревнований. Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Обязанности судей.

- Место занятий, оборудование, инвентарь. Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по хоккею с шайбой. Разметка поля. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

**Практика:**

- викторины по истории хоккея, о строении, функциях организма человека;
- просмотры телевизионных трансляций хоккейных матчей;
- тестирование по определению уровня сформированности знаний по теории программы;

### **3. Общая физическая подготовка (ОФП)**

**Теория:**

- Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.

- Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук, ног, туловища и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки.

- Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами, упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча, упражнения со скакалкой и малыми мячами.

- Акробатические упражнения. Особенности упражнений, влияние упражнений на общефизическую подготовку.

- Подвижные, спортивные игры и эстафеты. Игры с шайбой, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

- Легкоатлетические упражнения. Бег, прыжки, метание.

**Практика:**

- строевые и порядковые упражнения. Построение, перестроение группы. Размыкания, повороты. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

- упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, рывки назад, в сторону.

- упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных, голеностопных суставах. Отведения и приведения, махи вперед, назад и в сторону.

- выпады и вращения. Приседания и прыжки из различных исходных положений.

- упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища.
- упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением собственного веса (подтягивания, отжимание, приседания) упражнения с партнёром. Упражнения со снарядами и на снарядах. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения в высоком темпе. Метания различных снарядов. Упражнения со скакалкой.
- упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной и переменной интенсивностью.
- упражнения из других видов спорта: футбол, гандбол, баскетбол, регби. Акробатические упражнения.
- упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты.
- контрольное тестирование по ОФП.

#### **4. Специальная физическая подготовка**

##### ***Теория:***

- Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. Упражнения для развития дистанционной скорости. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Подскоки, приседания, прыжки. Выбрасывание шайбы и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.
- Упражнения для развития специальной выносливости.
- Упражнения для развития ловкости.
- Техническая подготовка. Совокупность способов выполнения хоккеистами разнообразных движений, применяемых в игре, составляет понятие техники. Техника игры в хоккей: передвижения, остановки, повороты и прыжки, удары по шайбе, остановки шайбы, ведение, финты, вбрасывание, отбор шайбы, а также специфические технические приемы, применяемые в игре вратарем.

##### ***Практика:***

- упражнения для развития специальных силовых и скоростно - силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность передвижения хоккеистов на коньках. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста. Прыжковая имитация. Бег с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий.
- упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению качества выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. Мах и вращения клюшкой. Имитация бросков. Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжелённой шайбы.
- упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнёром: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью, задней частью бедра.
- упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций. Старты с места и в движении по сигналу. Игровые

упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнёра. Челночный бег, эстафеты. Выполнение различных игровых приёмов (бросков, ударов, ведения) с возможно максимальной быстротой.

- упражнения для развития специальных координационных качеств, выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки, перекаты. С группами спортивного совершенствования целесообразно вводить фактор необычности, например старты из различных положений: броски сидя, стоя на коленях, в падениях и т.п.

- упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. В качестве основных упражнения используют различные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме.

## **5. Техничко -тактическая подготовка**

### ***Теория:***

- Техника владения шайбой полевого игрока. Понятия «Удар клюшкой», «Ведение шайбы», «Дриблинг», «Финт» и др.

- Техника владения шайбой вратаря. Арсенал технических приемов вратаря: ловля, отбивание, переводы и броски шайбы.

- Тактическая подготовка. Тактика нападения и тактика защиты. Групповая тактика. Командная тактика. Тактика игры вратаря. Действия вратаря в обороне. Действия вратаря в атаке. Руководство действиями партнёров. Оценка игровой ситуации, указания партнёрам о направлении развития атаки противника, перестройка на опеку и страховку.

### ***Практика:***

- упражнения по технике владения шайбой полевого игрока: удар по шайбе, для передач шайбы на короткие и средние расстояния, так и для взятия ворот с близкого расстояния; удар по шайбе при передачах на среднее и длинное расстояния, при обстрелах ворот; остановки шайбы, ведение шайбы, отбор шайбы, вбрасывание шайбы из-за боковой линии с разбега и в падении; Финт «ложный замах на удар», без сопротивления партнёров, финт «ложная остановка», в парах, финт «подбрось шайбу», в парах, финт «выпад в сторону», финт «переступание через шайбу».

- упражнения по технике владения шайбой вратаря: ловля шайбы снизу при низко летящими навстречу ему шайбами, ловля шайбы сверху, ловля шайбы сбоку при средней траекторией в стороне от вратаря, ловля шайбы в падении: без фазы полёта и с фазой полёта. Отбивание шайбы.

- перевод, броски шайбы: бросок шайбы сверху, бросок шайбы сбоку, бросок шайбы снизу.

- упражнения по тактике нападения: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля; ведение, обводка, обводка с изменением скорости движения, обводка с изменением направления движения, обводка с помощью обманных движений (финтов), удары по воротам, передачи.

- упражнения по тактике защиты: закрывание и перехват мяча, страховка, противодействие комбинациям «стенка» и «скрещивание». Защита против быстрого нападения и постепенного нападения. Персональная защита, зонная защита, комбинированная защита.

- упражнения по тактике игры вратаря: действия вратаря в обороне, действия вратаря в атаке. Организация атаки при ударе от ворот.

- оценка игровой ситуации, указания партнёрам о направлении развития атаки противника,

перестройка на опеку и страховку.

#### **6. Участие в соревнованиях**

**Практика:** Соревновательная деятельность (по плану организационно-массовых мероприятий).

#### **7. Итоговое занятие.**

**Теория:** Подведение итогов работы объединения за учебный год.

**Практика:** товарищеская встреча.

### **Учебный (тематический) план 2-й год обучения (базовый уровень)**

№ п/п	Название тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Теоретическая подготовка	16	13	3	Тестирование по определению уровня сформированности знаний по теории программы
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	56	2	54	Контрольное тестирование по ОФП; медицинский контроль
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	40	2	38	Контрольное тестирование по СФП
5.	Технико-тактическая подготовка	82	2	80	Педагогическое наблюдение
6.	Участие в соревнованиях	18	0	18	Товарищеские встречи, соревнования; педагогическое наблюдение
7.	Итоговое занятие.	2	1	1	
Итого:		216	21	195	

### **Содержание программы 2-й год обучения(базовый уровень)**

#### **1. Вводное занятие.**

**Теория:** Содержание работы объединения и план занятий второго года обучения. Правила поведения в тренажерном и спортивном зале. Место занятий, оборудование, инвентарь. Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по хоккею с шайбой. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

**Практика:** товарищеская встреча, инструктаж по технике безопасности, уход за спортивным инвентарем и оборудованием.

#### **2. Теоретическая подготовка.**

**Теория:**

- Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Организация физкультурного движения в России.

- Развитие хоккея в России и за рубежом. Возникновение хоккея. Появление хоккея в России и за рубежом. Развитие массового детского и юношеского движения «Золотая шайба» его история и значение для развития российского хоккея. Основные соревнования, проводимые для подростков и юношей по хоккею с шайбой. Международные соревнования для юношей. Лучшие российские команды, тренеры, игроки.
- Краткие сведения о строении, функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Обмен веществ. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.
- Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.
- Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях хоккеем. Содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение тренироваться. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях хоккеем. Причины травм, их профилактика при занятиях. Оказание первой помощи при травмах.
- Физиологические основы спортивной тренировки. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика.
- Общая и специальная физическая подготовка. Атлетическая подготовка хоккеиста и ее значение. Подготовка функциональных систем и развитие двигательных качеств хоккеиста. Краткая характеристика средств физической подготовки хоккеиста. Взаимосвязь двигательных качеств. Средства подготовки для хоккеистов различных возрастных групп. Средства физической подготовки вратаря и полевых игроков. Особенности развития скоростно-силовых качеств, общей и специальной работоспособности хоккеистов. Методы контроля: контрольные нормативы и упражнения общей и специальной физической подготовке для юных хоккеистов.
- Основы техники и тактики игры в хоккей. Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов в хоккее, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Анализ и пути развития техники игры вратаря. Приемы техники, применяемые ведущими игроками. Новое в технике хоккея, тенденция развития хоккея. Общие понятия о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Общие особенности тактики российского хоккея. Тактический план встречи, его составление и осуществление. Борьба за инициативу – важнейшая

тактическая задача и пути ее решения. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в атаке и обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот. Средства тактики. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Групповая тактика, ее понятие и содержание. Основы тактических взаимодействий. Сочетание наигранных и разученных комбинаций с творческим их развитием. Командные взаимодействия в нападении и защите. Характеристика разновидностей атак и контратак. Значение тактических заданий хоккеистам на игры, умение играть по избранному плану, заданию. Зависимость тактического построения игры команды от возможностей игроков.

- Правила игры. Организация и проведение соревнований. Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Обязанности судей. Способы судейства. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи, как воспитателя, способствующего повышению спортивного мастерства хоккеиста. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, смешанная и с выбыванием. Их особенности. Положения о соревнованиях и его содержание. Оценка результатов соревнований, формы и порядок представления отчета. Судейская бригада, обслуживающая соревнования.

***Практика:***

- тестирование по определению уровня сформированности знаний по разным направлениям теоретической подготовки программы;

- контрольные упражнения и нормативы по технике и тактике;

**3. Общая физическая подготовка (ОФП).**

***Теория:***

- Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.

- Упражнения для рук и плечевого пояса, ног, для мышц шеи, для туловища, на формирование правильной осанки.

- Подвижные, спортивные игры и эстафеты.

***Практика:***

- строевые упражнения. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонии по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении;

- общеразвивающие упражнения без предметов, сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки, наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа на спине - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища;

- упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинистыми движениями;

- упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления;

- общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами -

поднимание, опускание, наклоны, поворот, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча;

- упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча;

- упражнения со скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену; акробатические упражнения. Обучение перекатам в группировке. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

- подвижные, спортивные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

- легкоатлетические упражнения. Бег на различные дистанции. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание малого мяча на дальность и в цель.

- контрольное тестирование по ОФП.

#### **4. Специальная физическая подготовка.**

##### ***Теория:***

- Понятия «Стартовой скорости», «Дистанционной скорости», «Переключения от одного действия к другому».

- Развитие скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, ловкости.

- Совокупность способов выполнения хоккеистами разнообразных движений, применяемых в игре.

##### ***Практика:***

- упражнения для развития быстроты. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом (шайбой)» и т.д;

- упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, или между партнерами. Бег прыжками. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на различных дистанциях. То же с ведением мяча (шайбы). Подвижные игры;

- упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед (так же на коньках) и т.п.). Бег с изменением направления (так же на коньках) (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. (так же на коньках) «Челночный бег» (так же на коньках);

- упражнения для развития скоростно-силовых качеств: приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Прыжки по ступенькам с

максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Выбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед;

- упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с шайбой с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам. Игровые упражнения большой интенсивности с шайбой, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом;

- упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики;

- упражнения по технической подготовке: передвижения, остановки, повороты и прыжки, удары по шайбе, остановки шайбы, ведение, финты, вбрасывание, отбор шайбы, а также специфические технические приемы, применяемые в игре вратарем;

- контрольное тестирование по СФП.

## **5. Техничко -тактическая подготовка.**

### ***Теория:***

- Техника владения шайбой полевого игрока, техника владения шайбой вратаря.

- Ловля шайбы, отбивание шайбы, перевод шайбы.

- Тактика нападения, тактика защиты.

- Тактика игры вратаря.

### ***Практика:***

- удар клюшкой для передач шайбы на короткие и средние расстояния, так и для взятия ворот с близкого расстояния. Удар клюшкой при передачах мяча на среднее и длинное расстояния, при обстрелах ворот. Удар клюшкой при обстреле ворот соперника, выполнении штрафных, при фланговых передачах. Удар клюшкой при выполнении скрытой передачи партнеру. Удар клюшкой, для выполнения неожиданной передачи партнеру, находящемуся сзади. Резаные удары. Удары с полуполета при дальних передачах, обстреле ворот.

- остановки шайбы. Ведение шайбы. Дриблинг, или ведение шайбы толчками. Обманные движения (финты): «ложный замах на удар», без сопротивления партнеров, «ложная остановка», в парах, «показ корпусом», «выпад в сторону», «оставь шайбу партнеру», «переступание через шайбу». Отбор шайбы. Вбрасывание шайбы.

- арсенал технических приемов вратаря включает: ловлю, отбивание, переводы и броски шайбы. Кроме того, в ходе игры вратарь использует все многообразие приемов техники полевого игрока. Ловля шайбы снизу при низко летящими навстречу ему шайбой. Ловлю шайбы сверху, для овладения шайбой, летящей на уровне груди и головы, а также высоколетящими и опускающимися шайбой. Ловля шайбы сбоку при средней траекторией в стороне от вратаря. Ловля шайбы в падении: без фазы полёта и с фазой полёта. Отбивание шайбы выполняется как двумя, так и одной рукой;

- индивидуальная тактика без шайбы: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля. Действия с шайбой: ведение, обводка, обводка с изменением скорости движения, обводка с изменением направления

движения, обводка с помощью обманных движений (финтов), удары по воротам, передачи;

- групповая тактика: «стенка», «скрещивание», «передача в одно касание», «взаимозаменяемость»;
- командная тактика: быстрое нападение, постепенное нападение;
- действия вратаря в обороне, действия вратаря в атаке;
- руководство действиями партнёров;
- оценка игровой ситуации, указания партнёрам о направлении развития атаки противника, перестройка на опеку и страховку.

## **6. Участие в соревнованиях.**

### **Практика:**

- составление календаря спортивных встреч, оценка результатов соревнований, представление отчета, подготовка места для соревнований, информация;
- соревновательная деятельность (по плану организационно-массовых мероприятий).

## **7. Итоговое занятие.**

**Теория:** Подведение итогов работы объединения за учебный год.

**Практика:** товарищеская встреча.

### **Учебный (тематический) план 3-й год обучения(продвинутый уровень)**

№ п/п	Название тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Теоретическая подготовка	8	6	2	Тестирование по определению уровня сформированности знаний по теории программы
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	54	-	54	Контрольное тестирование по ОФП;
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	34	-	34	Контрольное тестирование по СФП
5.	Техническая подготовка	82	-	82	Педагогическое наблюдение
6.	Участие в соревнованиях	34	-	34	Товарищеские встречи, соревнования; педагогическое наблюдение
7.	Итоговое занятие.	2	1	1	
Итого:		216	8	208	

### **Содержание программы 3-й год обучения(продвинутый уровень)**

#### **1. Вводное занятие.**

**Теория:** Содержание работы объединения и план занятий третьего года обучения. Правила поведения в тренажерном и спортивном зале. Место занятий, оборудование,

инвентарь. Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований по хоккею. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

**Практика:** товарищеская встреча, инструктаж по технике безопасности, уход за спортивным инвентарем и оборудованием.

## **2. Теоретическая подготовка.**

### **Теория:**

- Задачи физкультурных организаций в деле развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства. Единая Всероссийская спортивная классификация, и ее значение для развития хоккея.

- Значение российской школы хоккея для развития международного хоккея. Участие российских хоккеистов в розыгрыше первенства Мира, международных турнирах с зарубежными командами. Международные соревнования для юношей. Лучшие российские команды, тренеры, игроки.

- Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий хоккеем. Гигиенические требования к личному снаряжению хоккеистов, спортивной одежде и обуви. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

- Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение тренироваться. Дневник самоконтроля. Особенности спортивного травматизма при занятиях хоккеем. Спортивный массаж, общее понятие о спортивном массаже и его значение.

- Физиологические основы спортивной тренировки. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика.

- Средства подготовки для хоккеистов различных возрастных групп. Средства физической подготовки вратаря и полевых игроков. Особенности развития скоростно-силовых качеств, общей и специальной работоспособности хоккеистов.

- Новое в технике хоккея, тенденция развития хоккея. Рост требований к расширению технического арсенала. Значение контроля за уровнем технической подготовленности хоккеистов. Общие особенности тактики российского хоккея. Тактический план встречи, его составление и осуществление. Борьба за инициативу – важнейшая тактическая задача и пути ее решения.

- Командные взаимодействия в нападении и защите. Характеристика разновидностей атак и контратак. Тактика игры в большинстве и меньшинстве.

Значение тактических заданий хоккеистам на игры, умение играть по избранному плану, заданию. Зависимость тактического построения игры команды от возможностей игроков.

- Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Системы розыгрыша: круговая, смешанная и с выбыванием. Их особенности. Положения о соревнованиях и его

содержание. Составление календаря спортивных встреч. Оценка результатов соревнований, формы и порядок представления отчета. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований. Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка места для соревнований, информация.

**Практика:**

- тестирование по определению уровня сформированности знаний по разным направлениям теоретической подготовки программы;

**3. Общая физическая подготовка (ОФП).**

**Практика:**

-комплексы общеразвивающих упражнений; Гимнастические упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. 15 различных исходных положений - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

- строевые упражнения; Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанции, направляющий, замыкающий. Понятие о предварительной и исполнительной командах.

- упражнения для развития мышц рук, ног, пресса.

**4. Специальная физическая подготовка.**

**Практика:**

- упражнения на координацию движений;
- упражнение на развитие вестибулярного равновесия;
- на развитие и укрепление связок голеностопного и коленного сустава;
- упражнения на развитие гибкости;
- ледовая подготовка;
- спортивные игры (футбол);
- подвижные игры (перестрелка, "воробьи и вороны" и иные);
- спортивные эстафеты.

Тестирование:

- сдача нормативов по ОФП;
- тестирование на льду;

Подвижные игры:

- «чай-чай-выручай»
- «два медведя»

- «совушка»
- «третий лишний»
- «два мороза»
- «кошки, мышки»
- «перестрелка»

Игровые общеразвивающие упражнения для детей

Дыхательные упражнения надо включать в комплексы общеразвивающих упражнений (по необходимости) для восстановления организма и дыхания. Систематически фиксировать внимание на основную стойку - отведение крестцовой части позвоночника назад, положение пяток слегка внутрь, а положение носков в сторону от себя - при любых упражнениях, чтобы устранить нарушение опорно-двигательного аппарата. Все упражнения проводятся в игровой форме (без счета).

Комплекс № 1

«Котятки на скамейке»

Инвентарь: гимнастическая скамейка, мышка на шнуре, рыбка на шнуре. ' \*

1. Лапки цап-царапки.

И.п. - сидя на скамейке, стопы ног на полу, упор руками на скамейку сзади.

Техника выполнения: На слова «Котятки покажите лапки «цап-царапки!» Дети поднимают прямые ноги вперед, плотно смыкая пятки, а носки разводят в стороны. В этом положении стараются удержать их до тех пор, пока взрослый не скажет: «Мяу!» Выполнять 4-5 раз.

2. Котятки играют в прятки.

И.п. - ноги вытянуты вперед.

Техника выполнения: На слова «Спрятались котятки» - дети поднимают левую руку вверх и поворачиваются вправо (по направлению к взрослому). На слово «Мяу!» возвращаются в исходное положение. Затем взрослый уходит в левую сторону. Выполнять по 3-4 раза в каждую сторону.

3. Мышка играет с киской.

И.п. - ребенок лежит на скамейке (на животе), руки и ноги свисают на пол.

Техника выполнения: Взрослый на шнуре держит мышку и говорит: «Киски, киски, не зевайте, с мышкой поиграйте!». Дети одновременно от пола поднимают руки и ноги. Взрослый пронесит перед ними мышку, чтобы они попытались удержать равновесие как можно дольше. На слова «Киска, брысь!» возвращаются в и.п. Выполнять 3-4 раза.

- контрольное тестирование по СФП.

## **5. Техничко -тактическая подготовка.**

### ***Практика:***

Катание на коньках без шайбы:

- Фонарики вперед (толчок поочередно левой и правой ногой, змейка)
- Фонарики назад
- Фонарики вперед, змейка вперед и «улитки»
- Фонарики назад, змейка назад и «улитки»
- Прыжки вверх
- Фонарики лицом вперед по кругу, работает одна нога

- Фонарики спиной вперед по кругу, работает одна нога
- Змейка вперед лицом
- Змейка спиной вперед
- Перебежка лицом
- Перебежка спиной вперед
- Перебежка лицом по кругу
- Перебежка спиной вперед по кругу
- Приседания
- Приседания с прыжком
- Паровозик вдвоем
- Торможение одной ногой
- Торможение “полуплугом”- “Улитка”
- Пистолетик с помощью тренера

Катание на коньках и владение клюшкой и шайбой (шайбы должна иметь стандартные размеры, но весить меньше путём проделывания сквозного отверстия в шайбе, либо приобретением специальных шайб меньшего веса):

- Ведение шайбы лицом
- Ведение шайбы спиной вперед
- Ведение шайбы при совершении “змейки” лицом , -
- Ведение шайбы при совершении “змейки” спиной вперед
- Ведение шайбы при перебежке лицом
- Ведение шайбы при перебежке спиной вперед
- Владение шайбы (активная работа руками на месте)
- Фонарики вперед (толчок поочередно левой и правой ногой, змейка)
- Фонарики назад
- Фонарики вперед, змейка вперед и «улитки»
- Фонарики назад, змейка назад и «улитки»

Имитация основных движений фигуриста в зале позволяет ребенку понять смысл и характер тех движений, который предстоит освоить в ледовых условиях.

Подвижные игры на льду

Игровые задания на коньках являются эффективным средством, стимулирующим двигательную активность, улучшающим состояние здоровья и общую физическую подготовленность.

Игровые задания:

1. «Воротники» дети делятся на две подгруппы; одна группа встает в шеренгу, взявшись за руки, поднятые вверх, образуя ворота. Другая группа по свистку набирает скорость и в положение «машинка» проезжают через ворота. Повторить 2-3 раза и поменяться местами.
2. «Фонарики» Из одной шеренги без толчков по команде выполняются фонарики. Выигрывает тот, кто быстрее доедет до другой стороны.
3. «Фонарики - салки» Игра в салки, но не бегом а выполняя фонарики вперед и назад.
4. «Салочки» Тренер убегает, дети догоняют, потом наоборот.
5. «Веселые эстафеты» с различными предметам.

## **6. Участие в соревнованиях.**

**Практика:**

- составление календаря спортивных встреч, оценка результатов соревнований, представление отчета, подготовка места для соревнований, информация;
- соревновательная деятельность (по плану организационно-массовых мероприятий).

**7. Итоговое занятие.**

**Теория:** Подведение итогов работы объединения.

**Практика:** товарищеская встреча.

## 2.4. Планируемые результаты

По итогам учебно-тренировочного и воспитательного процессов обучения предполагается получить следующие **результаты**:

**1-й год обучения (ознакомительный уровень) дети:**

- Освоят основные средства ОФП;
- Освоят приёмы игры в хоккей с шайбой, основные элементы техники владения шайбой и тактики игры (перемещения, удары по шайбе, остановки шайбы, ведение шайбы, обманные движения); основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков);
- Повысят сопротивляемость организма к воздействию внешней среды, укрепляющие мышц опорно-двигательного аппарата, улучшение координации движений;
- Выполняют основные действия игры вратаря;
- Применяют изученные способы ударов по шайбе и способы остановки шайбы.
- Сформируют начальные познания по истории развития хоккея с шайбой, физкультуре и спорта в России, правил игры в хоккей с шайбой, спортивной этики и личной гигиены.

**2-й год обучения (базовый уровень) дети:**

- Приобретут теоретические знания по разделам теоретической подготовки, углубят знания по основным правилам игры в хоккей с шайбой;
- Научатся оценивать игровую ситуацию
- Применяют изученные технические приемы в практической игре: перемещения в сочетании с техникой владения шайбой, ведение правой и левой рукой, изменение направления и ритм движения, обманные движения и отбор шайбы, групповые комбинации; выполняют простейшие комбинации в стандартных ситуациях. Повышение уровня специальной физической подготовки;
- Освоят основы судейской и инструкторской практики.
- Освоят действия вратаря.

**3-й год обучения (продвинутый уровень) дети:**

- Закрепят и усовершенствуют ранее изученные движения, освоят детали технических действий (ориентируются в них со смыслом действия и его целью);
- Умеют разыгрывать атакующие и защитные комбинации в условиях игры; могут находить верные решения в игре, тактически строить игру;
- Примут участие детей в соревнованиях различного уровня;
- сумеют оценить свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников, применить в игре технические и тактические приёмы вратаря;

- Приобретут углубленные теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки;
- Осуществляют практику судейства соревнований.

**Результатом образовательной деятельности** детей по программе «Хоккей с шайбой», являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие детей:

- улучшение физических кондиций,
- рост уровня развития физических качеств,
- освоение основных приёмов и навыков игры в хоккей с шайбой,
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни,
- рост личностного развития ребёнка,
- умение ребёнком оценивать свои достижения.

**Личностные:**

- будут сформированы навыки взаимоотношения в коллективе со сверстниками и педагогами;
- будет развито чувство ответственности перед коллективом, умение сопереживать и ценить товарищей;
- будут понимать ценности здорового образа жизни и стремиться следовать им, в том числе через занятия спортом;

**Метапредметные:**

- будут развиты физические качества (сила, выносливость, координация), внимание, умение концентрироваться;
- будут расширены двигательные навыки;
- будут получены навыки работы в команде;
- будет сформирована потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Предметные:**

- получают общеразвивающие и двигательные навыки;
- будут знать основные элементы игры в хоккей и получают практические навыки занятий этими видами;
- получают представление о психомоторных навыках, способствующих занятиям хоккеем с шайбой на продвинутом уровне.

### 3. Организационно-педагогические условия.

#### 3.1. Календарный учебный график ознакомительного уровня программы на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	количество учебных недель	36
2	количество учебных дней	108
3	количество часов в неделю	4
4	количество часов	144

5	Неделя в первом полугодии	17
6	Неделя во втором полугодии	19
7	Начало занятий	01.09.2023
8	Каникулы	1.01.2024 - 08.01.2024
9	выходные (праздничные) дни	7 января - Рождество Христово; 23 февраля - День защитника Отечества; 8 марта - Международный женский день; 1 мая - Праздник Весны и Труда; 9 мая - День Победы; 4 ноября - День народного единства.
10	окончание учебного года	31 мая 2024г.

### 3.2. Условия реализации программы

#### Материально-технические условия реализации программы

Минимальные требования к материально-технической базе для реализации занятий по хоккею с шайбой:

- наличие ледовой площадки;
- наличие тренажерного зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие оборудования и спортивного инвентаря:
- автомашина поливомоечная и (или) ледоуборочная (машина для заливки льда);
- кегли для разметки площадки;
- наличие дополнительного и вспомогательного оборудования и спортивного инвентаря:
- гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг;
- гири спортивные 16, 24, 32 кг;
- зеркало;
- инвентарь для заливки и уборки льда;
- мат гимнастический;
- мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5кг;
- скакалка и скамейка гимнастические.

## **Кадровое обеспечение**

Сведения о педагоге, участвующем в реализации программы: высшее или среднее специальное педагогическое образование, первая или высшая квалификационная категория по должности «Тренер-преподаватель».

### **Методические материалы**

#### **Общая характеристика педагогического процесса.**

*При организации двигательной активности детей целесообразно использование методов:*

- наглядный метод, обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей;
- словесный метод, обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнений;
- практический метод, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях;
- игровой метод, дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы;
- соревновательный метод, используется в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков (но не состязания и борьбы за первенство).

Важными при организации двигательной активности детей являются использованные при работе приёмы, в том числе:

#### ***Наглядные методические приемы:***

- зрительная наглядность заключается в правильной, четкой, красивой демонстрации-показе педагогом образца движения или его отдельных двигательных элементов;
- в имитации, подражании образам окружающей жизни; в использовании зрительных ориентиров при преодолении пространства; использовании наглядных пособий – видеоматериалов, иллюстраций, фотографий, схем, картин и т. п.;
- тактильно-мышечная наглядность, используется путем включения физкультурных пособий в двигательную деятельность детей. Тактильно-мышечная наглядность выражается также в непосредственной помощи педагога, уточняющего положение отдельных частей тела ребенка, в целях возникновения правильных мышечно-двигательных ощущений (например, выпрямление осанки путем прикосновения руки, вызывающего ощущение правильного мышечного тонуса);
- слуховая наглядность, представляет собой звуковую регуляцию движений. Лучшей слуховой наглядностью является музыка (песня). Она вызывает у детей эмоциональный подъем, определяет характер движения и регулирует его темп и ритм.

Указанные приемы содействуют правильному восприятию и представлению ребенка о движении, возникновению самоконтроля при выполнении движений, слуховой регуляции темпа и ритма движений, развитию сенсорных способностей ребенка.

***Используются словесные приемы при обучении движениям, которые выражаются:***

- в ясном и кратком объяснении детям новых движений, с опорой на имеющиеся у них жизненный опыт и представления;
- в пояснении, которое сопровождает конкретный показ движений или уточняет отдельные его элементы;
- в указании, необходимом при воспроизведении показанного воспитателем движения или самостоятельном выполнении детьми упражнения;
- в беседе, предваряющей введение новых физических упражнений и подвижных игр или при обучении, когда требуется разъяснение двигательных действий, уточнение сюжета подвижной игры и т. п.;
- в вопросах к детям, которые задает педагог, до начала выполнения физических упражнений в целях выяснения степени осознанности последовательного выполнения действий, при проверке имеющихся представлений об образах сюжетной подвижной игры, уточнения правил, игровых действий и т. п.

Кроме того, словесные приемы заключаются также в четкой, эмоциональной и выразительной подаче различных команд и сигналов.

***При организации двигательной активности детей используются следующие средства обучения:***

- оборудование физкультурного зала, тренажерного зала и спортивной площадки;
- технические средства обучения;
- учебно-наглядные и учебные пособия (экранно-звуковые средства, инструкции, наставления);
- речевые, невербальные, поведенческие средства самого педагога.

#### **Рекомендуемая структура занятия:**

Занятие состоит из 3-х частей: (вводная часть, основная часть, заключительная часть). Структура занятий разработана в соответствии с требованием физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностям работоспособности и утомляемости организма ребенка при физических нагрузках.

Цель вводной части – повысить эмоциональное состояние детей, активизировать их внимание, подготовить организм к нагрузкам основной части, ознакомить с теоретической составляющей занятия. Содержанием вводной части являются: теоретический инструктаж, строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, прыжки, упражнения для коррекции осанки.

Основная часть включает упражнения общеразвивающего характера: теоретический инструктаж, обучение основным видам движения, подвижные игры. Такие упражнения развивают и укрепляют мышцы плечевого пояса, живота, спины, ног. При выполнении используются разнообразные предметы (обручи, мячи, флажки, скакалки). Упражнения выполняются из различных исходных положений: лёжа на спине, животе, сидя.

Далее идет обучение основным элементам игры в хоккей с шайбой.

Последний элемент основной части – подвижная игра или эстафеты. Для восстановления частоты пульса и подведение итога занятие завершается заключительной частью, включающей в себя физические упражнения с постепенным снижением их темпа.

#### **Методические материалы по программе:**

1. Контроль за подготовкой юных хоккеистов. М. : 2000.
2. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М.: ФИС, 1999.

3. Букатин А.Ю., Колузганов, ВМ. Юный хоккеист - М Фис 1986.
4. Платонов ВЛ. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 2000.
5. Современная система спортивной подготовки под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустииа. - М., 2000.
6. Волков В.М. Тренеру о подростке, ФиС. М., 1982г.
7. Горский Л. «Игра хоккейного вратаря», ФиС. М., 1979г.
8. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена, ФиС. М., 1999г.
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания, ФиС. М., 1984г.
10. Майоров Б.А. «Хоккей для юношей», ФиС. М., 1985г.
11. Спортивные игры. Под редакцией Чумакова П.А., ФиС. М., 1981г.
12. Старшинов В.И. «Хоккейная школа», ФиС. М., 1974г
13. Тарасов А.В. «Хоккей», ФиС. М., 1979 г.
14. Тарасов А.В. «Детям о хоккее», Советская Россия. М., 1978г.
15. Халл Б. «Моя игра в хоккей», ФиС. М., 1979г.

Электронные образовательные ресурсы:

<https://resh.edu.ru>

<https://openedu.ru>

<http://dop.edu.ru>

<https://dop-obrazovanie.com>

### **3.3. Формы аттестации и оценочные материалы**

Для оценки качества усвоения теоретического и практического материала применяется текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Формами и оценочным материалом подведения итогов реализации данной программы являются:

- тестирование по определению уровня сформированности знаний по теории программы (Для каждой возрастной группы педагог разрабатывает тестовые задания, включающие вопросы по основам теоретических знаний по программе. Уровень освоения учащимися теоретических знаний определяется по 5-и бальной системе, где 5 баллов – высокий уровень, 3-4 балла – средний уровень, до 3х баллов – низкий уровень знания теоретических основ);

- педагогическое наблюдение учащихся на учебно-тренировочных занятиях, товарищеских играх и соревнованиях (в ходе наблюдения за игрой ребят, выполнения поставленных педагогом задач на занятиях, педагог оценивает по следующим критериям: 5 баллов - учащиеся владеют игровыми действиями (тактическими действиями), соответственно возрастной группе и периоду обучения, ориентируются на площадке, умеют переключаться от игры в защите в игру в нападение, умеют осуществлять быстрый переход от атаки к обороне; 0 - баллов - учащиеся не владеют игровыми действиями (тактическими действиями), не ориентируются на площадке, не умеют переключаться от игры в защите в игру в нападение, не умеют осуществлять быстрый переход от атаки к обороне);

- товарищеские встречи, соревнования (участие в соревнованиях оценивается по количеству набранных баллов: победа в составе команды - 1 балл, ничья - 1/2 балла,

поражение - 0 баллов. Лучший результат за учебный год определяется по сумме очков за все соревнования и товарищеские встречи);

- контрольное тестирование по ОФП (эффективность применяемых средств по общефизической подготовке проверяется контрольными упражнениями. Учащиеся выполняют следующие контрольные задания: бег на короткие дистанции (30,60м, 100м); бег на длинные дистанции (3000м.); сгибание - разгибание рук в упоре лёжа; подтягивание на высокой перекладине; поднимание туловища за 1 мин., челночный бег 3 x 10 м. Результат определяется по сравнительной таблице. Каждый тест оценивается по уровням (высокий, средний, низкий). Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше) (Приложение 1);

- контрольное тестирование по СФП (контроль освоения учащимися технических элементов хоккея с шайбой проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения движения. Используются следующие тестовые упражнения: бег на коньках 36 м, бег на коньках 36 м. спиной, слаломный бег без шайбы, слаломный бег с шайбой и др.. Каждый тест оценивается по уровням (высокий, средний, низкий). Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше)

### Тесты для оценки и контроля спортивно-оздоровительных групп

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы		
		1 год	2 год	3 год
Быстрота	Бег 20 метров	+	+	Не более 4,6 с
	Бег 20 метров на коньках	-	+	Не более 4,6 с
Координация	Челночный бег 4 x 9 м	+	+	Не более 12,1 с
	Челночный бег на коньках 6 x 9 м	-	+	Не более 21,1
	Слаломный бег на коньках без шайбы			Не более 13,5
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	+	+	Не менее 20 раз
	Прыжок в длину с места	+	+	Не менее 135 см
Гибкость	Наклон вперед стоя на скамейке	+	+	Не менее 5 см

### Методика выполнения и приема контрольно-переводных нормативов

#### 1. Бег на 20 метров

Выполняется по беговой дорожке. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды

#### 2. Бег 20 метров на коньках вперед лицом.

Тест призван определить уровень скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на льду, хоккеист стоит у борта, касаясь его ног. По сигналу старается как можно быстрее пробежать расстояние до синей линии. Оценивается время (с).

#### 3. Слаломный бег на коньках без шайбы.

Тест призван оценить уровень владения техникой катания. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения.

#### ***4. Челночный бег***

Выполняется на размеченной площадке. Расстояние между линиями 9 метров.

#### ***5. Прыжок в длину с места***

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

#### ***6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)***

Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек.

## Список литературы

### *Нормативные документы:*

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));
10. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».
11. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
12. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

### *Литература, используемая при составлении программы:*

1. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско - юношеских школ. М.: Советский спорт, 1998.
2. Контроль за подготовкой юных хоккеистов. М. : 2000.
3. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М.: ФИС, 1999.

4. Букатин А.Ю., Колузганов, ВМ. Юный хоккеист - М Фис 1986.
5. Платонов ВЛ. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 2000.
6. Современная система спортивной подготовки под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустииа. - М., 2000.
7. Волков В.М. Тренеру о подростке, ФиС. М., 1982г.
8. Горский Л. «Игра хоккейного вратаря», ФиС. М., 1979г.
9. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена, ФиС. М., 1999г.
10. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания, ФиС. М., 1984г.
11. Майоров Б.А. «Хоккей для юношей», ФиС. М., 1985г.
12. Спортивные игры. Под редакцией Чумакова П.А., ФиС. М., 1981г.
13. Старшинов В.И. «Хоккейная школа», ФиС. М., 1974г
14. Тарасов А.В. «Хоккей», ФиС. М., 1979 г.
15. Тарасов А.В. «Детям о хоккее», Советская Россия. М., 1978г.
17. Халл Б. «Моя игра в хоккей», ФиС. М., 1979г.

#### **Литература для детей и родителей.**

1. Букатин А.Ю., Колузганов В.М. Юный хоккеист. - М.: ФИС, 2001.
2. Хоккей. Правила игры. 2005.
3. Тарасов А.В. Детям о хоккее. - М.: Советская Россия, 1985.
4. Третьяк В. Советы юному вратарю. М.: Просвещение, 1987.

#### **Перечень аудиовизуальных средств:**

1. Подготовка игрока. Техника вне льда. Видео
2. Подготовка игрока. Тренировки на льду. Видео
3. Использование современных хоккейных технологий при подготовке вратаря. Видео
4. Подготовка игрока с использованием современных технологий. Видео
5. Подготовка игрока на льду. Видео
6. Подготовка игрока вне льда. Видео
7. Функциональная подготовка юного хоккеиста. Видео
8. Тренировки хоккеистов вне льда и на льду с использованием простого инвентаря. Видео.
9. Тактические варианты игры. Тактика отката. Игра на вбрасываниях. Видео.
10. Техника владения шайбой. Видео
11. Техника броска, отработка в бытовых условиях. Видео
12. Мастерство защитника. Видео
13. Комплекс современных упражнений для физической подготовки хоккеистов

#### **Перечень Интернет-ресурсов:**

1. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) —Официальный сайт Министерства спорта РФ
2. Минобрнауки.рф-Сайт Министерства образования и науки России
3. <http://fhr.ru/main/> -Сайт федерации хоккея России
4. <http://zshr.ru/>-Сайт всероссийского клуба юных хоккеистов «Золотая шайба» им. А.В. Тарасова
5. Жизнь в хоккее - [www.lifeinhockey.ru](http://www.lifeinhockey.ru)
6. Детский хоккей (форум) - <http://kidshockey.ru>
7. Статистика хоккея - <http://r-hockey.ru>
8. Все о хоккее - <http://allhockey.ru>
9. Федерация хоккея России - <http://www.fhr.ru>

10.Международная федерация хоккея - <http://www.iihf.com>

11. Sports.ru - <http://sports.ru>

12.Наш Хоккей - <http://www.russian-hockey.ru>

13.Мир Хоккея - <http://hockey-world.net>

**Наглядные пособия:**

Технические средства обучения:

1.Проектор.

2.Персональный компьютер

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109021975

Владелец Хлюпин Олег Сергеевич

Действителен с 11.04.2023 по 10.04.2024