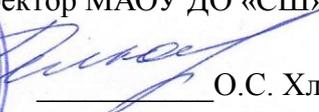


Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа» №25

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



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАОУ ДО «СШ» №25  
  
О.С. Хлюпин  
Приказ № 64 от «25» мая 2023г.

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

**Возраст обучающихся:** 3-5 лет

**Срок реализации:** 1 год

**Автор-составитель:**

Лебедкин В.В. – тренер-преподаватель

Тагиров Р.Р. – тренер-преподаватель

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 3 до 5 лет. Зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям данным видом спорта. Наполняемость групп составляет от 15 человек.

**Режим занятий.** Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 академических часа. Один академический час равен 35 минутам. Перерыв между занятиями 10 минут.

**Объем программы** 144 часов.

**Срок освоения.** Программа рассчитана на 1 год.

## **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).

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

**3-5 лет.** Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 3-5 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.

**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 приведение, 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 вперёд, 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 развитие 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 партнеров, 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 мяча 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.

### **2.4. Планируемые результаты**

**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. Суслова, 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. Зацюрский 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; поднятие 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)	1 год
		Быстрота
	Бег 20 метров на коньках	-

Координация	Челночный бег 4 x 9 м	+
	Челночный бег на коньках 6 x 9 м	-
	Слаломный бег на коньках без шайбы	
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	+
	Прыжок в длину с места	+
Гибкость	Наклон вперед стоя на скамейке	+

## **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 ногой. 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