

Министерство образования и науки Самарской области
Структурное подразделение «Детско-юношеская спортивная школа»,
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области
средней общеобразовательной школы имени кавалера ордена Мужества
Д.А. Афанасьева «Центр образования» с. Шигоны муниципального района Шигонский
Самарской области

Программа принята
на заседании
педагогического совета
Протокол № 3 от «01» 08 2023г.



«Утверждаю»
Директор ГБОУ СОШ с. Шигоны
Малин А.М. Малых
Приказ № 1516 от «01» 08 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Хоккей»**

Возраст учащихся: от 6 до 18 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчики:
Щепетов Александр Юрьевич,
методист
Ташлинцев Василий Вячеславович
методист.

с. Шигоны, 2023

Содержание

1. Краткая аннотация к программе.....	3
2. Пояснительная записка.....	3
3. Учебный план.....	6
4. 1 модуль «Общая физическая подготовка».....	6
5. 2 модуль «Специальная физическая и техническая подготовка».....	11
6. 3 модуль «Тактическая подготовка».....	16
7. Система контроля и зачетные требования.....	19
8. Обеспечение программы.....	21
9. Воспитательная работа.....	21
10. Список библиографических источников.....	23

Краткая аннотация к программе

В основу учебной программы «Хоккей» заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов.

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
 - file:///C:/Users/Пользователь/Downloads/Method_rekomend_po_razrab_DOP_2022_2023-05-30.pdf
 - постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи""
<https://base.garant.ru/75093644/?ysclid=lnms5wir9610475332>
- концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года в (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р
<http://static.government.ru/media/files/3fIggkIAJ2ENBbCFVEkA3cTOsiypicBo.pdf>
- приказом Министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. №262-од «Об утверждении персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»; <https://docs.cntd.ru/document/561568832>
- методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242; https://summercamps.ru/wp-content/uploads/documents/document_metodicheskie-rekomendacii-po-proektirovaniyu-obscherazvivayuschih-program.pdf?ysclid=lnmucwigi2727493355

Настоящая общеобразовательная общеразвивающая программа (далее Программа) — документ, определяющий содержание учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе и имеет физкультурно-спортивную направленность.

Новизна программы. Данная программа является модульной программой с возможным использованием дистанционного обучения.

Программа рассчитана на весь период обучения и включает в себя теоретическую подготовку, общую физическую, специальную физическую и техническую, тактическую подготовку и сдачу контрольных нормативов исходя из выбранного вида спортивной деятельности.

Актуальность программы обусловлена необходимостью создания спортивно-оздоровительных групп с целью максимального охвата обучающихся желающих заниматься физической культурой и спортом. По форме организации образовательного процесса данная программа является разноуровневой и осуществляет конвергентный подход через ознакомление обучающихся с анатомией и физиологией человека.

Группы формируются из вновь зачисляемых детей в учреждение, желающих заниматься и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям хоккеем, а также из учащихся спортивных школ, не имеющих по каким либо причинам возможности продолжить занятия на этапах спортивной подготовки, но желающих заниматься хоккеем.

Отличительная особенность программы в том, что программа ориентирована не на выполнение спортивных разрядов высшего мастерства, а направлена на достижение личностного успеха обучающихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств ребенка.

Основными формами проведения занятий являются:

- групповые практические тренировочные занятия;
- групповые теоретические;
- проведение восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей;
- участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях по хоккею.

Учебный материал программы учитывает специфику вида спорта хоккей возрастные особенности обучающихся.

Возрастные особенности обучающихся:

- 6 - 10 лет - в этом возрасте начинают формироваться интересы и склонности к определённым видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к виду спорта. Это создаёт условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной ориентации);

- 11-14 лет (особенностью занятий с детьми этого возраста является углублённое изучение избранного вида спорта. Очень важен дифференцированный и индивидуальный подход для обучающихся, имеющих или низкий, или высокий уровень физической подготовки);

- 15-18 лет (в работе с обучающимися этого уровня рекомендуется активнее применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений. Заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учётом типа телосложения, наклонностей, физической и технико-тактической подготовленностью).

Кроме того по форме организации образовательного процесса данная программа является разноуровневой, с возможным применением дифференцированного подхода в отдельных группах.

Программа «хоккей» состоит из 3-х модулей «ОФП», «СФП и техническая подготовка», «тактическая подготовка».

Данная программа реализуется на протяжении одного календарного года.

Программа ориентирована на обучение детей в возрасте от 6 до 18 лет. Объем программы 126 часов. Режим занятий 2 - 3 раза в неделю, с нагрузкой 3,5 часа, при наполняемости группы от 15 человек.

Цель программы: формирование стойкой мотивации к здоровому образу жизни, постоянным и систематическим занятиям физической культурой и спортом, в т.ч. хоккеем, всестороннее совершенствование двигательных способностей, укрепление здоровья обучающихся.

Задачи программы:

Обучающие:

- сформировать у детей систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, гигиене, хоккее;
- обучить правилам спортивного поведения;
- обучить правилам игры в хоккее;
- обучить базовой технике и тактике хоккея.

Развивающие:

- сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки, их совершенствовать;
- развить специальные двигательные качества, присущие хоккеисту;
- развить интеллектуальные способности через освоение специальных теоретических знаний;
- развить реакцию, ловкость, силу, выносливость, координацию, скорость;
- выработать у детей умение организовать собственную тренировку.

Воспитательные:

- формировать положительное отношение к спортивной деятельности и умению трудиться;
- воспитать волевые качества: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость.
- воспитать нравственные качества: честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм;
- формировать потребность в здоровом образе жизни.

Планируемые результаты

Личностные:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть правильность своих движений, выделять и обосновывать ошибки в движениях и передвижениях;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности

Познавательные:

- должны уметь ориентироваться в потоке учебной информации, перерабатывать и усваивать ее;
- осуществлять поиск недостающей информации,
- выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять рефлексию способов и условий действия, контроль и оценку процесса и результатов деятельности;
- ставить и формулировать проблемы.

Коммуникативные:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;
- приходить к общему решению в совместной работе;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях;
- не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций.

Отдельные цели программы определены в каждом отдельном модуле программы.

Учебный план отделения «Хоккей»

№	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Общая физическая подготовка	46	10	36
2.	Специальная физическая и техническая подготовка	40	10	30
3.	Тактическая подготовка	40	10	30
	Итого	126	30	96

1. Модуль «Общая физическая подготовка» (46 часов)

Цель: достижение высокого уровня общей работоспособности обучающихся.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать у детей систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, гигиене,
- обучить технике безопасности на занятиях хоккеем,
- обучить правилам спортивного поведения

Развивающие:

- приобрести общую выносливость;
- повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;
- повысить подвижность суставов и эластичность мышц

Воспитательные:

- воспитать волевые качества: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость.
- воспитать нравственные качества: честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм;

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- правила поведения и техники безопасности на занятиях,
- разминочные и общеразвивающие упражнения,
- упражнения на развитие силовых качеств, прыгучести, гибкости, ловкости, быстроты и координации движений.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять упражнения нормативов по ОФП,
- выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабления,
- пользоваться различным спортивным инвентарем.

Обучающийся должен приобрести навык:

- самостоятельного повышения уровня своей физической подготовленности.

Учебно-тематический план модуля «Общая физическая подготовка»

Виды подготовки (темы)	Кол-во часов			Форма контроля/ аттестация
	Теория	Практика	Всего	
Теоретическая подготовка, знакомство с избранным видом спортивной деятельности	3		3	
Физическая культура и спорт в России и Самарской области.	0,5		0,5	Беседа
Состояние и развитие хоккея в России и Самарской области.	0,5		0,5	Беседа
Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте	1		1	Беседа
Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1		1	Беседа
Общая физическая подготовка	6,5	33	39,5	
Общеразвивающие упражнения.	1	4,5	5,5	Беседа, наблюдение
Упражнения для развития гибкости	1	4,5	5,5	Беседа, наблюдение
Упражнения для развития ловкости	1	4,5	5,5	Беседа, наблюдение
Спортивные игры.	1,5	8	9,5	Беседа, наблюдение
Подвижные игры и эстафеты	2	11,5	13,5	Беседа, наблюдение
Итоговое занятие по освоению модуля	0,5	3	3,5	Диагностика навыков, зачеты, контрольные нормативы
ИТОГО	10	36	46	

В результате освоения данного модуля программы у обучающихся формируются двигательные качества необходимые для игры в хоккее.

Теоретическая подготовка

Тренировочный процесс на спортивно-оздоровительном этапе предполагает знакомство с теоретическими основами здорового образа жизни, базовыми понятиями физической культуры и спорта, основами техники избранного вида спорта и т.д.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде бесед до или после практических занятий, доступных и интересных по содержанию, по возможности сопровождающихся просмотром видеоматериала и т.д. Для самостоятельного чтения рекомендована специальная литература для детей и родителей.

Теоретическая подготовка данного модуля включает в себя следующие темы:

Физическая культура и спорт в России и Самарской области.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по хоккею.

Состояние и развитие хоккея в России и Самарской области.

История развития хоккея в мире и в нашей стране. Достижения хоккея в мире, в нашей стране и в Самарской области. Достижения хоккеистов России на мировой арене. Количество занимающихся в стране и мире. Спортивные сооружения для занятий хоккеем и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодёжных и юниорских команд хоккеистов и хоккеистов Самарской области на различных соревнованиях.

Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Виды закаливания. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Травматизм в процессе занятий хоккеем; оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях хоккеем во избежание травм.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. В задачи общей физической подготовки входит укрепление здоровья и физического развития, совершенствование физических качеств и жизненно важных двигательных навыков.

Общеразвивающие упражнения

Теория: Общеразвивающими упражнениями называются специально подобранные движения отдельными частями тела или их сочетания, выполняемые в различных направлениях, с разной амплитудой и скоростью, в разном ритме и темпе, с изменяющимся мышечным напряжением, воздействующие на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Общеразвивающие упражнения могут выполняться без предметов, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, скакалками, обручами и др.), у гимнастических стенок, с гимнастическими скамейками, а также во взаимодействии друг с другом (в парах, тройках, шеренгах, колоннах, кругах и т. д.).

Все общеразвивающие упражнения классифицируются по анатомическим признакам:

- а) упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
- б) упражнения для мышц ног;
- в) упражнения для мышц шеи и туловища;
- г) упражнения для всех групп мышц.

Практика:

- **Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.**

<https://www.youtube.com/watch?v=jZ9QTSxB838>,

<https://www.youtube.com/watch?v=84U3oBc5ODk> Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременное, то же во время ходьбы и бега.

- **Упражнения для мышц ног.** <https://www.youtube.com/watch?v=xXl96E7YQug>, Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

- **Упражнения для мышц шеи и туловища.** <https://www.youtube.com/watch?v=3rUqPLsgeDc>,
<https://www.youtube.com/watch?v=Wn3bEmlKLk>,

<https://www.youtube.com/watch?v=tGMu2YkpYIA&t=99s> Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

- **Упражнения для всех групп мышц.** <https://www.youtube.com/watch?v=vs-xgc1--D8>,
<https://www.youtube.com/watch?v=unjznI2-nDw> Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития гибкости.

Теория: Эти упражнения призваны развить гибкость, что поможет в значительной мере увеличить амплитуду движения. Кроме того, эта техника призвана понизить уровень вероятного травматизма на тренировках. Развитие гибкости улучшит осанку и выгодно подчеркнет спортивные формы торса. Увеличится подвижность суставов и дополнительная жизненную энергию.

Практика

- **Упражнения для развития гибкости.** <https://www.youtube.com/watch?v=9QWSDFUxBsU>,
<https://www.youtube.com/watch?v=9m50etl5iJQ> Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной четверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости

Теория: Под ловкостью подразумевается умение быстро и легко усваивать новые движения, эффективно совершать самые разнообразные движения, умение пользоваться арсеналом технических приемов и способов игры, приспособляться к непредвиденной смене ситуаций. Быть ловким - это уметь владеть своим телом, уметь быстро изменять его положение. Общая ловкость вырабатывается за счет упражнений со сменой направления, с переключением с одного вида деятельности на другой.

В ловкости кроется своеобразная мудрость, так как во время игры надо быстро и своевременно среагировать на тактический замысел соперника, проявить в ответ свою тактическую хитрость.

Практика

- **Упражнения для развития ловкости.** <https://www.youtube.com/watch?v=t5oq9DSJyBI>
<https://www.youtube.com/watch?v=CbPoxtZeFB8> <https://www.youtube.com/watch?v=Gj5UNxVLYbY>,
<https://www.youtube.com/watch?v=0L9qzvVCZVQ>. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на

гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. - **Упражнения типа «полоса препятствий»:** <https://www.youtube.com/watch?v=Hfrei7KFjE>, https://www.youtube.com/watch?v=X6Yu_1z3mrw <https://www.youtube.com/watch?v=0tXBLrRiMiw> с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх футбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Подвижные игры и эстафеты.

Теория: Для того чтобы занятия стали интереснее, используют различные игры и эстафеты. Такие упражнения подстегивают к достижению цели, учат бороться за выигрыш баллов от начала до конца.

Практика

Подвижные игры. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15м. из различных исходных положений: (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Спортивные игры

Теория: Для того чтобы занятия стали интереснее, используют различные спортивные игры. Такие упражнения подстегивают к достижению цели, учат бороться за выигрыш баллов от начала до конца.

Практика

Спортивные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Итоговое занятие по освоению модуля

Теория: гигиенические требования к занимающимся спортом.

Практика: сдача контрольных нормативов по ОФП.

Для обучающихся в возрасте 6 лет нормативы не предусмотрены.

№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 7-8 лет		Возраст 9-10 лет	
		Пол		Пол	
		девочки	мальчики	девочки	мальчики
1	Бег 20м.(с высокого старта. сек.)	5,0	4,3	4,6	3,8
2	Прыжок в длину с места (см.) – девушки Прыжок вверх (см.) - юноши	120	32	145	36
3	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)-девушки Подтягивание - юноши	3	2	7	4
4	Бег 40 сек. (от лицевой линии до лицевой м.)	110	115	130	140
№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 11-12 лет	Возраст 13-15 лет	Возраст 16-17 лет	

		Пол		Пол		Пол	
		девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики
1	Бег 20м.(с высокого старта. сек.)	4,2	3,6	4,0	3,4	3,8	3,2
2	Прыжок в длину с места (см.)-девочки Прыжок вверх (см.) - юноши	175	40	190	44	205	47
3	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз) Подтягивание - юноши	13	7	17	9	21	12
4	Бег 40 сек. (от лицевой линии до лицевой м.)	150	162	165	177	180	195

2. Модуль «Специальная физическая и техническая подготовка» (40 часов)

Цель: поднять уровень развития двигательных качеств и функциональных возможностей организма обучающихся для игры в хоккей.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать у обучающихся систему теоретических знаний о важности специальной физической подготовки;
- обучить правильному выполнению упражнений, необходимых для развития ловкости, быстроты;

Развивающие:

- сформировать важные двигательные умения и навыки;
- развить специальные двигательные качества хоккеиста;
- развить реакцию, ловкость, координацию, скорость;

Воспитательные:

- формировать положительное отношение к специальной физической подготовке;
- воспитать умение доводить начатое дело до конца.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- упражнения для развития ловкости и быстроты реакции;
- имитационные упражнения, выполняемые хоккеистом;
- нормативы специальной физической подготовки.

Обучающийся должен уметь:

- владеть хоккейной клюшкой;
- владеть техникой перемещения на хоккейной площадке;
- правильно выполнять имитационные упражнения;

Обучающийся должен приобрести навыки:

- самостоятельных занятий, организовать собственную тренировку.

Учебно-тематический план модуля «Специальная физическая и техническая подготовка»

Виды подготовки (темы)	Кол-во часов			Форма контроля/ аттестация
	Теория	Практика	Всего	
Теоретическая подготовка.	4,5		4,5	
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	0,5		0,5	Беседа

Влияние физических упражнений на организм человека	0,5		0,5	Беседа
Спортивные соревнования, правила игры в хоккей	3,5		3,5	Беседа, наблюдение, реферат
Специальная физическая и техническая подготовка	4,5	27	31,5	
Комплекс упражнений по специальной физической подготовке	1,5	8	9,5	Беседа, наблюдение
Техника бега на коньках	1	7	8	Беседа, наблюдение
Техника владения клюшкой и шайбой	1	7	8	Беседа, наблюдение
Техника игры вратаря	1	5	6	Беседа, наблюдение
Итоговое занятие по освоению модуля	1	3	4	Диагностика навыков, зачеты, контрольные нормативы
ИТОГО	10	30	40	

В результате освоения данного модуля программы у обучающихся формируется представление о хоккее, первичные навыки взаимодействия в хоккее. Формируются и развиваются двигательные действия необходимые для игры в хоккей.

Теоретическая подготовка

Тренировочный процесс на данном этапе предполагает знакомство с теоретическими основами здорового образа жизни, базовыми понятиями физической культуры и спорта, ознакомление с правилами в хоккее и правилами проведения соревнований в избранном виде спорта и т.д.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде бесед до или после практических занятий, доступных и интересных по содержанию, по возможности сопровождающихся просмотром видеоматериала и т.д. Для самостоятельного чтения рекомендована специальная литература для детей и родителей.

Теоретическая подготовка данного модуля включает в себя следующие темы:

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приёмы создания готовности к конкретному соревнованию.

Влияние физических упражнений на организм человека.

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Восстановительные мероприятия после напряжённых тренировочных нагрузок. Активный отдых. Самомассаж.

Спортивные соревнования, правила игры в хоккей.

Спортивные соревнования, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по хоккею на первенство города, школы. Правила соревнований по хоккею. Судейство соревнований.

Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь и т.д. Их роль в организации и проведении соревнований. Правила игры в хоккей.

Специальная физическая подготовка

Комплекс упражнений по специальной физической подготовке

Упражнения для развития специальных силовых качеств

Теория: Упражнения для развития скоростно-силовых и силовых качеств, такие как передача мяча ногами в руки с подбрасыванием; прыжки боком на двух ногах через фишки (на одной ноге); прыжки через барьеры (на одной ноге); прыжки через барьеры зигзагом; бег с сопротивлением веревки в паре; упражнения с медицинским мячом; прыжки со скакалкой одинарные (двойные); прыжки через скамейку, выполняются в конце основной части, так как силовые упражнения значительно утомляют моторные качества и нервную систему.

Практика

- **Упражнения для развития силы.** <https://www.youtube.com/watch?v=XtDmnVRDkro>, <https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w> Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес».

- **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.**

<https://www.youtube.com/watch?v=JVr5k3Val9Y>, <https://www.youtube.com/watch?v=Dpd38BKIJk> Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей и специальной выносливости.

Теория: Упражнения для развития выносливости, такие как бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек До 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной Местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время выполняются в конце основной части, так как эти упражнения значительно утомляют моторные качества и нервную систему.

Практика

- **Упражнения для развития общей выносливости.**

https://www.youtube.com/watch?v=MKuFi_cKeyI <https://www.youtube.com/watch?v=pu-w47Lkafg> <https://www.youtube.com/watch?v=TdfH51ruN-s> <https://www.youtube.com/watch?v=OZzZgDsmGKg>. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек До 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной Местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок.

Специальные упражнения для развития быстроты.

Теория: В соревнованиях по хоккею спортсмен должен быстро оценивать обстановку и реагировать на изменившиеся обстоятельства. Для этого хоккеист должен обладать в полной мере всеми разновидностями быстроты, а именно: быстротой реакции, быстротой одиночного движения, резкостью (быстротой начала движения) и частотой.

Практика:

Специальные упражнения для развития быстроты.

<https://www.youtube.com/watch?v=NhAR9mqUqMM> Бег на 10—30 м с высокого старта (боком и спиной вперед). Бег с изменением скорости: резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении. Бег змейкой между расставленными стойками для обводки. Бег по треугольнику (3X10 м). Ускорения и рывки с мячом до 30 м. <https://www.youtube.com/watch?v=Cff1UUP-di4>, <https://www.youtube.com/watch?v=zpl2Bflzj9g> Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Специальные упражнения для развития ловкости.

Теория: Под ловкостью подразумевается умение быстро и легко усваивать новые движения, эффективно совершать самые разнообразные движения, умение пользоваться арсеналом технических приемов и способов игры, приспособляться к непредвиденной смене ситуаций. Быть ловким - это уметь владеть своим телом, уметь быстро изменять его положение. Общая ловкость вырабатывается за счет упражнений со сменой направления, с переключением с одного вида деятельности на другой.

В ловкости кроется своеобразная мудрость, так как во время игры надо быстро и своевременно среагировать на тактический замысел соперника, проявить в ответ свою тактическую хитрость.

Практика:

Специальные упражнения для развития ловкости.

<https://www.youtube.com/watch?v=t5oq9DSJyBI>, <https://www.youtube.com/watch?v=t5oq9DSJyBI>, <https://www.youtube.com/watch?v=t5oq9DSJyBI>, <https://www.youtube.com/watch?v=CbPoxtZeFB8> Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

Техническая подготовка.

Теория: Под технической подготовкой понимается степень освоения обучающимися системы движений, соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Своевременное исправление ошибок и причин их возникновения при выполнении приёмов и движений значительно повышает эффективность процесса технического совершенствования, формирует двигательные умения и навыки.

Изучение конкретного двигательного действия или приёма предполагает последовательное прохождение четырёх этапов обучения:

1. Ознакомление с двигательным действием или приёмом.
2. Разучивание его в облегчённых условиях.
3. Совершенствование данного действия в разнообразных условиях.
4. Реализация изучаемого действия в соревнованиях

Взаимосвязь и взаимозависимость структуры движения и уровня развития физических качеств занимающихся – важнейшее условие совершенствования технического мастерства обучающегося.

Техника игры в хоккее. Классификация и терминология технических приемов игры в хоккей. Точность броска. Анализ выполнения технических приемов и их применения в конкретных игровых условиях ложных движений (ложная и действительная фазы движения); отбора шайбы—перехватом, выбиванием, толчком соперника; вбрасывания шайбу. Анализ выполнения технических приемов игры вратаря: ловли, отбивания.

Техника бега на коньках.

Теория: Техника бега на коньках является основой для быстрого и эффективного передвижения игрока по площадке, в том числе для обыгрыша соперника, в том числе вратаря. Для быстрого изменения направления движения.

Практика:

<https://www.youtube.com/watch?v=scDjorhW2Fs>
<https://www.youtube.com/watch?v=cBQaVjPxX7A>
<https://www.youtube.com/watch?v=0WDGtJTI5vA>

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

Техника владения клюшкой и шайбой.

Теория: Ювелирная техника владения клюшкой необходима для передачи паса партнеру, обыгрыша соперника, в том числе вратаря и ударов по воротам с места, с хода и т.д.

Практика: <https://www.youtube.com/watch?v=uIxpz5YS3jc> Обучение способам держания клюшки (основной и широкий) в различные моменты игры.

<https://www.youtube.com/watch?v=rZ8iJwEAZnw> Ведение шайбы (плавное, короткое и не отрывая клюшки от шайбы) перед собой, по дуге вправо и влево, между стойками.

<https://www.youtube.com/watch?v=6ZqkDcehzOg> Ведение шайбы клюшкой и коньком с броском о борт.

Практика: <https://www.youtube.com/watch?v=af3bxMoP0wE>

<https://www.youtube.com/watch?v=j1pJC44gLMU>

<https://www.youtube.com/watch?v=MFuK28848Qo> Броски шайбы. Бросок шайбы с места по льду и по воздуху (справа и слева). То же в движении (слева и справа). Остановка шайбы.

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

<https://www.youtube.com/watch?v=yDwgN-zjVxw> Обманные движения (финты) клюшкой и туловищем.

Итоговое занятие по освоению модуля

Теория: тестирование обучающихся по правилам игры «Хоккей».

Практика: сдача контрольных нормативов по СФП.

Для обучающихся в возрасте 6 лет нормативы не предусмотрены.

№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 7-8 лет		Возраст 9-10 лет			
		Пол		Пол			
		девочки	мальчики	девочки	мальчики		
1	Бег на коньках на 20 м , с	5,3	4,3	5,3	4,3		
2	Бег на коньках на 20 м спиной вперед, с	7,3	6,3	7,3	6,3		
3	Слаломный бег на коньках без шайбы 20м с	13,3	12,3	13,3	12,3		
4	Челночный бег на коньках 6x9 м ,с	17,5	16,4	17,5	16,4		
№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 11-12 лет		Возраст 13-15 лет		Возраст 16-17 лет	
		Пол		Пол		Пол	
		девочки	мальчик	девочки	мальчик	девочки	мальчик

			и		и		и
1	Бег на коньках на 20 м , с	5,1	4,1	4,7	3,8	4,3	3,5
2	Бег на коньках на 20 м спиной вперед, с	7,0	6,0	6,6	5,6	6,2	5,2
3	Слаломный бег на коньках без шайбы на 20м с	13,0	12,0	12,7	11,6	12,5	11,3
4	Челночный бег на коньках 6х9 м , с	17,0	16,0	16,0	15,0	15,5	14,5

3. Модуль «Тактическая подготовка» (40 часов)

Реализация этого модуля направлена на формирование, развитие и закрепление двигательных умений применяемые в хоккее. Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность освоить и применять на практике двигательные действия используемые в игре хоккей. **Т.к освоение тактических приемов проходит в период отсутствия льда, занятия проводятся на искусственном покрытии хоккейного корта, но с хоккейной клюшкой и мячом.**

Цель: создание и совершенствование средств, способов и форм ведения эффективной борьбы с соперником при игре в хоккей.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать знания основ тактики игры в хоккей;
- обучить правилам игры в хоккей и участию в соревнованиях;
- обучить базовой тактике игры в хоккей.

Развивающие:

- развить интеллектуальные способности через освоение теоретических знаний тактики игры;
- повысить качество выполнения упражнений тактической подготовки, общие скоростные способности;

Воспитательные:

- воспитать умелое применение в игре тактических знаний, умений и навыков, а также тактического мышления;

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- правила игры в хоккей;
- наименование разучиваемых тактических приемов игры;
- тактические варианты игры;
- нормативы по технико-тактической подготовке.

Обучающийся должен уметь:

- владеть разными техническими приемами в хоккее;
- играть в команде.

Обучающийся должен приобрести навык:

- самостоятельного повышения уровня своей технической и тактической подготовки.

Учебно-тематический план модуля «Тактическая подготовка»

Виды подготовки (темы)	Кол-во часов			Форма контроля/ аттестация
	Теория	Практика	Всего	
Теоретическая подготовка.	5		5	

Основы тактической подготовки.	1		1	Беседа, наблюдение.
Правила игры в хоккей	4		4	Беседа, наблюдение, реферат
Тактическая подготовка	3	24	27	
Приемы индивидуальных тактических действий в обороне	0,5	4	4	Беседа, наблюдение
Приемы групповых тактических действий	1	8	9	Беседа, наблюдение
Групповые атакующие действия	0,5	4	5	Беседа, наблюдение
Приемы командных тактических действий	0,5	4	5	Беседа, наблюдение
Командные атакующие тактические действия	0,5	4	4	Беседа, наблюдение
Итоговое занятие по освоению модуля	1	3	4	Диагностика навыков, зачеты, контрольные нормативы
Сдача контрольных нормативов в соответствии с программой и возрастом	1	3	4	Собеседование, наблюдение, анкетирование
ИТОГО	10	30	40	

В результате освоения данного модуля программы у обучающихся создано представление о хоккее. Овладение первичными навыками взаимодействия в команде. Сформированы и продолжают развиваться двигательные действия необходимые для игры в хоккей.

Теоретическая подготовка

Тренировочный процесс на денном этапе предполагает знакомство с основами тактики избранного вида спорта и т.д.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде бесед до или после практических занятий, доступных и интересных по содержанию, по возможности сопровождающихся просмотром видеоматериала и т.д. Для самостоятельного чтения рекомендована специальная литература для детей и родителей.

Теоретическая подготовка включает в себя следующие темы:

Основы тактической подготовки.

Основные сведения о тактике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы тактической подготовки. Классификация приёмов тактики игры. Анализ изучаемых тактических приёмов игры. Методические приёмы и средства обучения тактике игры. О соединении технической и тактической подготовки. Разнообразие тактических приёмов, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей игр.

Правила игры в хоккей.

Правила соревнований по хоккею. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь и т.д.. Их роль в организации и проведении соревнований. Правила игры в хоккей.

Тактическая подготовка

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

Тактическая подготовка включает в себя изучение:

- общих положений тактики хоккея;
- тактического опыта сильнейших спортсменов;
- освоение умений строить свою тактику на предстоящих соревнованиях.

Тактическая подготовленность тесно связана с использованием разнообразных технических приёмов, со способами их выполнения.

Приемы индивидуальных тактических действий в обороне.

Теория: . Важность правильного и своевременного выбора тактических действий в зависимости от ситуации на площадке.

Практика: https://www.youtube.com/watch?v=knpl2xS_i9c Скоростное маневрирование и выбор позиции. Дистанционная опека.

Контактная опека. Отбор шайбы перехватом. Отбор шайбы клюшкой. Отбор шайбы с применением силовых единоборств. Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок.

Приемы групповых тактических действий

Теория: Важность правильного и своевременного выбора тактических действий в зависимости от ситуации на площадке.

Практика: https://www.youtube.com/watch?v=WRTkU0lnU_0

<https://www.youtube.com/watch?v=vwFe5CFLPEQ> Страховка. Переключение. Спаренный (парный) отбор шайбы. Взаимодействие защитников с вратарем.

Групповые атакующие действия

Теория: Важность правильного и своевременного выбора тактических действий в зависимости от ситуации на площадке.

Практика: <https://www.youtube.com/watch?v=g2bcVI3R1QM>

<https://www.youtube.com/watch?v=XLQQgU9FH3Y>

<https://www.youtube.com/watch?v=XLQQgU9FH3Y>

<https://www.youtube.com/watch?v=jymsSZnH7TQ>

Передачи шайбы — короткие, средние, длинные. Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место. Передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта. Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач. Тактическая комбинация — «скрещивание». Тактическая комбинация — «стенка». Тактическая комбинация - «оставление шайбы». Тактическая комбинация — «пропуск шайбы». Тактическая комбинация — «заслон». Тактические действия при вбрасывании судьей шайбы: в зоне нападения; в средней зоне; в зоне защиты.

Приемы командных тактических действий

Теория: Важность правильного и своевременного выбора тактических действий в зависимости от ситуации на площадке.

Практика: https://www.youtube.com/watch?v=WRTkU0lnU_0

<https://www.youtube.com/watch?v=XB8gesqMLQw>

Принципы командных оборонительных тактических действий. Малоактивная оборонительная система 1—2—2. Малоактивная оборонительная система 1—4. Малоактивная оборонительная система 1—3-1. Малоактивная оборонительная система 0—5. Активная оборонительная система 2—1—2. Активная оборонительная система 3—2. Активная оборонительная система 2—2—1. Прессинг. Принцип зонной обороны в зоне защиты. Принцип персональной обороны

в зоне защиты. Принцип комбинированной обороны в зоне защиты.

<https://www.youtube.com/watch?v=GtDXKSVCQYk> Тактические построения в обороне при численном меньшинстве. <https://www.youtube.com/watch?v=aamh7rJu3Bw> Тактические построения в обороне при численном большинстве .

Командные атакующие тактические действия

Теория: Важность правильного и своевременного выбора тактических действий в зависимости от ситуации на площадке.

Практика: https://www.youtube.com/watch?v=WRTkU0lnU_0

<https://www.youtube.com/watch?v=82CW4Uk1dTA>

<https://www.youtube.com/watch?v=82CW4Uk1dTA>

https://www.youtube.com/watch?v=PIU-b_Swezc Организация атаки и контратаки из зоны защиты. Организован. выход из зоны защиты через крайних нападающих. Выход из зоны защиты через центральных нападающих. Выход из зоны через защитников. Развитие «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счет продольных и диагональных передач. Контратаки из зоны защиты и средней зоны. Атака с хода. Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих. Позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего. Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников. Игра в неравночисленных составах -в численном большинстве 5:4, 5:3. Игра в нападении в численном меньшинстве.

Итоговое занятие по освоению модуля

Теория: Знать правила игры в футбол.

Практика: Сдача контрольных нормативов по технической и тактической подготовке.

Для обучающихся в возрасте 6 лет нормативы не предусмотрены.

№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 7-8 лет		Возраст 9-10 лет			
		Пол		Пол			
		девочки	мальчики	девочки	мальчики		
1	Групповые взаимодействия, как средство решения общей тактической задача командной игры.	-	-	-	-		
2	Тактика игры в атаке и в обороне	-	-	-	-		
№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 11-12 лет		Возраст 13-15 лет		Возраст 16-17 лет	
		Пол		Пол		Пол	
		девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики
1	Групповые взаимодействия, как средство решения общей тактической задача командной игры.	реферат		реферат		реферат	
2	Тактика игры в атаке и в обороне	-	-	реферат		реферат	

Система контроля и зачетные требования

Важнейшей функцией управления тренировочным процессом, является контроль, определяющий эффективность работы с обучающимися на протяжении срока реализации программы.

В СП «ДЮСШ» осуществляется текущий и итоговый контроль.

С помощью текущего контроля определяется содержание занятий и величина физической нагрузки в них.

Итоговый контроль проводится по окончании учебного года в виде сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке и служит для определения уровня развития физических качеств и степени подготовленности обучающихся.

Участие в соревнованиях – необходимый компонент качественной подготовки занимающихся. На этапе подготовки их число должно быть ограничено 2-3 соревнованиями исключительно по своей возрастной группе, но также не исключено участие одаренных воспитанников в первенствах области, ПФО, страны и мира.

Контрольные нормативы являются основным инструментом контроля уровня физической подготовленности, двигательных и психических качеств, степени владения техническими приемами, их стабильности и эффективности, недочетов в системе планирования нагрузок. Это дает возможность непрерывно совершенствовать и корректировать планирование подготовки по хоккею.

Нормативы по физической специальной и технической подготовке занимающиеся сдают в конце каждого модуля, что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности занимающихся, а также динамику роста или снижения этих показателей. Нормативные требования контрольных упражнений по физической и специальной подготовке, составлены в соответствии с требованиями физической подготовленности.

Целесообразность и эффективность деятельности педагога прямо пропорциональны точности анализа данных педагогических наблюдений и контроля, полученных в тренировочном процессе.

Одним из методов контроля эффективности занятий является участие юных спортсменов в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры проводятся согласно отдельному плану.

Сдача контрольных нормативов в соответствии с программой «Хоккей»

Теория: Порядок сдачи нормативов.

Практика: Выполнение нормативов.

Для обучающихся в возрасте 6 лет нормативы не предусмотрены.

№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 7-8 лет		Возраст 9-10 лет			
		Пол		Пол			
		девочки	мальчики	девочки	мальчики		
1	Бег по «восьмерке» 45 сек.	15-25	15-25	20-30	20-30		
2	Прыжки со скакалкой (одинарные) за 45 сек. (кол-во раз)	50-80	50-80	65-94	65-94		
3	Прыжок в длину с места (см)	105-135	110-140	120-150	130-160		
4	Отжимание в упоре от стола (кол-во раз)	12-25	17-35	15-30	20-40		
5	Подъем из положения лежа в положение сидя за 60 сек	18-30	21-35	24-36	27-42		
№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 11-12 лет		Возраст 13-15 лет		Возраст 16-17 лет	
		Пол		Пол		Пол	
		девочки	мальчик и	девочки	мальчик и	девочки	мальчик и
1	Челночный бег 3x10м (сек)	9,4-8,2	9,0-7,9	9,0-8,0	8,1-7,2	8,9-7,9	7,9-6,9
2	Прыжки со скакалкой (одинарные) за 45 сек. (кол-	95-109	95-109	110-126	110-126	127-140	127-140

	во раз)						
3	Прыжок в длину с места (см)	135-165	150-180	120-150	130-160	160-185	195-230
4	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	7-14	13-28	8-15	20-36	9-16	27-42
5	Подъем из положения лежа в положение сидя за 60 сек	28-40	32-46	31-43	35-49	33-44	36-50

Обеспечение программы

Методическое обеспечение

Подготовку учащихся следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков;
- 2) непрерывное совершенствование спортивной техники;
- 3) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки юных спортсменов;
- 4) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- 5) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Занятие состоит из следующих структурных компонентов:

1. Организационный момент, характеризующийся подготовкой учащихся к занятию;
2. Повторение материала, изученного на прошедшем занятии;
3. Постановка цели занятия перед учащимися;
4. Изложение нового материала;
5. Практическая работа;
6. Обобщение материала, изученного в ходе занятия;
7. Подведение итогов;
8. Уборка рабочего места.

В отдельных случаях возможно проведение занятий с применением наглядных пособий (презентаций), онлайн занятий с применением дистанционных технологий.

Так же в процессе учебно-тренировочных занятий тренерами-преподавателями активно используются индивидуальные методические разработки, а именно:

- методическая разработка «Совершенствование техники ведения шайбы в процессе игры»;
- методическая разработка «Физическая подготовка хоккеистов»;
- методическая разработка «Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска шайбы»;
- методическая разработка «Упражнения для развития быстроты движения»;
- методическая разработка «Техника бега на коньках, остановки в хоккее»;
- методическая разработка «Техника игры вратаря в хоккее»;
- методическая разработка «Тактика нападения в хоккее»;
- методическая разработка «Тактика защиты в хоккее».

В отдельных случаях возможно проведение занятий с применением наглядных пособий (презентаций), онлайн занятий с применением дистанционных технологий.

Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся на открытой хоккейной площадке, оборудованной для проведения занятий по программе.

Для проведения занятий необходимы:

На занятиях используются: хоккейный корт, хоккейные ворота, клюшки, шайбы, хоккейная экипировка, фишки, конусы, свисток, секундомер,

Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач в работе тренера-преподавателя. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время тренировочных занятий и дополнительно на различных мероприятиях. На протяжении всего периода занятий тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- воспитательные мероприятия.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в хоккее (неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде.

Список библиографических источников

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. – М.ФиС, 1991г.
2. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов: учеб.метод. пособие. –М.,:Терра- Спорт, 2000г.
3. Букатин А.Ю. и др. Начальное обучение юных хоккеистов (8-10 лет): учеб.пособие.-М.,:Б и.,1983г.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов –М.:ФиС, 1988г.
5. Горский Л. Игра хоккейного вратаря. – М.: Фис, 1974г.
6. Жариков Е.С., Шигаев А.С.. Психология управления в хоккее.М.:ФиС, 1983г.
7. Колосков В.И.,Климин В.Л..Подготовка хоккеистов :Техника , тактика.-ФиС, 1981г.
8. Королев Ю.В. Развитие хоккея с шайбой в СССР (Краткие ист.сведения).Лекция.- М.:Б.и.,1971г.
9. Купч Я.А. Конькобежная подготовка: Метод.пособие.-Рига:Би.,1984г.
10. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в Олимпийском спорте.Киев,1999г.
11. Никитушкин В.Т. ,Губа В.П..Методы отбора в игровые виды спорта. – М.:1998г
- 12.Филин В.П. Теории и методика юношеского спорта. – М.,: 1987г.

Список литературы для детей:

- 1.Букатин А.Ю.,Колузганов В.М. Юный хоккеист. –М.,:ФиС, 1986г.
- 2.Горский Л. Тренировка хоккеистов. – М.:ФиС, 1981г.
- 3.Майоров Б.А. Хоккей для юношей.М.:ФиС, 1968г.

Перечень интернет-ресурсов

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам») file:///C:/Users/Пользователь/Downloads/Metod_rekomend_po_razrab_DOP_2022_2023-05-30.pdf
- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"" <https://base.garant.ru/75093644/?ysclid=lnms5wir9610475332>
- концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года в (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-п <http://static.government.ru/media/files/3fIgkklAJ2ENBbCFVEkA3cTOsiypicBo.pdf>
- приказ Министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. №262-од «Об утверждении персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»; <https://docs.cntd.ru/document/561568832>
- методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242; https://summercamps.ru/wp-content/uploads/documents/document_metodicheskie-rekomendacii-po-proektirovaniyu-obscherazvivayuschih-program.pdf?ysclid=lnmucwigi2727493355