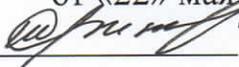


муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр»
Селивановского района Владимирской области

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол №5
от «22» мая 2023 года

Г.А. Фиткевич

Утверждаю»
директор МБОУ ДО ДООСЦ
Д.А. Бибенин
Приказ №84/1 от «22» мая 2023 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: от 14 до 17 лет

Уровень: продвинутый

Продолжительность освоения программы: 3 года

Разработана авторским коллективом ДООСЦ
(Комаров Е.А., Бурцев С.Р., Фадеев С.А, Зайцев О.В.)

п. Красная Горбатка

2023год

Содержание

1	Титульный лист	1
2	Содержание	2
3	1. Комплекс основных характеристик программы 1.1. Пояснительная записка	3
4	1.2. Цели и задачи	7
5	1.3. Содержание программы. Учебно-тематический план 1-го года обучения. Учебно-тематический план 2-го года обучения. Учебно-тематический план 3-го года обучения	8
6	1.4. Планируемые результаты	19
7	2. Комплекс организационно-педагогических условий 2.1. Календарно-учебный график	22
8	2.2. Условия реализации программы	23
9	2.3. Формы аттестации	24
10	2.4. Оценочные материалы	25
11	2.5. Методические материалы	27
12	2.6. Список литературы	35

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хоккей с шайбой» (далее – программа) продвинутого уровня сложности имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиционности.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
- Конвенцией по правам ребенка, Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 01.03.2020) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022г. № 678-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Устава и лицензии на образовательную деятельность, локальных нормативных актов МБОУ ДО ДООСЦ Селивановского района Владимирской области.

К занятиям в группах спортивно-оздоровительной направленности допускаются все лица, желающие заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний

Содержание программы может ежегодно незначительно корректироваться в зависимости от условий реализации.

Программа по хоккею имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Актуальность программы определяется повышенным запросом со стороны детей и их родителей на программы хоккея с шайбой, в связи с возросшей популярностью этого вида спорта.

Педагогическая целесообразность программы заключается в создании единого направления в образовательном и тренировочном процессе на основе интереса детей к занятиям по хоккею с шайбой. Разнообразные формы, методы и средства обучения и воспитания, предлагаемые программой, позволяют не только благотворно влиять на физическое развитие детей, способствовать приобретению необходимых знаний, умений и навыков, но и укреплять их физическое и психическое здоровье, формировать нравственные и волевые качества.

Методики, приемы и технологии, используемые в процессе реализации программы, подобраны из числа адаптивных, позволяющих обучающимся быстрее овладеть техникой хоккея. Образовательную деятельность предполагается осуществлять преимущественно через игровые формы, на основе принципов комплектности, преемственности, вариативности и ненасильственном способе физического воспитания. Роль педагога заключается в создании ситуации и организации предметно-пространственной среды. Педагогическая технология опирается на принцип активности воспитанников, характеризуемый высоким уровнем мотивации.

Отличительной особенностью программы является:

Программа направлена на создание условий для массового привлечения детей к занятиям по хоккею с шайбой в спортивно-оздоровительных группах.

В программе даны рекомендации по организации, содержанию и планированию учебно-тренировочного процесса в соответствии с годом обучения занимающихся, комплектованию спортивно - оздоровительных групп с учётом возраста и уровня физической подготовленности занимающихся, отражены планируемые результаты освоения учащимися образовательной программы, способы и формы их определения

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом

спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Этот вид спорта становится очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития

Адресат программы: Данная программа разработана для детей, обучающихся в МБОУ ДО ДООСЦ, в том числе детей из сельской местности, детей из семей, находящихся в трудной жизненной ситуации. Возраст детей от 14 до 17 лет. К занятиям допускаются все лица, желающие заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- ✓ тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- ✓ теоретические занятия;
- ✓ индивидуальные тренировочные занятия;
- ✓ самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- ✓ участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ✓ медико-восстановительные мероприятия;
- ✓ промежуточная аттестация

Форма обучения – очная.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Объем и срок освоения программы: Годовой план рассчитан на 42 недели обучения при занятиях 9/12 часов/нед. Общее количество годовых часов - 378/504. Продолжительность одного занятия - не более 3-х академических часов. Программа рассчитана на 3 года обучения

Название ДОП	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
	Количество часов в неделю/год	Количество часов в неделю/год	Количество часов в неделю/год
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хоккей с шайбой»	9-12/378/504	9-12/378/504	9-12/378/504
ИТОГО за 3 года:	1 134ч/1 512 ч		

Режим занятий

Занятия проводятся 3 раза в неделю. Продолжительность 1 учебного часа 45 минут.

ИСТОРИЯ ХОККЕЯ С ШАЙБОЙ

Сам термин – «хоккей» образовался от английского «hockey», либо от старофранцузского «hoquet», означающий «пастуший посох с крюком» Хоккей - это спортивная командная игра с клюшками и шайбой (или мячом), содержание и цель которой — используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнёром, забить его наибольшее число раз в ворота соперника. Еще до появления хоккея в 16 веке в Голландии существовали игры с мячами клюшками на льду. Затем подобные игры появились в Англии и Скандинавии, где впоследствии они преобразовались в [хоккей с мячом](#) на льду в 19 веке.

Современный хоккей с шайбой как спортивная игра возник в Канаде. Это страна, климат и природа которой (многочисленные водоемы, замерзающие зимой, и длительные зимы) создавали хорошие условия для распространения этой игры. Сначала играли не шайбой, а тяжелым мячом и по численности команды доходили до 50 и более игроков с каждой стороны. О хоккее с шайбой в России узнали еще в конце XIX века. Поначалу его называли «канадским хоккеем», чтобы исключить путаницу с популярным у нас в стране хоккеем с мячом, который за границей нередко называют «русским хоккеем».

Первый мировой турнир по хоккею с шайбой прошел во время VII лет-них игр в Антверпене (Бельгия) в 1920 году. Долгое время эти соревнования считались первым в истории олимпийским турниром по хоккею. Но в 1982 году, после того, как Федерации хоккея Канады и США были официально приняты в Международную Хоккейную Федерацию – турнир 1920 года исключили из истории Олимпийских игр

и присвоили ему статус «Чемпионат мира».

История советского хоккея начинается с 30-х годов прошлого столетия.

Первый чемпионат Советского Союза стартовал 22 декабря 1946 г.

Игра в хоккей – это нелёгкий вид спорта (впрочем, какой можно назвать лёгким), который требует специальной подготовки спортсменов: и психологической, и физической. Однако, занятия таким видом спорта могут развить в своём большинстве положительные физические и психические качества спортсмена.

Если родитель решил отдать на хоккей ребёнка, в первую очередь этот вид спорт будет развивать самое главное – здоровье. Если занятия будут проходить систематически, то у ребёнка будет формироваться гармоничная спортивная фигура.

1.2 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель программы – воспитание разносторонне развитой личности, формирование основ здорового и безопасного образа жизни, развитие физических и творческих способностей посредством систематических занятий хоккеем с шайбой.

Задачи программы:

образовательные:

- изучение теоретических и практических основ;
- обучение двигательным умениям и навыкам;
- обучение основным техническим элементам и тактическим приёмам;
- обучение правилам поведения на занятиях, на соревнованиях;

развивающие:

- развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- развитие природного потенциала;
- соразмерное развитие общих и специальных физических качеств;
- развитие познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- развитие тактического мышления.

воспитательные:

- воспитание интереса к хоккею с шайбой;
- формирование познавательной активности;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- воспитание личностно-значимых качеств: организованности, уважения, дисциплинированности;
- воспитание творческой инициативы; - формирование социальной активности.
- профилактика правонарушений и вредных привычек.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, участие в соревнованиях.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

Учебный план составлен из расчета 42 недели, это учебно- тренировочные занятия непосредственно в условиях школы, включая участие в выездных учебно-тренировочных сборах и соревнованиях, и 6 недель по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха. Оздоровительные лагеря спортивного профиля являются продолжением учебно-тренировочного процесса.

Годы подготовки		Учебные группы
Содержание занятий		
		Весь период
1.	Теоретическая подготовка	12/12
2.	Практические занятия	
2.1	Общая физическая подготовка	160/180
2.2	Специальная физическая подготовка	40/80

2.3	Техническо-тактическая подготовка	114/100
2.4	Участие в соревнованиях	50/130
2.5	Контрольно – переводные нормативы	2/2
	Итого часов:	378/504

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п. п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Все-го	Теория	Практика		
Теоретическая подготовка (12 часов)						
1	Вводное занятие. Введение в программу. Основы техники безопасности Инструктаж по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.	1	1		Групповая	Беседа, отметка в журнале регистрации инструктажей
2	История развития физической культуры и спорта.	1	1		Групповая	Опрос, беседа
3	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	1		Групповая	Беседа, опрос
4	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	2	2		Групповая	Беседа, опрос

5	Гигиенические знания, умения и навыки	1	1		Групповая	Беседа, опрос
6	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	1	1		Групповая	Беседа, опрос
7	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	1	1		Групповая	Беседа, опрос
8	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	2	2		Групповая	Беседа, опрос
	Основы спортивного питания	1	1		Групповая	Беседа, опрос
10	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1	1		Групповая	Беседа, опрос
Общая физическая подготовка 160 час/180 час						
1	Строевые и порядковые упражнения	20/20		20/20	Индивидуальные и групповые	Наблюдение, Контроль выполнения упражнений
2	Гимнастические упражнения	20/20		20/20	Индивидуальные и групповые	Наблюдение, Контроль выполнения упражнений
3	Упражнения для ног	20/20		20/20	Индивидуальные и групповые	Наблюдение, Контроль выполнения упражнений

4	Упражнения для шеи и туловища	20/20		20/20	Индивидуальные и групповые	Наблюдение, Контроль выполнения упражнений
5	Упражнения для развития физических качеств. Упражнения для развития силовых качеств	20/20		20/20	Индивидуальные и групповые	Наблюдение, контроль выполнения упражнений
6	Упражнения для развития общей выносливости	20/20		20/20	Индивидуальные и групповые	Наблюдение, контроль выполнения упражнений
7	Упражнения для развития скоростных качеств.	20/20		20/20	Индивидуальные групповые	Наблюдение, контроль выполнения упражнений
8	Акробатические упражнения	10/20		10/20	Индивидуальные и групповые	Наблюдение, контроль выполнения упражнений
9	Упражнения для развития гибкости	10/20		10/20	Индивидуальные и групповые	Наблюдение, контроль выполнения упражнений
Специальная физическая подготовка 40 час/80 час						
1	Упражнения для развития взрывной силы	10/20		10/20	Индивидуальные и групповые	Сдача нормативных требований
2	Упражнения для развития быстроты.	10/20		10/20	Индивидуальные и групповые	Сдача нормативных требований
3	Упражнения для развития выносливости	10/20		10/20	Индивидуальные и групповые	Сдача нормативных требований

4	Упражнения для развития ловкости	10/20		10/20	Индивидуальные и групповые	Сдача нормативных требований
Технико-тактическая подготовка 114час/100час						
1	Техника игры	10/10		10/10	Индивидуальные и групповые	
2	Техника нападения	10/10		10/10	Индивидуальные и групповые	Беседа, выполнение упражнений
3	Техника обороны	10/10		10/10	Индивидуальные и групповые	Беседа, выполнение упражнений
4	Тактика нападения	10/10		10/10	Индивидуальные и групповые	Беседа, выполнение упражнений
5	Тактика защиты	10/10		10/10	Индивидуальные и групповые	Беседа, выполнение упражнений
6	Индивидуальные действия	20/20		20/20	Индивидуальные и групповые	Беседа, выполнение упражнений
7	Групповые взаимодействия	44/30		44/30	Индивидуальные и групповые	Сдача нормативных требований
Участие в соревнованиях 50 час/130час						
1	Участие во внутренних соревнованиях	25/70		25/70		Протоколы соревнований
2	Участие в районных и региональных соревнованиях	25/60		25/60		Протоколы соревнований
Контрольно-переводные нормативы 2 час/2 час						
	Сдача КПН	2		2	Индивидуальные и групповые	Сдача нормативов с оформлением Протокола

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На спортивно-оздоровительном этапе основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

Примерное содержание занятий по теоретической подготовке:

1. Основы техники безопасности

- поведение на площадке во время и перед занятием
- особенности организации занятий
- правила поведения и техника безопасности на занятиях
- инструктажи по ТБ
- правила личной гигиены при занятиях хоккеем
- профилактика спортивного травматизма

2. История развития физического спорта

Физическая культура и спорт в России. Развитие хоккея в России и за рубежом.

Содержание: Развитие хоккея в России. Значение и место хоккея в системе физического воспитания. Российские соревнования по хоккею: чемпионат и Кубок России. Участие российских хоккеистов в международных соревнованиях. Российская Федерация хоккея (РФС), УЕФА, российские команды, тренеры, игроки.

3. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе:

- физическая культура как неотъемлемая часть физического воспитания подрастающего поколения;
- место хоккея в общей системе физического воспитания;
- личное и общественное значение занятий физической культурой и спортом;
- итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд хоккеистов на соревнованиях:

4. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса

Тактика игре в защите.

Содержание: Зонная защита. Персональная опека. Комбинированная

защита. Создание численного преимущества в обороне. Закрытие всех игроков атакующей команды, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки. Тактика отбора шайбы.

Тактика игры в нападении.

Содержание: Высокий темп атаки, атака широким фронтом. Скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменной местами, усиление темпа атаки в её завершающей фазе, использование скоростной обводки. Атакующие комбинации флангом и центром.

Правила игры.

Содержание: Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Особенности организации и проведения соревнований по хоккею.

5. Гигиенические знания, умения и навыки.

Содержание: Общее понятие о гигиене. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Примерные суточные пищевые нормы хоккеистов в зависимости от объема и интенсивности занятий. Вредное влияние курения и алкоголя на здоровье и работоспособность организма.

6. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

- правила игры в хоккее
- единая всероссийская спортивная квалификация и ее значения для развития хоккея;
- требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий
- федеральные стандарты спортивной подготовки хоккеистов

- судейство соревнований
- судейская бригада

7. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека:

- общее понятие о строении организма человека, взаимодействие органов и систем;
- система кровообращения, нервная система;
 - ознакомление с расположением основных мышечных групп, работоспособность мышц и подвижность в суставах;
- влияние физических упражнений на увеличение мышечной ткани;
 - дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности человека. Воздействие физических упражнений на дыхательную систему.
- понятие об утомлении и перетренированности;
- задачи и порядок прохождения медицинского контроля.

8. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни

- составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок
 - общие понятия об инфекционных и простудных заболеваниях. Причины и профилактика
- значение и способы и виды закаливания
- основы здорового образа жизни
- недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях

9. Основы спортивного питания

- значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья
- правильное питание спортсмена
- калорийность питания спортсмена
- соотношение белков, жиров и углеводов при занятиях спортом
- режим питания спортсмена
- функции пищеварительной системы
- гигиенические требования к питанию спортсменов
- значение витаминов и минеральных солей, их нормы

10. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке:

- оборудование мест для учебно-тренировочных занятий и соревнований
- инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований;
- роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по хоккею

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники легкой атлетики, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап начальной подготовки предпрофессиональной программы

1. Задачи на этапе подготовки

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
- разносторонняя физическая подготовленность;
- овладение основами техники выполнения упражнений;
- воспитание устойчивой психики.

Общезначительная подготовка (ОФП)

Одной из главнейших частей подготовки легкоатлетов является физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств обучающегося.

Физическая подготовка — это вид спортивной подготовки, который направлен на преимущественное развитие двигательных качеств легкоатлета: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также на укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее

развитие и

укрепление организма обучающегося: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности, исправление дефектов телосложения с учетом особенностей и требований легкоатлетической специализации. К ним относятся упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка и др.), со снарядами (набивные мячи, блины от штанги, гантели и т.п.), на тренажерах, подвижные и спортивные игры, кроссы, и т.п.

Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине поднимание ног с доставанием стопами головы. Из положения сидя упор кистями рук сзади — поднимание ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

Упражнения для развития физических качеств. **Упражнения для развития силовых качеств.** Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения со снарядами: со штангой, блинами, гирями,

гантелями, набивными мячами. Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, велоэргометре, лазание по канату.

Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Упражнение со скакалками. Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног.

Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантельки и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной и переменной интенсивностью. Указанные упражнения следует выполнять в

аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в легкой атлетике. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

Упражнения для развития взрывной силы.

-Приседания на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, «блины»), величина которых не более 50% собственного веса тела. Прыжки и подскоки без отягощений и с отягощениями. Броски камней, набивных мячей весом 1 кг: от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Бег в гору на короткие отрезки от 10 до 30 метров, бег по воде, многоскоки на песке; броски шайбы на дальность. Спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приёмов хоккея. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами. Толчки сопротивляющегося партнёра плечом, грудью. Единоборство за шайбу у борта, на ограниченных площадках. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.

Упражнения для развития быстроты.

Пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров из различных направлений. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Бег по виражу, кругу, спирали, «восьмёрке» (лицом и спиной вперед). Упражнения с теннисным мячом у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно. Игра и упражнения, построенные на опережении действий партнёра (овладение шайбой). Броски шайбы поточно в борт на время. Бег на коньках на время отрезков 18, 36, 54 метров.

Упражнения для развития выносливости.

-Длительный равномерный бег без коньков и на коньках (пульс 130-160 ударов в мин.). Переменный бег, кроссы, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (работа 7-10 сек., с интервалами отдыха 15-30 сек.). Чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения не более 20-30 сек., интервал отдыха 1,5-2,5 мин.; число повторений в серии 3-5 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин.; число серий 2-3). Игры на поле для хоккея с мячом.

Упражнения для развития ловкости.

-Эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъёмы. Игра клюшкой стоя на коленях. Эстафеты и игры с обведениями стоек, уклонение от применения силовых приёмов, резкая смена направления бега.

Упражнения для развития гибкости.

-Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями. Шпагат, полушпагат. Упражнения с клюшкой с партнёром. «Мост» из положения лёжа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Основной задачей **технической подготовки** детей на этом этапе является овладение основными приемами техники: перемещениями, ловлей, передачами, подачей мяча, приемами. Изучение их ведется на основе владения основными способами их выполнения. Это составит базу, на основе которой в дальнейшем, занимающиеся, смогут овладеть всем многообразием

технических приемов.

В основе технической подготовки лежит воспитание способности выполнять изученные приемы в сочетании с различными способами перемещений (бег, прыжки, изменение направления движений и т. д.). Эти сочетания не должны включать ни одновременно, ни последовательно большого количества приемов.

Чтобы техническая подготовка на начальном этапе проходила успешно, необходимо учитывать, во-первых, что игроки должны овладеть рациональной, более целесообразной техникой; во-вторых, что эта техника должна быть доступной для занимающихся, т. е. соответствовать их возможностям.

Практические занятия

Техника игры

Техника передвижения на коньках. Посадка (стойка) хоккеиста. Техника скольжения на двух и одном коньках. Техника передвижения на коньках длинным (скользящим), коротким (ударным) шагами. Торможение «плугом», «полуплугом», двумя коньками с поворотом на 90°, прыжком, одним коньком (внутренним, наружным). Остановки. Изменение направления бега с помощью переступания без отрыва коньков ото льда, на одном коньке, прыжком, скрестным шагом, перебежкой (слаломный бег). Бег по виражу вправо, влево, по «восьмерке», по кругу. Бег спиной вперед без отрыва коньков ото льда, с отрывом коньков ото льда, переступанием, скрестным шагом. Бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмерке», с изменением скорости движения. Старты из различных исходных положений. Повороты прыжками, переступанием при переходе от бега спиной вперед к бегу лицом вперед и обратно. Прыжки толчком одной и двумя ногами с приземлением на одну и две ноги. Опускание и падение на одно, два колена; различные кувырки с последующим быстрым вставанием.

Техника нападения.

Обучение держанию клюшки одной, двумя руками. Ведение без отрыва клюшки от шайбы (перед собой, сбоку), по прямой по дуге. Ведение шайбы: ударами и подбиванием (перед собой, сбоку), из стороны в сторону (широкое, плавное и короткое), вперед-назад (перед собой и сбоку), диагональное, коньками. Обучение длинному броску с удобной и неудобной стороны, с места и в движении. Обучение удару-броску с коротким и длинным замахом. Обучение приёму шайбы крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой коньком. Обучение приёму шайбы рукояткой клюшки, рукой, коньком, туловищем (опустившись на одно, два колена, лёжа). Обманные движения туловищем, клюшкой с выпадом влево, вправо, с шагом в сторону, с изменением скорости бега и с подпуском шайбы под клюшку соперника. Обманные движения с использованием борта, финты на передачу, на бросок на перемещение.

Техника обороны.

Обор и выбрасывание шайбы клюшкой. Подбивание клюшки соперника снизу, удар по клюшке сбоку, прижимание клюшки соперника сверху. Выбивание шайбы резким движением клюшки. Приёмы овладения шайбой с помощью клюшки при введении её в игру. Отбор шайбы клюшкой положенной на лёд. Прижимание шайбы к борту коньками, клюшкой.

Тактическая подготовка

Спортивная тактика в ее совершенном виде — это искусство ведения спортивной борьбы. **Тактическая подготовка** предусматривает овладение индивидуальными, групповыми и командными действиями, умение правильно воспринимать и анализировать игровую ситуацию и принимать быстрое решение для выбора технического действия, предвидеть форму взаимодействий с партнерами.

Избрав тактический рисунок игры или систему тактических взаимодействий, исходя из возможностей занимающихся, определяют задачи каждого игрока в защите и нападении. И только после этого начинают освоение основных взаимодействий, тактических вариантов и комбинаций,

учат принимать самостоятельные тактические решения. Затем закрепляют командные тактические взаимодействия в двухсторонних учебных играх. Постепенно тактические задачи усложняются. Следует помнить, что как в технике, так и в тактике игры команда начинается с умения осуществлять защитные взаимодействия. Следовательно, обучение нужно начинать с защитных взаимодействий, а затем переходить к тактическим взаимодействиям в нападении.

Основные задачи тактической подготовки - формирование и развитие тех способностей, которые лежат в основе тактического мышления и тактических действий, связанных с изученными приемами техники.

Здесь необходимо развивать внимание, зрительную память на ситуации, ориентировку во времени и пространстве.

На этом этапе тактическая подготовка направлена на развитие у занимающихся определенных качеств и способностей, лежащих в основе успешных тактических действий. Эффективными средствами здесь являются различные упражнения, спортивные и подвижные игры, эстафеты, которые требуют проявления быстроты реакции и ориентиров, быстроты ответных действий, сообразительности, наблюдательности, переключения с одних действий на другие и т. д. Наиболее благоприятны возможности для развития этих качеств в детском возрасте.

Практические занятия

Тактика нападения – выполнение различных действий без шайбы и с шайбой в зависимости от действий партнёра, соперника. Умение вести шайбу и выполнить бросок по воротам, обводку соперника, силовые приёмы. Выполнение тактических заданий на игру. Умение выполнять тактические действия на определённых участках площадки и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями.

Длинные передачи с удобной и неудобной стороны, передача ударом (с широким и коротким замахом), передача коньком. Передача шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, создавая

удобную позицию для взятия ворот.

Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: передай и выйди, скрестный выход. Умение выполнять групповые взаимодействия на определённом участке площадки.

Обучение передачам, отбору шайбы в квадратах с различными сочетаниями занимающихся – 3:2; 4:3; 3:1; 3:3; 5:3 с введением дополнительных занятий.

Игра с одним водящим в круге; в одно, в два касания; до полного отбора.

Выход из зоны пробросом вдоль борта.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: выбор места для оборонительного действия; перехват продольного и диагонального паса; отбор шайбы при помощи клюшки; нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием её в момент приема шайбы соперником.

Групповые взаимодействия: умение подстраховать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух и трёх нападающих.

Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

Участие в соревнованиях

Соревнования проводятся в соответствии с календарем соревнований, разработанным физкультурно-спортивным активом общеобразовательной школы или территориальными учреждениями дополнительного образования при условии наличия трех и более команд, состоящих из игроков одного пола и возраста.

Учебные игры

Учебные игры проводятся на тренировочных занятиях с использованием упражнений, моделирующих игровые ситуации. В ходе таких занятий создаются условия, позволяющие оптимально реализовать технико-тактические умения и навыки ведения игры. В учебных играх совершенствуются базовые знания и практический опыт, выявляются

индивидуальные особенности, определяются игровые функции каждого игрока в команде

Воспитательная работа

Возрастание роли физической культуры и спорта как средства воспитания детей и подростков обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. Условием успешного осуществления воспитательной работы с обучающимися является единство воспитательных воздействий. Формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания: семьи, школы, коллектива, педагогов, организаций, осуществляющих воспитательные функции.

Главной задачей в занятиях с обучающимися является воспитание моральных качеств: любви к Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Спортивная деятельность предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения, поощрения, наказания. В спортивные секции зачастую приходят подростки с уже сложившимися нравственными убеждениями, определенным характером. Поэтому тренеру и коллективу, в котором начинается спортивный путь новичка, приходится не только совершенствовать положительные стороны личности, но нередко и перевоспитывать обучающегося

Добиваться реализации этих цели невозможно без использования основных принципов воспитания:

научности;

- связи воспитания с жизнью;
- воспитания личности в коллективе;
- единства требований и уважения к личности;
- последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий;

- индивидуального и дифференцированного подхода;
- опоры на положительное в человеке.

Руководствуясь принципами, тренер избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося в спортивной секции, уровня его воспитанности.

Большой воспитательный заряд несёт использование в учебно-тренировочном процессе школьников конкретных примеров из жизни замечательных людей. Призывая школьников на практике совершенствоваться всесторонне, не замыкаясь только на занятиях спортом, желательно, чтобы сами занимающиеся в присутствии всей группы рассказывали о прекрасном знании: иностранных языков, литературы, искусства, о большой любви к таким физическим упражнениям, как плавание, катание на коньках, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, туристические прогулки, о многолетней привязанности к шахматам.

Достоинны всяческого подражания воля и мужество легкоатлетов – членов сборной страны предвоенного периода, рассказ о боевом пути каждого из них поможет формированию у юных спортсменов высоких нравственных качеств.

Заметное воспитательное воздействие на спортсменов оказывает участие в соревнованиях памяти героев ВОВ, посещение музеев с обязательным рассказом об их жизни и подвиге. Очень важное качество – умение говорить правдиво и справедливо поступать – должно формироваться у учащейся молодёжи повсюду: в семье, школе, спортивной секции .

Положительный воспитательный эффект, эмоционально приподнятое настроение вносят в спортивную группу элементы деловых игр. Тренер поручает одному из занимающихся выполнять во время разминки свои функции, остальные обязаны ему подчиняться. Перед разминкой все договариваются играть свои роли максимально приближённо к

действительности, так как на последующих тренировках каждый обучающийся группы так же по-бывает в роли тренера. Будучи увлечен игровой ролью, проводящий разминку проявляет активность, деловитость, творческие способности и зачастую раскрывается с совершенно незнакомой стороны.

Обстановка таких игр наиболее благоприятна для формирования у школьников положительных форм поведения: дисциплинированности, трудолюбия, инициативности. Именно поэтому А.С.Макаренко использовал игры как один из самых действенных воспитательных методов.

Центральной фигурой воспитательного процесса в спортивной группе является тренер.

Успехи в работе тренера во многом определяются тем, насколько велик его авторитет среди воспитанников. Авторитет приобретается в процессе повседневной деятельности и зависит от многих факторов.

Честность и справедливость в отношениях с учениками, коллегами, соперниками учеников, отсутствие привычки говорить «за глаза». Высокий уровень профессиональных знаний, доброжелательность, скромность и простота, способность относиться одинаково ко всем ученикам, исключаящие панибратство, педагогический такт, оптимизм и энтузиазм. Вот далеко неполный перечень качеств, на основе которых формируется авторитет тренера.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Результатом освоения Программы по хоккею является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

Ребенок будет знать:

- терминологию;
- историю мирового и отечественного хоккея;
- основные виды профилактики заболеваний и травм;
- правильность выполнения различных физических упражнений;
- основные и специальные элементы игры в хоккей;

Будет уметь:

- выполнять основные физические упражнения;
- правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;
- поддерживать свой уровень физической подготовленности;
- с пониманием относиться к другим ребятам;

У ребёнка будет развито:

- мотивация к занятиям хоккеем;
- устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- внимание, память, мышление, воображение;
- выносливость, быстрота, сила, реакция, ловкость;
- стремление к достижению общего результата;
- высокий уровень технико - тактической подготовки;

Будут воспитаны сформированы и развиты:

- общечеловеческие ценности, общая культура;
- понимание необходимости здорового образа жизни; и сформированность навыков ЗОЖ.
- коммуникативные навыки; умение свободно общаться с окружающими; толерантность.
- чувство патриотизма;
- чувство ответственности за общий результат;
- организованность и пунктуальность;

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Первый уровень: усвоение обучающимся социально значимых знаний. Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории хоккея и развития его в нашей стране.

Второй уровень: развитие социально значимых отношений. Формировать положительное отношение к систематическим занятиям хоккеем. Учить взаимоотношению в команде.

Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Третий уровень: приобретение обучающимся опыта осуществления социально значимых действий. Понимать роль хоккея в укреплении здоровья. Научить детей самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Обучающиеся научатся:

- Следовать при выполнении задания инструкциям педагога;
- Понимать цель выполняемых действий;
- Различать подвижные и спортивные игры.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- Принимать решения связанные с игровыми действиями;
- Взаимодействовать друг с другом на площадке, договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Предметные результаты:

- формирование знаний о хоккее и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- иметь представление об истории развития хоккея в России;
- иметь представление о правилах личной гигиены, профилактики травматизма;
- технически правильно выполнять двигательные действия в хоккее.

Данная программа делает акцент на формирование у обучающихся активистской культуры здоровья и предполагает потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие

результаты на соревнованиях; умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях; спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях; стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.)

Формы и способы проверки результатов освоения Программы:

• **Педагогический контроль** осуществляется с целью выявления динамики физического развития обучающегося, учета тренировочных нагрузок, определение различных сторон подготовленности. Контроль позволяет оценить эффективность организации тренировочного процесса и своевременно вносить необходимые коррективы.

Методы контроля: наблюдение, опрос, анкетирование, проверка документации, выполнение учебных планов, тестирование, открытые (контрольные) занятия, участие в спортивно-массовых мероприятиях.

• **Медицинский контроль** проводится для наблюдений за состоянием и сохранностью здоровья обучающихся. Контроль за наличием медицинского допуска до занятий, соблюдением режима тренировки, отдыха, требований СанПиНа.

Основные показатели выполнения общеразвивающей программы:

- стабильность состава обучающихся,
- динамика прироста индивидуальных показателей в соответствии с образовательной программой.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта хоккей

Физические качества и телосложение Уровень влияния

Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Влияние возрастных, половых и индивидуальных особенностей на физическое развитие обучающихся

Эффективность построения системы подготовки юных хоккеистов во многом зависит от учета закономерностей возрастного развития, способностей и возможностей на каждом возрастном этапе. На начальном этапе (8—12 лет) продолжается развитие костной и мышечной тканей. Происходит частичное окостенение позвонков позвоночного столба. Слабый связочный аппарат и недостаточно развитая мускулатура требуют методически грамотного подхода к подбору упражнений и их дозированию, чтобы сформировать крепкий мышечный корсет, нормальную осанку и избежать искривления позвоночника. Учитывая слабое развитие многих групп мышц (мышц живота, косых мышц туловища, приводящих мышц ног и др.), надо использовать комплексы общеразвивающих упражнений, позволяющих избирательно воздействовать на отдельные мышцы. В связи с тем что относительная сила к 13—14 годам достигает величин, характерных для взрослых, для развития силовых способностей хоккеистов в этом возрасте можно давать упражнения с преодолением веса собственного тела, а следовательно, и некоторые упражнения с партнером. Вместе с тем статические силовые и некоторые динамические упражнения, требующие натуживания, в этот период нецелесообразны, так как они могут вызывать отрицательные явления в сердечно-сосудистой системе. У детей в возрасте от 7 до 13 лет наблюдаются значительные положительные сдвиги в координации движений в связи с быстрым развитием двигательного и зрительного анализаторов. Поэтому на начальном этапе обучения можно рекомендовать много упражнений для воспитания координационных качеств и на этой основе формировать двигательные умения и навыки при

обучении техническим приемам игры. В этом возрасте у детей еще недостаточна устойчивость внимания. Поэтому не следует длительное время (более 20 мин) изучать какой-либо технический прием и долго (более 2 мин) выполнять одно и то же упражнение. У детей слабо развито абстрактное мышление, им свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому при обучении новым приемам и движениям особое внимание надо уделять правильному и образному показу.

При обучении детей необходимо учитывать следующие типологические особенности нервной деятельности

1. Нормально возбудимый, сильный, уравновешенный, подвижный тип (сангвиник).
2. Нормально возбудимый, сильный, уравновешенный, медлительный тип (флегматик).
3. Сильный, повышено-возбудимый, безудержный тип (холерик).
4. Понижено-возбудимый, слабый тип (меланхолик).

Юные хоккеисты с нервной системой первого типа легко осваивают новые движения, справляясь со сложными двигательными задачами. Обладатели нервной системы второго типа также быстро воспринимают новое движение и начинают правильно его выполнять. Однако формирование навыка у них несколько замедлено. Для представителей третьего типа нервной системы характерно быстрое усвоение движения, однако излишняя возбудимость, неустойчивость внимания, повышенная двигательная активность значительно снижают эффективность обучения. Игроки четвертого типа с безразличием разучивают новые движения.

Обучать сложным приемам техники детей со слабым типом нервной деятельности чрезвычайно сложная задача. Так как изменение типологических особенностей детей под воздействием регулярных занятий носит ограниченный характер, при отборе юных хоккеистов предпочтение

отдается первым трем типам.

К 13—14 годам организм юного хоккеиста достигает достаточно высокого уровня развития. Относительная сила основных мышечных групп нередко доходит до своего максимума. Весьма интенсивно развивается способность к дифференцированию мышечных усилий и способность расслаблять мышцы. К этому времени наблюдается наибольший темп прироста скоростных качеств, которые достигают околопредельных величин. На высоком уровне находятся и координационные качества, а также способность ориентироваться во времени и в пространстве, анализировать мышечные ощущения. В этот возрастной период наблюдается наибольший прирост МПК, что позволяет направленно воздействовать на сердечно-сосудистую и дыхательную системы с целью повышения аэробных возможностей. Высокая пластичность нервной системы способствует более эффективному освоению двигательных навыков. Повышаются и темпы полового созревания, причем более высокое его проявление сопровождается, как правило, более интенсивным развитием функциональных систем. Однако интенсивный рост костей несколько опережает рост мышечной массы. Период полового созревания характеризуется неустойчивостью психических процессов. В этот период у подростков появляются раздражительность, вспыльчивость. Они часто переоценивают свои возможности, иногда опрометчиво берутся за выполнение заведомо недоступных им сложных тренировочных заданий, болезненно реагируют на неудачи. Юношеский возраст, с одной стороны, — период заметного роста физических и психических возможностей спортсмена, становления его характера, с другой — время некоторых трудностей функционирования различных систем организма, связанных с их перестройкой из-за повышения интенсивности функций половых желез. В возрасте 15—18 лет происходит интенсивный рост костной ткани. Продолжает увеличиваться и функционально совершенствоваться скелетная мускулатура. К 16 годам скелетные мышцы и суставно-связочный аппарат достигают высокого уровня развития. Полностью эти процессы завершаются к 22 годам.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарно-учебный график

Режим организации занятий по программе определяется календарным учебным графиком и соответствует рекомендованным нормам, установленным «Сан ПиН».

Начало учебного года: 1 сентября.

Окончание учебного года: 31 августа.

№	Год обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объём учебных часов	Режим работы
1.	Первый	42	126	378	3 раза в неделю по 3 часа;
		42	168	504	3 раза в неделю по 4 часа
2.	Второй	42	126	378	3 раза в неделю по 3 часа;
		42	168	504	3 раза в неделю по 4 часа
3.	Третий	42	126	378	3 раза в неделю по 3 часа;
		42	168	504	3 раза в неделю по 4 часа

2.2 Условия реализации программы

Для осуществления учебно-тренировочного процесса необходимо наличие оборудования, инвентаря и инфраструктуры собственной или используемой на основании договорных взаимоотношений (сетевых) с образовательными и другими организациями.

Для занятий хоккеем требуется:

- ворота для хоккея
- ограждение площадки (борта, сетка защитная)
- шайба
- спортивный зал,
 - спортивный инвентарь: набивные мячи, мячи для метания, перекладины для подтягивания в висе, стойки – ограничители, скакалки для прыжков, мячи

для тенниса

спортивные снаряды: гимнастические скамейки, гимнастические стенки.

Каждый учащийся должен иметь:

- спортивную форму
- спортивную обувь.
- хоккейное обмундирование
-

2.3 Формы аттестации/контроля

На всем протяжении обучения осуществляется контроль уровня физической, спортивно-технической, теоретической подготовленности обучающихся.

Текущий контроль успеваемости – форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, выполнения ими учебной программы по виду спорта в период обучения.

Промежуточная аттестация – форма педагогического контроля динамики спортивной формы.

Итоговая аттестация в спортивно-оздоровительных группах не проводится.

Учреждение самостоятельно в выборе системы форм и оценок занимающихся. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов может меняться в зависимости от поставленных целей и задач. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер.

Формы текущей успеваемости:

- Осеннее и весеннее тестирование обучающихся по учебным нормативам. Учебные нормативы отражают три качественных уровня (показатели общей физической, специальной физической и технической подготовленности).
- Выполнение учебного плана, время затраченное на отдельные виды подготовок.

- Участие в соревнованиях внутренних, районных, региональных и российских.
- Личностные достижения обучающихся на текущих занятиях, контрольных стартах, товарищеских играх и других формах обучения.
- Выполнение классификационных норм для присвоения спортивных разрядов в виде спорта.
- Вхождение в сборные команды: района, республики по культивируемым видам спорта.

Текущий контроль осуществляется регулярно в рамках расписания занятий учащихся.

Промежуточная аттестация обучающихся - это прием контрольно-переводных нормативов, предусмотренных учебным планом с целью перевода обучающихся на следующий год обучения дополнительной общеобразовательной программы по видам спорта.

Нормативы, представленные в таблице являются ориентиром на нормативы федерального стандарта спортивной подготовки по хоккею.

2.4 Оценочные материалы (контрольно-переводные нормативы)

Юноши

№	Упражнения	Количество лет							
		10	11	12	13	14	15	16	17
	Общая, специальная физическая подготовка								
1	Бег на 20 м с высокого старта	4,3	4,1	4,0					
2	Бег на коньках на 20 м	4,3	4,1	4,0					
3	Прыжок в длину с места	160	165	170					
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	37	40	43					

5	Бег на коньках на 20 м спи-ной вперед	6,3	6,1	6,0					
6	Челночный бег 4х9 м	11,1	10,9	10,7					
7	Челночный бег на коньках 6х9	16,4	16,4	16,4	16,4	16,2	16,0	15,8	15,7
8	Бег 30 м с высокого старта				5,2	5,0	4,7	4,3	4,1
9	Бег на коньках 30 м				5,6	5,4	5,0	4,7	4,3
10	Бег 400 м				1,14	1,12	1,10	1,08	1,06
11	Пятикратный прыжок в длину (м)				8	9	10	12	13,2
12	Подтягивание на перекладине				8	9	11	13	15
13	Бег 3000 м				13,00	12,50	12,45	12,40	12,35
14	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед				27,0	25,0	24,0	22,0	21,0
Техническое мастерство									
1	Обводка 5 стоек с последующим броском шайбы в ворота				7,8	7,6	7,4	7,2	7,0
2	Броски шайбы в ворота с разных точек (%)	20	30	30	40	50	50	60	70

2.5 . Методические материалы

1. 1. Цифровой фотоаппарат;
 2. 2. Цифровая видеокамера;
 3. 3. Планшетный компьютер;
 4. 4. Персональный компьютер;
 5. 5. Телевизор.
1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
 2. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)
 3. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>)
 4. Обучающие хоккейные видеопособия (список):
<http://rutracker.org/forum/viewtopic.php?t=1708313>
 5. Спортивные уроки онлайн/ командные игры/ хоккей: <http://sport-lessons.com/teamgames/hockey/>
 6. You Tube
 7. Платформа ZOOM

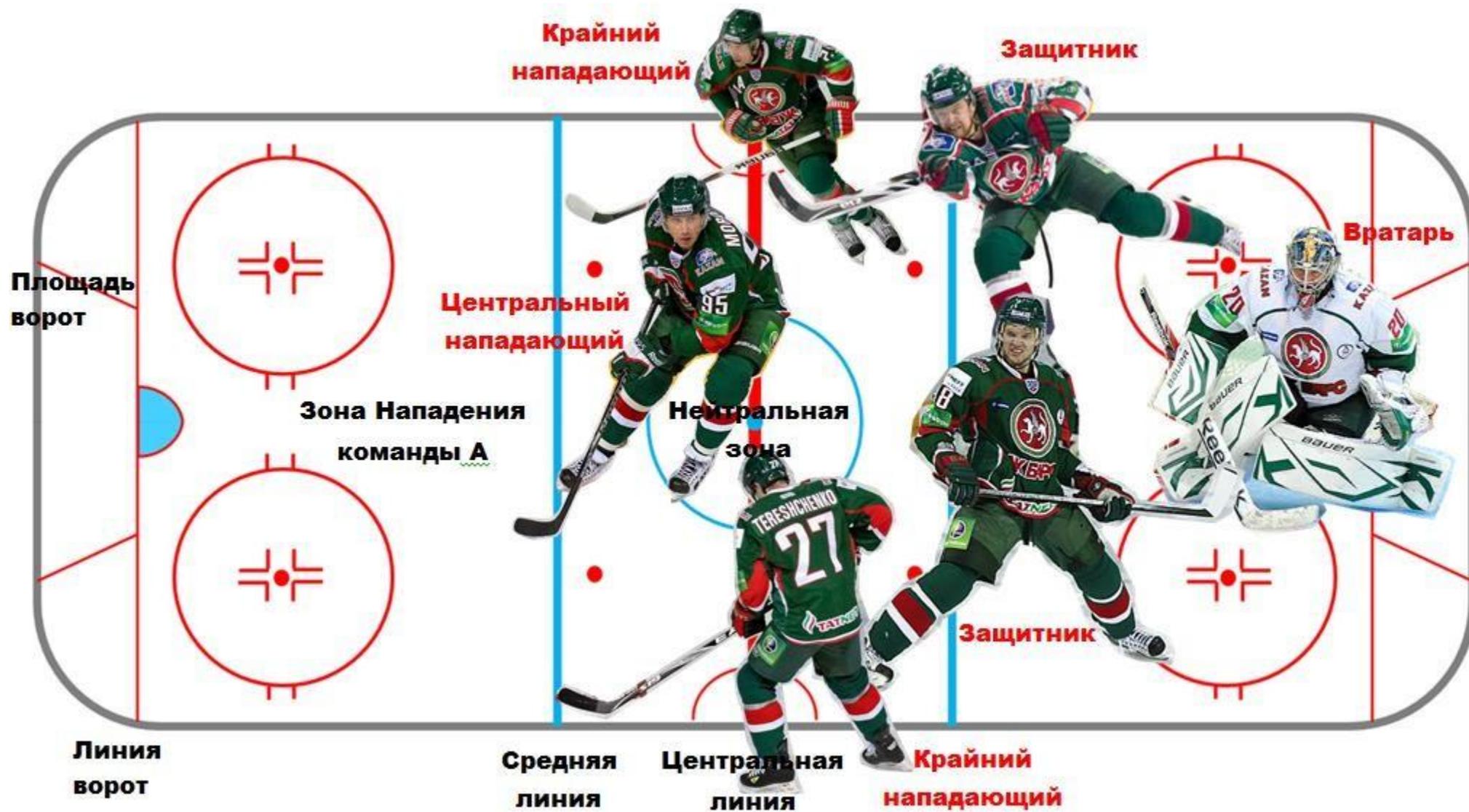
2.6 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ,

Для педагога:

- 101 упражнение для юных футболистов. М. Кук; Пер с англ. Л. Зарохович. - М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003 г. - 128 с.: ил. 2005 г. - 96 с., ил.
- Букатин А.Ю. Я учусь играть в хоккей: Энциклопедия юного хоккеиста. - М.: Лабиринт, 2004. - 367 с.
- Быстров В.А. Хоккей (Курс специализации для студентов дневного обучения тренерского факультета): Метод. Рекомендации/ С.-Петербург. Гос. Акад. Физ. Культуры им. П. Ф. Лесгафта. - СПб., 2002. - 54с.
- Зайцев В.К. Технологии тренировки функциональных систем организма хоккеиста. - М.: Академический проект, 2006. - 224 с.
- Михно Л.В. Профессионализм игрока и тренера в хоккее : учеб.-метод. Пособие/ С.- Петерб. Гос. Ун-т физ. Культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2008. - 50 с.
- Мудрук А.В. Координационная подготовка хоккеистов /Федеральное агентство по физической культуре и спорту, Сибирский гос. Ун-т физ. Культуры и спорта . - Омск, 2007.
- Правила игры в футбол: Сб./Пер. с англ. М.А. Кравченко. - М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2001. - 112 с.: ил.
- Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов вузов. - М.: Академия, 2003. - 400 с.
- Савин В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студ. Высш. Учеб. Заведений. - М.: «Издательский центр «Академия», 2003 г. - 400 с.
- Сиренко Ю.И. Поурочная программа для занимающихся хоккеем, учебное пособие/ Федеральное агентство по физ. Культуре и спорту, Сибирский гос. Ун-т физ. Культуры и спорта. - Омск, 2006. - 132 с.
- Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - 3-е изд., - М.: Академия, 2006. - 518с.
- Хоккей Авт.-сост. Г.П. Михалкин. - М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2000. - 160 с.: ил. - (Для мальчиков).
- Хоккей для начинающих Авт.-сост. Г.П. Михалкин. - М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2001. - 144 с.: ил. - (Спорт).

Для обучающихся:

- Кукленко Д.В., Хорошевский А.Ю. 100 знаменитых спортсменов, - Харьков: Фолио, 2005 г.
- Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. - М.: «Вече», 2007 г.



Разметка хоккейного поля

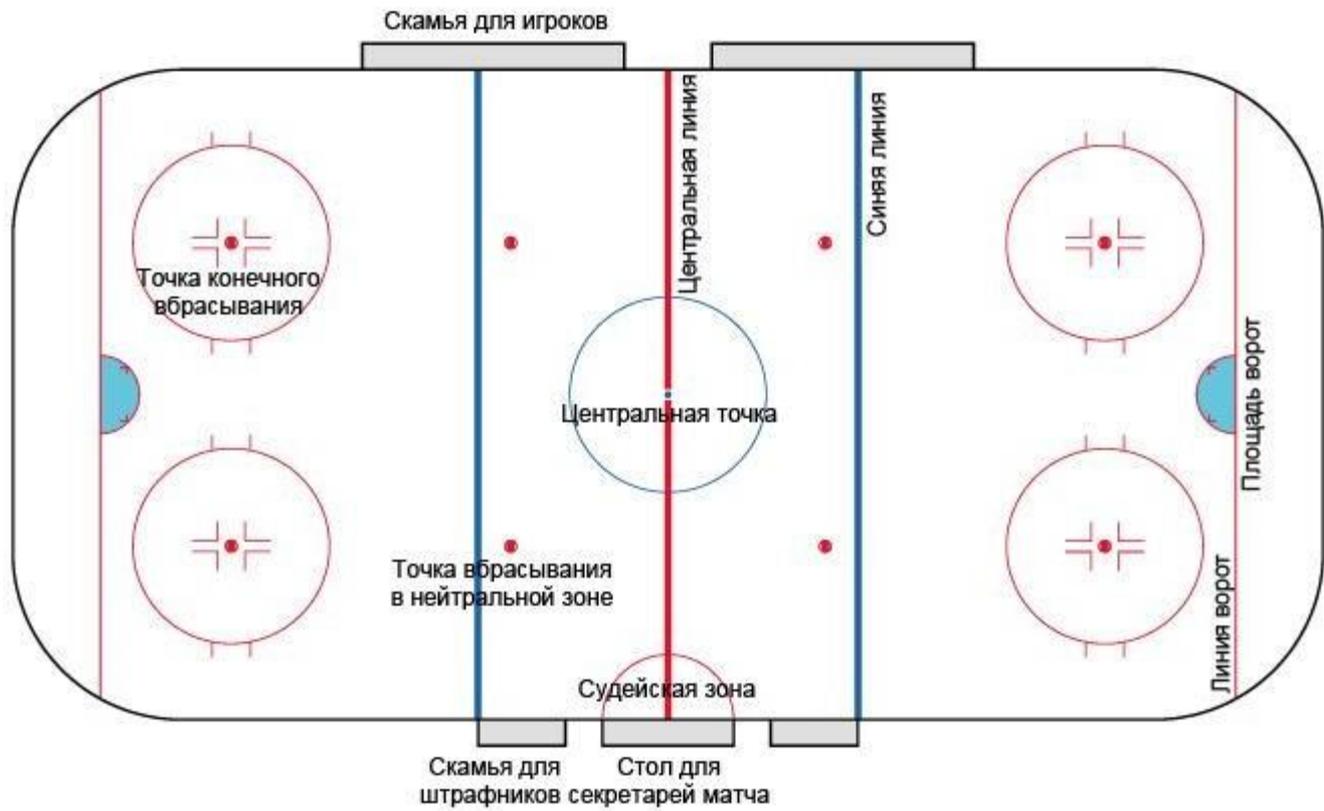




Рис. 20. Положение «вне игры»

