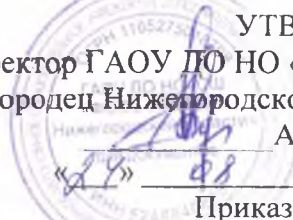


**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС
В Г.ГОРОДЕЦ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ»**

Принята на заседании
педагогического совета
от 24.08 20 23 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГАОУ ДО НО «СШ «ФОК
г.Городец Нижегородской области»

А.М. Аверин
«24» 08 2023 г.
Приказ № 179

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Хоккей с шайбой» (ознакомительный уровень)**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 6-18 лет
Срок реализации: 1 год
Количество часов в год: 276 ч; режим 6ч/н

Тренер-преподаватель
Горбачева Татьяна Николаевна
инструктор-методист
Лопатина Ольга Леонидовна

Городец, 2023

Направленность программы – **физкультурно-спортивная.**

Уровень программы – **стартовый (ознакомительный).**

Вид программы - **модифицированная.**

Современный хоккей с шайбой сформировался как спортивная игра в Канаде, природа которой (многочисленные водоемы, замерзающие зимой, и длительные зимы) как нельзя лучше способствовали распространению этой игры. Вначале играли не шайбой, а тяжелым мячом («шинни»).

Днем рождения хоккея в России считается 22 декабря 1946 года, когда в Москве, Ленинграде, Риге, Каунасе и Архангельске были сыграны первые матчи первого чемпионата СССР по хоккею с шайбой. Сегодня нельзя вспоминать без улыбки, например, необъятные шаровары игроков, неловкие попытки хоккеистов броском поднять шайбу в воздух, страдания вратарей, обремененных тяжелой, неподатливой клюшкой, скамью штрафников, прозванную и «карцером», и «клеткой», и «лобным местом». Поражает и мужество хоккеистов, выступавших без всякого защитного снаряжения.

Весной 1953 г. на конгрессе ЛИХГ советская хоккейная федерация была принята в члены этой международной организации. А через год в 1954 г. в Стокгольме отечественный хоккей покорил мировую хоккейную вершину. Подлинными героями того турнира стали вратари Николай Пучков и Григорий Мкртчян, защитники Альфред Кучевский, Дмитрий Уколов, Александр Виноградов, Павел Жибуртович, Генрих Сидоренков, нападающие Всеволод Бобров, Виктор Шувалов, Алексей Гурышев, Юрий Крылов, Михаил Бычков, Александр Уваров, Валентин Кузин, Евгений Бабич, Николай Хлыстов, Александр Комаров. Практически этот же состав завоевал через 2 года и олимпийское золото. Следующее поколение советских мастеров хоккея подхватило и с успехом пронесло эту победную эстафету.

Сборная страна побеждала на чемпионатах мира 1973, 1974, 1975 годов и в олимпийском турнире 1976 г. в Инсбруке. 1977 году Российский хоккей начал новый виток – виток в сторону глубинки. На карте России появились новые, сильные в экономическом и организационном плане хоккейные центры: Тольятти, Магнитогорск, Череповец, Омск, Тюмень, Ярославль, Новосибирск.

В Нижегородской области хоккей активно развивается. Организуются соревнования различного уровня, привлекая тем самым зрителей и желающих заниматься хоккеем. Обучающиеся постоянно участвуют в региональных соревнованиях. Хоккеем начинают заниматься, как правило, в возрасте 8-9 лет. Но не страшно, если ребенок начал осваивать азы хоккея и в более старшем возрасте. Главное, чтобы юный спортсмен был хорошо подготовлен физически, что позволит ему успешно осваивать технико-тактические приемы хоккея.

Нормативно-правовой основой для разработки дополнительной общеразвивающей программы «Хоккей с шайбой» являются:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ.

2. Приказ Минпросвещения России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27 июля 2022г. № 629.

3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (раздел 6) «Гигиенические нормативы по устройству содержанию и режиму работы организации воспитания и

обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

5. Распоряжение Правительства РФ от 28.12.2021 №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации».

6. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

7. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года №678-р;

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

9. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3).

10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

11. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта, ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» от 26.05.2021г.

12. Устав ГАОУ ДО НО «Спортивная школа «Физкультурно-оздоровительный комплекс в г.Городец Нижегородской области».

Новизна программы. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации

Актуальность данной программы определяется тем, что объем социального заказа на занятия хоккеем постоянно растет. Многообразие физических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма занимающихся.

Педагогическая целесообразность. Хоккей как вид спорта представляет собой огромный потенциал для использования его особенностей в дополнительном образовании, физическом воспитании и развитии детей. Занятия хоккеем способствуют разностороннему комплексному воздействию на органы и системы организма детей, укрепляя и повышая уровень их функционирования, обеспечивают эффективное развитие физических качеств (силовых, скоростных, выносливости, ловкости, гибкости) и формирование двигательных навыков. В хоккее применяются разнообразные движения и действия: катание на коньках, прыжки, внезапные остановки, повороты, удары клюшкой по шайбе. Двигательные навыки детей в хоккее, характеризуется большой подвижностью, динамичностью: противодействие соперника, быстрая смена игровых ситуаций в защите и нападении. Хоккей – вид спорта, воспитывающий у детей мужество, целеустремленность и командный дух, он закаляет их волю и помогает приобрести коммуникативные навыки, делает ребенка дисциплинированным и высокоорганизованным. Кроме того, занятия хоккеем помогут оторвать ребенка от компьютера и «улицы» с её пагубным влиянием, приобрести друзей и увлечение на всю жизнь.

Цель программы - формирование и развитие физических и личностных качеств обучающихся, через занятия хоккеем с шайбой.

Задачи.

Образовательные:

- обучить навыкам и умениям выполнения различных физических упражнений;
- обучить основам спортивной техники и тактики игры в хоккей, способствовать совершенствованию тактических действий;
- привить навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры в хоккей;
- обучить основам знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни.

Развивающие:

- способствовать развитию физических качеств: силы, гибкости, скорости, выносливости, координационных возможностей;
- развивать индивидуальные способности и особенности ребенка;
- развить спортивные способности детей для удовлетворения их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- развивать у детей стремление и желание к самовыражению, через игру в хоккей.

Воспитательные:

- воспитывать у ребенка культуру поведения в коллективе;
- воспитать моральные и волевые качества, потребности в здоровом образе жизни;
- воспитать устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- способствовать социализации и социальной адаптации ребенка в обществе.

Отличительные особенности программы. Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий, как на стадионе, так и на хоккейном корте. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

Возраст обучающихся - 6-18 лет.

Возрастные особенности обучающихся.

В биологическом отношении юные хоккеисты переживают значительные изменения: нет ускоренного роста, увеличивается масса тела, скелет подвергается окостенению, мышечная система развивается ускоренно, ткани организма растут и развиваются, увеличивается сила мышечных волокон. Происходят изменения в нервной системе, ускоренно развиваются полушария головного мозга, улучшаются функции головного мозга. Вес головного мозга становится равным весу мозга взрослого человека - 1400 грамм, изменяется и психика ребёнка. В процессах возбуждения и торможения преимущества у процессов возбуждения, поэтому возбудимость младших школьников очень высокая.

В 7 лет, созревшие отделы лобной доли головного мозга, это основа для формирования произвольного поведения в будущем ребенка. Юные хоккеисты уже имеют особенность в организации двигательной функции и развитии костно-мышечной системы.

У юных хоккеистов характерно увеличение физической выносливости, работоспособности, но этот рост весьма относительный, потому что для этого возраста нормальна повышенная утомляемость, эмоциональная чувствительность и ранимость.

В возрасте 7 лет, дети свободно выполняют махи и широкие движения, активное развитие двигательного организатора. Спектр двигательных действий юных хоккеистов, более доступен, становится более широким и разнообразным. Развивается физическое качество координация, отсюда следует, что обучение новым видам двигательных действий происходит успешно, принося обучающимся искреннюю радость и успешный результат. Обучающиеся предпочитают спортивные дисциплины, которые проще освоить, лучше,

если тренировочные занятия проводятся в подвижной, игровой форме. Сложнее обучающиеся справляются с однообразными упражнениями, где присутствует статическое положение.

Основным видом деятельности ребят младшего школьного возраста становится учение, но немаловажное место занимает игровая деятельность, как переходная стадия из дошкольного детства в младший школьный период. Появляются новые потребности: овладеть новыми знаниями, точно выполнять требования учителя, приходить в школу вовремя, ощущается потребность в одобрении со стороны взрослых, потребность выполнять определенную общественную роль. Обычно эти потребности младших школьников первоначально носят личностную направленность: каждый из них требует к себе большего внимания, чем к остальным. Постепенно развивается чувство коллективизма, происходит социализация, и их потребности приобретают еще и общественную направленность. У учащихся младших классов проявляется инициативность, ответственность за себя и одноклассников, развивается коммуникабельность. В младшем школьном возрасте закладываются основы таких социальных чувств, как патриотизм и национальная гордость, пунктуальность, авторитетность, содружество, деликатность и гибкость в общении. Важный элемент – воображение, оно закладывает основы пространственного мышления, естественной логики и полисистемность в решении жизненных задач, а также увеличивают эмоционально-чувственную сферу. В этом возрасте можно выделить следующие характеристики: доверчивость, фантазия, эгоцентризм, субъективизм, страх неудачи, игровой и исследовательский характер познания, конформизм. Ценностными приоритетами данного возраста являются: игра, дружба, семья.

Основным видом деятельности учащихся среднего школьного возраста является учение, получение знаний, но появляется немаловажный элемент – коммуникативность. Подросток приступает к систематическому овладению основами наук. Обучение становится многопредметным. Ребенок чаще всего связывает обучение с личными, узкопрактическими целями, ему необходимо знать, зачем нужно выполнять то или другое задание. Так он ищет цель и интерес в той или иной деятельности. Дети данного возраста пытаются реализовать потребности в общении, статусе и интеллектуальном развитии. Они начинают относить себя к определенному слою микросоциума, часто демонстрируют замкнутость и недоверие к старшим, пытаются продемонстрировать всем вокруг свои навыки и умения (развивая их). Подростки любят подвижные игры, но такие, которые содержат в себе элемент соревнования. Чаще всего это спортивные игры. В этих играх на первый план выступает смекалка, ориентировка, смелость, ловкость, быстрота. Увлекаясь игрой, подростки часто не умеют распределить время между играми и учебными занятиями.

В период среднего школьного возраста можно отметить следующие характеристики ребят: самокритичность, негативизм, замкнутость, самоуверенность, авантюризм, социальная активность, дружба, любовь, материализм и собственничество. Утрачиваются прежние авторитеты и приоритеты, эмоциональная сфера становится более хрупкой и неустойчивой к генезису социума.

Старший школьный возраст В это период у ребят происходит формирование взглядов, на первое место в юношеском возрасте выходят общение и коммуникабельность, но учение продолжает оставаться одним из главных видов деятельности. В этом возрасте встречаются два типа учащихся: для одних характерно наличие равномерно распределенных интересов, а другие – проявляют явно выраженный интерес к одной науке. На первое место выдвигаются мотивы, связанные с жизненными планами учащихся, их намерениями в будущем, мировоззрением, саморазвитием и самоопределением. Активно формируются устойчивые ценности и системы ценностей, корректируется мировоззрение. Все чаще старший школьник начинает руководствоваться сознательно поставленной целью, появляется стремление углубить знания в определенной области, возникает стремление к самообразованию, превалирует поисковая деятельность. Сильно развивается

творчество и системность. Старший школьник в своей учебной работе уверенно пользуется различными мыслительными операциями, рассуждает логически, запоминает осмысленно.

В этом возрасте укрепляется выдержка и самообладание, усиливается контроль своего поведения, движения и жестов, проявляются положительные качества. Можно отметить следующие характеристики старшеклассника: максимализм, эстетический и этический идеализм, благородство и доверчивость, внутренняя борьба, стремление к новому и неизведанному, бескорыстная любовь, стремление к эстетичности.

Срок реализации программы – 1 год.

Формы занятий - групповые занятия, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), упражнения (индивидуальные, групповые, командные); подвижные игры; медико-восстановительные мероприятия, участие в товарищеских матчевых встречах, культурно-массовые мероприятия.

Обучение по данной программе может быть организовано в очно – заочной форме с применением дистанционных технологий.

Количество детей в группе – 12-25 человек.

Обучение по программе проводится в форме тренировочных занятий продолжительностью 2 академических часа 3 раза в неделю. Недельная нагрузка составляет 6 академических часов. 1 час = 45 минутам.

Всего: 276 часов, 46 учебных недель.

Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию в период не ранее 8-00 часов и не позднее 20-00 часов

Продолжительность тренировочного года составляет 46 недель.

Формы организации занятий:

Основными формами учебно-тренировочной работы являются:

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

Результатом освоения данной программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

обучающийся должен знать:

- некоторые факты истории хоккея с шайбой, хоккейную терминологию;
- названия элементов экипировки хоккеиста и спортивных снарядов, предназначенных для игры в хоккей;
- основные правила техники безопасности на занятиях по хоккею с шайбой (в помещении раздевалки; на ледовой площадке);
- начальные гигиенические знания, умения и навыки; основные способы закаливания организма;

- правила игры в хоккей;

обучающийся должен уметь:

- выполнять комплексы физических упражнений;
- владеть начальными навыками передвижения на коньках (лицом вперед, а также спиной вперед по прямой; по кругу; переступанием; обкатывать на коньках препятствия лицом вперед, а также спиной вперед не используя переступание; выполнять приемы торможения; уметь правильно падать);

- владеть клюшкой;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий хоккеем.

обучающийся должен владеть:

- владеть начальными основами техники хоккея (объезжать препятствия, ведя шайбу, как лицом вперед, так и спиной вперед; передавать шайбу партнеру, а так же принимать шайбу на короткой дистанции; произвести «кистевой» бросок шайбы по воротам с расстояния 5 - 10 м);

- приобрести разностороннюю физическую подготовленность: развитие быстроты, ловкости, двигательной памяти и координаций движений.

Формы и способы отслеживания результатов:

При наборе детей в объединение проводится входящий контроль, суть которого заключается в выявлении обучающихся, имеющих склонности (способности) к занятию хоккеем.

Текущий контроль образовательного процесса - это учет посещаемости занятий и контроль над выполнением нормативов.

Результат воспитательной деятельности можно отследить по следующим качествам детей: целеустремленность, дисциплинированность, трудолюбие, настойчивость, дружный коллектив, взаимопомощь. Для оценки результата воспитательной деятельности используются: педагогическое наблюдение; беседы и анкетирование занимающихся и их родителей; анализ сохранения контингента групп за учебный год.

О результатах оздоровительной деятельности можно судить по следующим показателям: снижение заболеваемости, утомляемости, повышение физической подготовленности. Способы оценки результатов оздоровительной деятельности: анализ медицинских осмотров в начале и конце учебного года; сопоставление результатов (нормативов) по физической подготовке в начале и конце года.

Формы аттестации (промежуточная и итоговая): тестирование (выполнение и прием контрольных нормативов по физической, технической и тактической подготовке), участие в товарищеских матчах, учебно-тренировочных играх, соревнованиях.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий	Календарно-тематическое планирование, расписание занятий
1 год	1 сентября	20 июля	46 недель	138	276	3 раза в неделю по 2 часа	Согласно Локальному акту Учреждения календарно-тематическое планирование находится в Рабочей программе педагога Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором ГАОУ ДО НО «СШ «ФОК в г.Городец Нижегородской области».

Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля и аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	6	6	-	Беседа
1.1.	Введение в образовательную программу	1	1	-	
1.2	Из истории развития хоккея с шайбой в мире и в России	1	1	-	
1.3	Правила поведения на тренировке.	1	1	-	
1.4	Основы личной гигиены	1	1	-	
1.5	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1	1	-	
1.6	Терминология техники хоккея. Правила игры.	1	1		
2.	Общая физическая подготовка	75	-	75	Контрольно-тестовые упражнения, наблюдение
2.1	Упражнения для рук и плечевого пояса	8	-	8	
2.2	Упражнения для ног	8	-	8	
2.3	Упражнения для шеи и туловища	8	-	8	
2.4	Упражнения для развития быстроты	8	-	8	
2.5	Упражнения для развития силы	8	-	8	
2.6	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	8	-	8	
2.7	Упражнения для развития общей выносливости	8	-	8	
2.8	Упражнения для развития координационных качеств	11	-	11	
2.9	Упражнения для развития гибкости	8	-	8	
3.	Специальная физическая подготовка	44	-	44	Контрольно-тестовые упражнения, наблюдение
3.1	Специальная физическая подготовка вне ледовой площадки	24	-	24	
3.2	Специальная физическая подготовка на ледовой площадке	20	-	20	
4.	Технико-тактическая подготовка	140	17	123	Контрольно-тестовые упражнения, наблюдение
4.1	Катание на коньках без шайбы	12	2	10	
4.2	Катание на коньках и владение	46	6	40	

	клюшкой и шайбой				
4.3	Упражнения для обучения торможению	6	1	5	
4.4	Координационные упражнения с клюшкой	54	4	50	
4.5	Техника игры вратаря	22	4	18	
5	Подвижные игры	8	2	6	Практические задания, наблюдение
5.1	Игры и эстафеты	8	2	6	
6.	Итоговое занятие	3	1	2	Контрольно-тестовые упражнения
	ИТОГО:	276	26	250	

Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка – 6 час.

Тема 1.1. Введение в образовательную программу (1 час).

Теория (1 час.) Цели и задачи на учебный год. Распределение по группам. Хоккей, как наиболее популярный, широко культивируемый олимпийский вид спорта.

Тема 1.2. Из истории развития хоккея с шайбой в мире и в России (1 час.).

Теория (1 час.) Возникновение и эволюция хоккея. Зарождение хоккея в России. Этапы развития хоккея. Первые чемпионы страны.

Тема 1.3. Правила поведения на тренировке (1 час.).

Теория (1 час.) Знакомство с правилами поведения на тренировке. Техника безопасности на занятиях. Специфика формы одежды на тренировках.

Тема 1.4. Основы личной гигиены (1 час.).

Теория (1 час.) Гигиена тела, одежды и обуви. Значение слова «гигиена». Гигиена кожи, ногтей, волос, полости рта. Основа ухода за кожей.

Тема 1.5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека (1 час.).

Теория (1 час.) Строение человека. Физиологические возможности.

Тема 1.6. Терминология техники хоккея. Правила игры (1 час.).

Теория (1 час.) Основные понятия о технике игры «хоккей» и ее значимость в подготовке хоккеистов. Классификация техники.

Раздел 2. Общая физическая подготовка – 75 часов.

Тема 2.1. Упражнения для рук и плечевого пояса (8 часов.).

Практика (8 часов.) 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.

Тема 2.2 Упражнения для ног (8 часов).

Практика (8 часов.) 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.

Тема 2.3 Упражнения для шеи и туловища (8 часов).

Практика (8 часов.) 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, лежа и переход в положение основной стойки.

Тема 2.4 Упражнения для развития быстроты (8 часов).

Практика (8 часов). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу и бег на отрезках от 15 до 30 метров; - пробегание отрезков 30 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время; - бег по наклонной дорожке.

Тема 2.5 Упражнения для развития силы (8 часов).

Практика (8 часов). Упражнения с набивными мячами; - преодоление сопротивления партнёра в статических и динамических режимах; - висы, подтягивание в висе; - приседания на одной и двух ногах.

Тема 2.6 Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (8 часов).

Практика (8 часов). Прыжки в высоту, длину; - многоскоки, прыжки в глубину; темпе; - бег вверх по лестнице; - общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром - прыжки через скамейку или барьер; - отжимание из упора лежа в высоком темпе; - метания различных снарядов (мяча); - упражнения со скакалками.

Тема 2.7 Упражнения для развития общей выносливости (8 часов).

Практика (8 часов). Чередование ходьбы и бега от 100 до 300 метров; - кроссы от 1 до 2 километров; - спортивные игры (футбол, баскетбол).

Тема 2.8 Упражнения для развития координационных качеств (11 часов).

Практика (11 часов). Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках; - упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; - жонглирование футбольного мяча ногами, головой; - выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и частотой движения рук и ног.

Подвижные игры и игровые упражнения.

Тема 2.9 Упражнения для развития гибкости (8 часов).

Практика (8 часов). Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (44 часа).

Тема 3.1. Специальная физическая подготовка вне ледовой арены (24 часа).

Практика (24 часа). Упражнения для развития вестибулярного равновесия: удержание равновесия в различных положениях: стоя, сидя, на одной и двух ногах с различным положением рук; прыжки с поворотами на 180-360 градусов; прыжки с поворотом вокруг себя в приседе на месте и в движении; ходьба по гимнастической скамейке в различных исходных положениях; выполнение беговых упражнений с огибанием препятствий 4-5 раз; повороты туловища влево, вправо в стойке на одной ноге; поочередные сгибания и разгибания опорной ноги в положении «пистолетик»; махи ногой к одноименной руке; махи ногой в сторону; круговые движения туловищем в стойке на коленях; наклоны туловища в стойке на колене, другая нога вытянута вперед; наклоны туловища назад, повороты в полушаге, руки: за голову; прыжки из «пистолетика» в «пистолетик»; прыжок с поворотом на 180° и встать с закрытыми глазами; в стойке на носке одной ноги другую ногу поднять вперед, в сторону, назад, то же на другой ноге; после прыжка (шагом или перекидным) встать в положение «ласточка», подняться на носок; четыре поворота на 180° в темпе один поворот в секунду.

Тема 3.2. Специальная физическая подготовка на ледовой площадке (20 часов).

Практика (20 часов.) Упражнения на координацию движений; - упражнение на развитие вестибулярного равновесия; - на развитие и укрепление связок голеностопного и коленного сустава; - упражнения на развитие гибкости;

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка (140 часов).

Тема 4.1 Катание на коньках без шайбы (12 часов).

Теория (2 часа). Индивидуальные и коллективные действия игроков.

Практика (10 часов). Фонарики вперед (толчок поочередно левой и правой ногой, змейка). Фонарики назад. Фонарики вперед, змейка вперед и «улитки». Фонарики назад, змейка назад и «улитки». Прыжки вверх. Фонарики лицом вперед по кругу, работает одна нога. Фонарики спиной вперед по кругу, работает одна нога. Змейка вперед лицом. Змейка спиной вперед. Перебежка лицом. Перебежка спиной вперед. Перебежка лицом по кругу. Перебежка спиной вперед по кругу. Приседания. Приседания с прыжком. Паровозик вдвоем. Торможение одной ногой. Торможение «полуплугом». «Улитка». Пистолетик с помощью тренера.

Тема 4.2. Катание на коньках и владение клюшкой и шайбой (46 часов).

Теория (6 часов) Индивидуальные и коллективные действия игроков.

Практика (40 часов.) Ведение шайбы лицом. Ведение шайбы спиной вперед. Ведение шайбы при совершении «змейки» лицом. Ведение шайбы при совершении «змейки» спиной вперед. Ведение шайбы при перебежке лицом. Ведение шайбы при перебежке спиной вперед. Владение шайбы (активная работа руками на месте). Фонарики вперед (толчок поочередно левой и правой ногой, змейка). Фонарики назад. Фонарики вперед, змейка вперед и «улитки». Фонарики назад, змейка назад и «улитки».

Тема 4.3 Упражнения для обучения торможению (6 часов).

Теория (1 час). Основные приемы торможения.

Практика (5 часов). Торможение «плугом». Торможение «полуплугом». Торможение «волокуша». Торможение с поворотом туловища. Торможение при движении спиной вперед «плугом». Торможение при движении спиной вперед «полуплугом».

Тема 4.4 Координационные упражнения с клюшкой (54 часа).

Теория (4 часа) Значение координационных упражнений на льду.

Практика (50 часов). Перемещение клюшки, находящейся в двух руках, вокруг корпуса, вперед и назад, за спину, в одну и в другую сторону, над головой и к коленям. Перешагивание через рукоятку клюшки и назад, вправо и влево. Вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки, вокруг корпуса, вправо и влево, вперед и назад, сначала сильной, а затем слабой рукой; перехваты клюшки из одной руки в другую, подбрасывание клюшки вверх, опускание на пол; поочередное перемещение на полу перед собой, сбоку, назад и т.д. Перехватывание кистями по клюшке, вверх и вниз пред собой, с боков, сзади корпуса.

Тема 4.5 Техника игры вратаря (22 часа).

Теория (4 часа). Анализ техники игры вратаря.

Практика (18 часов). Обучение основной стойке вратаря. Т-образное скольжение (вправо, влево); - передвижение вперед выпадами; - торможение на параллельных коньках; - передвижения короткими шагами; - повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря; - бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями. Владение клюшкой и шайбой. Ловля шайбы. Прижимания шайбы; передача шайбы подкидкой.

Раздел 5. Подвижные игры. (8 часов)

Тема 5.1 Игры и эстафеты. (8 часов)

Теория (2 часа) Значение подвижных игр. Правила.

Практика (6 часов) Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий.

Раздел 5. Итоговое занятие (3 часа)

Теория (1 час). Методика выполнения контрольных упражнений по общей, специальной и технической подготовке.

Практика (2 часа)

Выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей, специальной и технической подготовке.

Методическое обеспечение программы

Программный материал учебно-тренировочной работы распределён в соответствии с возрастными особенностями, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров–преподавателей. Занятия по теоретической подготовке могут проходить, как на тренировке, и как самостоятельный урок.

На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия. Целесообразно проводить просмотр игр и тренировочных занятий команд, более высоких по классу.

Практический материал программы изучается на групповых тренировочных занятиях, в процессе соревнований, а также при выполнении индивидуальных и домашних занятий.

В процессе подготовки юных хоккеистов необходимо учитывать закономерности физического развития, т.е. роста, веса, силы, выносливости, быстроты, координационных способностей, функциональных возможностей различных систем организма. Наиболее благоприятным возрастом для обучения движениям является период до полового созревания, поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте юные хоккеисты освоили, возможно, больший объём двигательных навыков. Развитие мышечной силы в различных возрастах протекает неравномерно. В этом возрасте нельзя включать в занятия упражнения, связанные с максимальными и продолжительными мышечными напряжениями.

Физическая подготовка подразделяется на общую физическую и специальную физическую.

Общая физическая подготовка должна обеспечить разностороннее физическое развитие хоккеистов, развитие основных двигательных качеств – быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, улучшения координационных способностей, расширения объёма двигательных навыков, повышения общей работоспособности организма, создания прочной базы для высокого спортивного мастерства.

Специальная физическая подготовка должна развивать физические качества, способности специфические для хоккея и содействовать быстрейшему освоению технических приёмов. Об уровне физической подготовленности судят по результатам итоговой аттестации.

Тактическая подготовка играет ведущую роль в становлении мастерства юных хоккеистов. Поэтому важно, чтобы при выполнении любого тактического приёма решались и определённые тактические задачи. Тактическое мышление хоккеистов необходимо развивать постоянно в процессе каждого учебно-тренировочного занятия. Игровые упражнения, а также игры полным и неполным составами являются основой тактической подготовки хоккеистов.

Организация тренировочной работы В отделении по хоккею на спортивно-оздоровительном этапе занимаются мальчики в возрасте от 6 - 18 лет, допущенные к занятиям врачом медицинского учреждения по месту жительства учащегося. Учебная и воспитательная работа с обучающимися планируется на основе настоящей программы и проводится круглогодично.

В период летних каникул может быть организован спортивно-оздоровительный лагерь (июль - август) или обучающиеся занимаются самостоятельно по индивидуальным планам.

При проведении практических занятий и соревнований необходимо строго соблюдать требования по врачебному контролю, по предупреждению травм и обеспечению санитарногигиенического состояния мест занятий и оборудования.

Справку о состоянии здоровья необходимо запрашивать не реже 1 раза в шесть месяцев.

Техника безопасности при проведении занятий.

При проведении занятий по хоккею возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- Травмы при падении на льду;
- Травмы при применении силовых приемов;
- Выполнение упражнений без разминки;
- Обморожение или переохлаждение;
- Потертости от коньков.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации спортивной школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Методы обучения:

- наглядно-зрительный (видеозаписи),
- словесный (рассказ, беседа),
- практический (показ упражнений, приемов),
- частично-поисковый (проблемная ситуация – рассуждения - верный ответ), после игровая рефлексия.

Методы воспитания: наблюдение за игрой, сопереживание за успех или неудачу другого члена коллектива.

Педагогические технологии: технология управления учебнотренировочным процессом, развивающего обучения, здоровьесберегающие, личностно-ориентированные, обучения и сотрудничества, игровые.

При реализации программы используются следующие формы организации занятий:

- учебно-тренировочные занятия,
- соревнования,
- открытые занятия,
- турниры,
- учебные игры,
- контрольные занятия.

Основной формой работы является учебно-тренировочное занятие (практическое), которое предполагает взаимодействие педагога с детьми.

Алгоритм учебного занятия:

I. Подготовительная часть: - приветствие; - инструктаж по технике безопасности на рабочем месте; - определение темы, цели и задач занятия; - Построение, сообщение задач; - ОРУ на месте на растяжку. - ОРУ на льду в движении (каждое упражнение выполняется по кругу); - Бег по кругу с ведением шайбы.

II. Основная часть: - объяснение нового материала (словесный, наглядный), беседа с обучающимися - показ упражнений. - Упражнения на совершенствование техники скольжения на коньках лицом вперед спиной вперед скольжение по кругу - переход: движение по кругу с выполнении следующих упражнений от синей до синей линии: 1. прокат на правой, левой ноге; 2. прокат в посадке; 3. передвижение не отрывая коньков ото льда лицом и спиной вперед; 4. перекаты с ноги на ногу 5. для вратарей передвижение в воротах действия в стойке. -Ведение шайбы в движении по малому кругу вбрасывания лицом -Ведение шайбы в движении по малому кругу вбрасывания спиной вперед -Ведение шайбы в движении по всем кругам вбрасывания лицом -Ведение шайбы в движении вбрасывания спиной вперед -Игра -Двухсторонняя игра

III. Заключительная часть: Обучение технике выполнения штрафных бросков; Катание по кругу; Подведение итогов занятия.

Дидактические материалы: аудио и видео материалы, дидактические карточки с изображением упражнений.

Воспитательная работа

На протяжении учебного года тренер-преподаватель формирует прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, ответственность, справедливость, трудолюбие) в сочетании с волевыми (решительность, самообладание, дисциплинированность). Главной функцией воспитания является обучение правилам жизни. В эту функцию входит и передача опыта социального профессионального поведения, и формирование необходимых (с позиций уровня общественной культуры) качеств, свойств, привычек личности и развитие ее способностей (нравственных умений различать добро и зло; творческих умений проявлять свои задатки и способности) и решение частных воспитательных задач:

1. Воспитание волевых качеств личности.
2. Воспитание спортивного трудолюбия.
3. Интеллектуальное воспитание – овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки.
4. Воспитание чувства ответственности за порученное дело.
5. Воспитание бережного отношения к инвентарю и к собственности школы.
6. Самовоспитание спортсмена сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности.

Основная роль в воспитательной работе отводится тренеру-преподавателю и является обязательной составной частью тренировочного процесса наряду с воспитанием и развитием физических качеств обучающихся.

Воспитательные средства, используемые на работе:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия и взаимопомощи;
- дружный коллектив.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций:

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- совместное празднование дней рождений;
- подготовка и уборка мест тренировочных занятий.
- экскурсии.

Немаловажное значение имеет работа с родителями:

- встречи, беседы родителей с тренерами-преподавателями и администрацией учреждения;
- родительские собрания; индивидуальные консультации с медиком;
- участие родителей в мероприятиях посвященных праздничным датам совместно с детьми.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов о ВОВ, встреч с воинами-ветеранами, посещения памятников боевой славы. Наиболее важным в формировании хоккеиста является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно-полезному труду. В решении этой важной задачи ведущее место занимают методы упражнений и приучения, реализуемые на основе требований, принуждения и контроля за выполнением.

Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания.

Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;
- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного хоккеиста. Самовоспитание включает принятие самим спортсменом обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и свойств. Особенно важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

Контроль за подготовкой юных хоккеистов.

Контроль является составной частью подготовки юных хоккеистов и одной из функций управления тренировочным процессом.

В практике детско-юношеского хоккея должны практиковаться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, по результатам официальных игр.

Оценка общей физической подготовленности

1. Бег 30 м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка» игрока в лапту нападающего перед перебежкой). Время фиксируется до 0,1 сек.

2. Прыжок в длину. Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств юного хоккеиста, а также уровня развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале. После показа задания тренером и объяснения правильности выполнения спортсмену дается две попытки, из которых регистрируется лучшая (м).

3. Отжимания. Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Спортсмен выполняет сгибание - разгибание рук в локтевом суставе до угла 90° максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается, когда хоккеист начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.

Оценка специальной физической и технической подготовленности

1. Бег на коньках вперед лицом. Тест призван определить уровень специальных скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на льду, хоккеист стоит у борта, касаясь его ногой. По звуковому сигналу спортсмен старается как можно быстрее преодолеть расстояние до синей линии. Оценивается время (с).

2. Бег на коньках вперед спиной. Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперед. Проводится аналогично тесту 1.

3. Челночный бег 6х9 (18х12) метров. Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного хоккеиста. Проводится на льду хоккейного поля. Спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9-метровых отрезков (восемнадцать 12 – метровых отрезков) до красной линии и обратно. Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если хоккеист не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).

4. Слаломный бег с шайбой. Тест призван оценить уровень владения техникой ведения шайбы и техником катания. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения.

Оценка теоретической подготовки.

Специальные знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических учебно - тренировочных занятий.

Материально – техническое оснащение:

1. Спортивный зал.
2. Хоккейная площадка.
3. Двое гандбольных ворот
4. Двое хоккейных ворот.
5. Фишки сигнальные.
6. Хоккейные шайбы.
7. Хоккейные клюшки (на каждого обучающегося).
8. Хоккейные коньки (на каждого обучающегося).
9. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование.
10. Комплекты хоккейной экипировки (на каждого обучающегося).

Список использованной литературы

Для педагогов:

1. Букатин А.Ю., Колузганов, ВМ. Юный хоккеист - М Фис 1986.
2. Быстров В.А., Основы обучения и тренировки юных хоккеистов. Изд-во «Терра-Спорт».- 2000.
3. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
4. Никитушкин В.Г., Губа ВЛ. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
5. Савин В. Л. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. - М.: Фис, 1990.
6. Савин В. Л. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2003.
7. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д. Железняк и Ю.М. Портнова. - М: Академия, 2002
8. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Текст) / М.: Советский спорт, 2009. – 101 с.

Интернет-ресурсы:

- 1.www.minsport.gov.ru — Официальный сайт Министерства спорта РФ
- 2.<http://fhr.ru/main/> - Сайт федерации хоккея России
- 3.<http://zshr.ru/> - Сайт всероссийского клуба юных хоккеистов «Золотая шайба» им. А.В. Тарасова

Промежуточная аттестация за 1 полугодие

Спортивное объединения « _____ »
(оценивается от 0 до 10 баллов)

№ п/п	Ф.О. учащегося	Бег 30 м	Прыжок в длину с места	Отжимание	Челночный бег	Бег на коньках вперед лицом	Примечание	Итог

0-25 - низкий уровень подготовки

25-40 - средний уровень подготовки

40-50 - высокий уровень подготовки

Тренер-преподаватель _____

Инструктор - методист _____

Итоговая аттестация

Спортивное объединение « _____ »
(оценивается от 0 до 10 баллов)

№ п/п	Ф.О. учащегося	Бег		Прыжок в длину с места	Отжимание	Челночный бег	Бег на коньках вперед лицом	Бег на коньках вперед спиной	Слаломн ый бег с шайбой	Приме чание	Итог
		На 30м	На 60м								

0-35 - низкий уровень подготовки
 35-55 - средний уровень подготовки
 55-70 - высокий уровень подготовки

Тренер-преподаватель _____
 Инструктор - методист _____

**Система критериев оценки сформированности качеств знаний обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе
«Хоккей с шайбой»**

Уровни	Шкала оценок	К р и т е р и и		
		Образовательный аспект	Воспитательный аспект	Развивающий аспект
		Показатели		
Творческий	5 - 6	<p>Полностью владеет программным материалом. Усовершенствованы приёмы техники и тактики катания на коньках</p> <p>Совершенствует общую и специальную физическую подготовку: умения обучающихся доведены до спортивного совершенства в зависимости от индивидуальных возможностей</p> <p>Сформированы умения самостоятельно применять полученные знания в практической деятельности.</p>	<p>Проявляется творческое отношение к тренировкам, устойчивый, высокий интерес к содержанию и процессу учебно-познавательной деятельности, присутствует познавательная самостоятельность.</p> <p>Мотивация к результатам спортивной деятельности отличается высоким уровнем. Активно участвует в мероприятиях учреждения, проявляет активность, отличается уравновешенностью.</p>	<p>Развивается творческое мышление. Обучающийся быстро ориентируется в приемах техники и тактики хоккея, участвует в соревновательной деятельности, легко применяет на практике полученные знания на тренировках, строит своё выступление, умеет анализировать, вносит предложения по улучшению игровой тактики команды, внимательно следит за играми соперников, делая при этом соответствующие выводы для совершенствования мастерства.</p> <p>Развито логическое мышление, стремится к самообразованию и творческой самореализации в выбранном виде деятельности.</p>
Конструктивный	3 - 4	<p>Закреплены приемы техники катания на коньках. Имеет представление о тактическом построении. Но недостаточно владеет навыками защиты.</p> <p>Прочное усвоение начальной техники хоккея. Но ещё не сформированы умения самостоятельно применять полученные знания в практической деятельности.</p>	<p>Преобладает устойчивый интерес к виду деятельности и эпизодический интерес к процессу тренировки, преобладает частично - поисковая познавательная самостоятельность.</p> <p>Критический подход к изучаемой технике волейбола не сформирован.</p> <p>Проявляет ответственное отношение за свои выступления в соревновательной деятельности.</p>	<p>При осуществлении упражнений нуждается в некоторой помощи педагога, задаёт вопросы, получает подсказки, напоминания.</p> <p>Преимущественно преобладает логическая память. Мотивация на самообразовательную деятельность развита недостаточно.</p>

Репродуктивный	0-2	<p>Частично усвоен программный материал: приемы техники хоккея. Имеет представления о нападающих, блокирующих ударах.</p> <p>Передвижения по катку: обычный шаг, приставной, забегание. Задания выполняются самостоятельно по образцу, на основе усвоенного алгоритма.</p> <p>Недостаточно сформированы основные учебные умения.</p>	<p>Обучающийся проявляет интерес к хоккею, тренировкам, стремится изучить упражнения, наблюдается интерес к изучаемым движениям, стремление повысить свои спортивные результаты. Прилагаются усилия качественно выполнять задания. Наблюдается ответственное отношение к своей деятельности в детском коллективе.</p>	<p>Задания в процессе занятия выполняются по заданной педагогом программе. Сформированы умения чётко выполнять движения.</p>
-----------------------	------------	--	---	--