

Управление образования администрации муниципального образования
«Вязниковский район» Владимирской области
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дворец спорта для детей и юношества»

Принята на заседании
Методического совета
от «27»08.2024г.
Протокол №_1_

Утверждаю:
Директор МАУ ДО «Дворец спорта»
С.Г. Гордеев
Приказ № 73 от «27»08.2024г.



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

Уровень: базовый

*Возраст обучающихся: 7 -13 лет.
Срок реализации: 3 года.*

Автор-составитель:
Пайков Алексей Владимирович,
Педагог дополнительного образования
МАУ ДО «Дворец спорта»

г. Вязники, 2024 год.

1. Комплекс основных характеристик программы

1. 1. Пояснительная записка

При разработке программы «Хоккей с мячом» использован богатый практический опыт одного из известнейших отечественных специалистов хоккея А. Быстрова, изложенный учебно-методическом пособии «Основы обучения и тренировки юных хоккеистов» (Библиотечка тренера), основополагающие методики из опыта специалистов *Санкт-Петербургской академии физической культуры им. П. Ф. Лесгафта*.

Нормативно-правовая база:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хоккей с мячом» разработана на основе нормативных и правовых документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р)
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (действует с 01.03.2023 г. по 28.02.2029 г.)
- Письмо Министерства образования Российской Федерации от 18 июня 2003 г. N 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- Информационное письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»
- Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности (письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 августа 2017 г. №09-1672)
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-29 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям

воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 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" (требования к образовательным организациям - п.6)
- Полный текст Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, подготовленных Федеральным институтом развития образования
- Устав МАУ ДО «Дворец спорта для детей и юношества» и другие внутренние нормативные правовые акты.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. В настоящее время физическое, психическое, нравственное оздоровление подрастающего поколения - актуальный социальный заказ общества, а традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях не обеспечивает необходимый уровень всестороннего физического развития и подготовленности обучающихся.

Образовательная деятельность по освоению дополнительной программы обучающимися, способствует сформированности компетенций таких как: самоопределение, самообразования, самоорганизация, самоактуализация, ценностно-смысловая и др.

Этим, а также неугасающим интересом детей к спорту, желанием развиваться, быть здоровым человеком, обуславливается актуальность данной программы.

Новизна программы заключается в интеграции видов хоккея. Программой предусмотрено знакомство с различными видами хоккея, в зимний период мини-хоккей с мячом, в весенне-осенний период флорбол, в который играют в закрытых помещениях на твёрдом ровном полу, на открытых площадках с резиновым покрытием или искусственной травой пластиковым мячом, удары по которому наносятся специальной клюшкой. Главная его особенность заключается в том, что, в целях исключения эффекта отрицательного переноса двигательного навыка, правила игры максимально приближены к правилам хоккея с мячом, в связи с тем, что те же самые игроки в дальнейшем участвуют в соревнованиях по мини-хоккею с мячом.

Педагогическая целесообразность.

Рациональное использование педагогических средств (форм, приёмов и методов) обеспечивает проявление у учащихся самостоятельности, инициативности в развитии физической и технической готовности выполнять различные упражнения.

В образовательной программе сочетаются различные формы работы и объединяются в целостную систему обучения, где осуществлялся комплексный подход, в результате которого укрепление физического здоровья неразрывно переплетается с формированием морально-этических принципов, развитием общей культуры и становлением интеллектуальных способностей растущего человека.

Своевременность, необходимость. Для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению

самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Отличительные особенности программы: отличительной особенностью программы является приоритет блоков общефизической подготовки и отработки практических навыков правильного катания на коньках.

Адресат программы. В спортивную секцию принимаются дети 7-13 лет, не имеющие медицинских противопоказаний, с 1 группой здоровья.

Объем и срок освоения программы. Программы рассчитана на 3 года.

Наполняемость групп:

1-ый год обучения - 15 человек,

2-ой год обучения – 12-15 человек,

3-ий год обучения – 12-15 человек.

Формы обучения:

Формами учебного процесса в группах являются:

- теоретические и групповые практические занятия,
- соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры,
- педагогическое тестирование.

Особенности организации образовательного процесса.

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Режим занятий

1-й год обучения – 3 раза в неделю по 2 академических часа, всего 216 часов в год.

2-й год обучения – 3 раза в неделю по 2 академических часа, всего 216 часов в год.

3-й год обучения – 3 раза в неделю по 2 академических часа, всего 216 часов в год.

Академический час = 45 минут. Перерыв между занятиями – 10 минут

1.2. Цели и задачи

Цель программы:

Целью программы является сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством игры в хоккей с мячом, воспитание моральных и волевых качеств воспитанников, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Задачи:

Предметные:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучать правильному выполнению упражнений.

Метапредметные :

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;

- развивать двигательные способности детей;
- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.
- Личностные :
- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

1.3. Содержание программы УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 года обучения

№	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Развитие хоккея в России, позиционирование различных видов хоккея (хоккей с мячом, зальный хоккей, хоккей с шайбой)	6	6	-	беседа
2	Гигиенические знания. Врачебный контроль. Самоконтроль.	2	2	-	беседа
3	Техника безопасности на занятиях	4	4	-	беседа
4	Общая и специальная физическая подготовка: - мини-хоккей с мячом	108	4	104	тестирование
5	Техника и тактика игры: - мини-хоккей с мячом	84	4	80	тестирование
6.	Соревнования	10	-	10	соревнования
7.	Промежуточная аттестация учащихся	2	-	2	тестирование
Итого часов:		216	20	196	

Содержание программы

1. Развитие хоккея с мячом, в России.

Теория: История развития хоккея с мячом.

2. Гигиенические знания. Врачебный контроль. Самоконтроль.

Теория: Оказание первой (доврачебной) помощи, самоконтроль. Правила оказания первой помощи при бытовых, спортивных и других травмах. Умение на практике пользоваться индивидуальными средствами защиты (индивидуальные перевязочные, противохимические пакеты и аптечка). Профилактика простудных и инфекционных заболеваний.

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы. Дыхание, кровообращение. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

Правила и приемы закаливания водой. Вред курения, употребления алкоголя. Правила самоконтроля: наблюдения за весом, сном, аппетитом, пульсом, дыханием, спирометрией при занятиях физической культурой и спортом. Комплексы утренней гигиенической гимнастики. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, поколачивание, потряхивание).

3. Техника безопасности на занятиях.

Теория:

Правила игры, место занятий, оборудование, инвентарь. Виды соревнований.

4. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Физическая подготовка и её значение.

Краткая характеристика средств физической подготовки хоккеистов.

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. О.Ф.П. должна обеспечить физическое развитие хоккеистов, развитие основных двигательных качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости.

Практика: Элементы О.Ф.П. должны иметь место во всех практических занятиях. Специальная физическая подготовка должна развивать физические качества, способности, специфические для хоккея и содействовать быстрейшему освоению технических приёмов.

Упражнения для самостоятельной разминки. Упражнения с сопротивлением, подниманием и переноской груза. Вырывание набивного мяча. Перетягивание гимнастической палки, каната, борьба за захват руки, ноги, шеи, туловища партнера. Перетягивание одной и двумя руками. Выведение из равновесия рывком рук, стоя на одной ноге; то же с помощью свободной ноги. Борьба, стоя на одном колене. Переноска партнера, сидящего на спине, верхом на плечах, на одном плече, на руках, обхватом сбоку.

Упражнения для развития координационных способностей. Разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях. Акробатические упражнения. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Два переворота в сторону слитно. Прыжки опорные. Преодоление препятствий. Висы и упоры.

Упражнения с отягощением. Упражнения с длинной и короткой скакалкой. Упражнения с гантелями и эспандером. Тройные прыжки и многоскоки. Приседания с сопротивлением и грузом. Бег с грузом на плечах и поясе. Наклоны и повороты туловища с грузом на плечах. Толчки плечом. Упражнения с грузом, резиновыми амортизаторами (на месте и в движении). Упражнения с изменением направления движения и преодолением препятствий (с грузом и без него). Различные прыжки. Бег на местности. Упражнения с элементами единоборства.

Упражнения на развитие быстроты. Старт и бег на отрезках от 5-и до 100-а метров, повторное преодоление отрезков с максимальной скоростью. Подвижные игры и эстафеты.

Упражнения на развитие силы. Подвижные спортивные игры с применением силовых приёмов. Упражнения с мячами. Преодоление сопротивления партнёра в статических и динамических режимах. Приседание на одной и двух ногах, отжимание в упоре лёжа на горизонтальной и наклонной плоскостях.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки с места и с разбега, многоскоки. Подвижные игры с использованием отягощений. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками спортивные игры с применением силовых приёмов.

Упражнения для развития ловкости. Эстафеты с предметами и без предметов. Прыжки на коньках через препятствия, падения и подьёмы. Выбивание мяча у партнёра в падении.

5. Техника и тактика игры.

Теория: Понятие о спортивной технике. Владение всеми приёмами техники хоккея - основа спортивного мастерства.

Техника игры. Техника бега на коньках, владения и передач шайбы. Обманные движения (финты) и силовые приемы.

Практика: Передвижение на коньках. Бег по прямой. Бег спиной вперед. Бег с изменением скорости и направления движения, чередования бега грудью вперед с бегом спиной вперед и внезапными остановками. Рациональное выполнение различных приемов броска шайбы, ее остановки, ведения и обводки. Разнообразные приемы отбора и перехвата шайбы. Выполнение обманных движений (финтов) при различных игровых ситуациях. (Особое внимание обращается на увеличение количества сложных и трудных упражнений, совершенствование силовых приемов.)

Техника игры вратаря.

Овладение техникой передвижения, остановок.

Основная стойка хоккеиста. Передвижение в стойке хоккеиста. Скольжение по дуге (не отрывая коньков ото льда). Бег с изменением направления (переступание). Передвижение спиной вперёд, остановка торможением, торможение и повороты, повороты при беге спиной вперёд. Старты из различных исходных положений.

Освоение техники ведения мяча.

Ведение мяча в посадке, ведение мяча переключением клюшки слева направо и наоборот, ведение спиной вперёд, приём мяча, остановка и отбивание клюшкой. Передача мяча с неудобной стороны. Ведение мяча поочередно клюшкой и коньками. Удар слева и справа без поворота, с поворотом, добивание отскочившего от вратаря мяча.

Тактическая подготовка. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в большинстве.

Тактика нападения. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнёра. Выполнение обводки соперника и удары по воротам. Умение выбрать и умение применить тот или иной технический приём в зависимости от игровой ситуации. Упражнения в парах, в тройках с открыванием и выбором места для получения мяча и удара по воротам. Действия в нападении

против одного защитника, двух защитников.

Тактика защиты. Умение выбрать технический приём для отбора мяча или нейтрализовать соперника. Умение предвидеть развитие атаки соперников. Овладение приёмами ведения обороны при смене мест. Умение подстраховать партнёра. Взаимодействия двух игроков против двух и трёх нападающих в средней зоне, в зоне защиты.

6. Соревнования

Практика: участие в соревнованиях

7. Промежуточная аттестация

Практика: сдача нормативов

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 года обучения

№	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Развитие хоккея в России, позиционирование различных видов хоккея (хоккей с мячом, вальный хоккей, хоккей с шайбой)	6	6	-	беседа
2	Гигиенические знания. Врачебный контроль. Самоконтроль.	2	2	-	беседа
3	Техника безопасности на занятиях	4	4	-	беседа
4	Общая и специальная физическая подготовка: - мини-хоккей с мячом	98	4	94	тестирование
5	Техника и тактика игры: - мини-хоккей с мячом	94	4	90	тестирование
6.	Соревнования	10	-	10	соревнования
7.	Промежуточная аттестация учащихся	2	-	2	тестирование
Итого часов:		216	20	196	

Содержание программы

1. Развитие хоккея с мячом, в России.

Теория: История развития хоккея с мячом.

2. Гигиенические знания. Врачебный контроль. Самоконтроль.

Теория: Оказание первой (доврачебной) помощи, самоконтроль. Правила оказания первой помощи при бытовых, спортивных и других травмах. Умение на практике пользоваться индивидуальными средствами защиты (индивидуальные перевязочные, противохимические пакеты и аптечка). Профилактика простудных и инфекционных заболеваний.

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы. Дыхание, кровообращение. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

Правила и приемы закаливания водой. Вред курения, употребления алкоголя. Правила самоконтроля: наблюдения за весом, сном, аппетитом, пульсом, дыханием, спирометрией при занятиях физической культурой и спортом. Комплексы утренней гигиенической гимнастики. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, поколачивание, потряхивание).

3. Техника безопасности на занятиях.

Теория:

Правила игры, место занятий, оборудование, инвентарь. Виды соревнований.

4. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Физическая подготовка и её значение.

Краткая характеристика средств физической подготовки хоккеистов.

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. О.Ф.П. должна обеспечить физическое развитие хоккеистов, развитие основных двигательных качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости.

Практика: Элементы О.Ф.П. должны иметь место во всех практических занятиях. Специальная физическая подготовка должна развивать физические качества, способности, специфические для хоккея и содействовать быстрейшему освоению технических приёмов.

Упражнения для самостоятельной разминки. Упражнения с сопротивлением, подниманием и переноской груза. Вырывание набивного мяча. Перетягивание гимнастической палки, каната, борьба за захват руки, ноги, шеи, туловища партнера. Перетягивание одной и двумя руками. Выведение из равновесия рывком рук, стоя на одной ноге; то же с помощью свободной ноги. Борьба, стоя на одном колене. Переноска партнера, сидящего на спине, верхом на плечах, на одном плече, на руках, обхватом сбоку.

Упражнения для развития координационных способностей. Разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях. Акробатические упражнения. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Два переворота в сторону слитно. Прыжки опорные. Преодоление препятствий. Висы и упоры.

Упражнения с отягощением. Упражнения с длинной и короткой скакалкой. Упражнения с гантелями и эспандером. Тройные прыжки и многоскоки. Приседания с сопротивлением и грузом. Бег с грузом на плечах и поясе. Наклоны и повороты туловища с грузом на плечах. Толчки плечом. Упражнения с грузом, резиновыми амортизаторами (на месте и в движении). Упражнения с изменением направления движения и преодолением препятствий (с грузом и без него). Различные прыжки. Бег на местности. Упражнения с элементами единоборства.

Упражнения на развитие быстроты. Старт и бег на отрезках от 5-и до 100-а метров, повторное преодоление отрезков с максимальной скоростью. Подвижные игры и эстафеты.

Упражнения на развитие силы. Подвижные спортивные игры с применением силовых приёмов. Упражнения с мячами. Преодоление сопротивления партнёра в статических и динамических режимах. Приседание на одной и двух ногах, отжимание в упоре лёжа на горизонтальной и наклонной плоскостях.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки с места и с разбега, многоскоки. Подвижные игры с использованием отягощений. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками спортивные игры с применением силовых приёмов.

Упражнения для развития ловкости. Эстафеты с предметами и без предметов. Прыжки на коньках через препятствия, падения и подъёмы. Выбивание мяча у партнёра в падении.

5. Техника и тактика игры.

Теория: Понятие о спортивной технике. Владение всеми приёмами техники хоккея - основа спортивного мастерства.

Техника игры. Техника бега на коньках, владения и передач шайбы. Обманные движения (финты) и силовые приемы.

Практика: Передвижение на коньках. Бег по прямой. Бег спиной вперед. Бег с изменением скорости и направления движения, чередования бега грудью вперед с бегом спиной вперед и внезапными остановками. Рациональное выполнение различных приемов броска шайбы, ее остановки, ведения и обводки. Разнообразные приемы отбора и перехвата шайбы. Выполнение обманных движений (финтов) при различных игровых ситуациях. (Особое внимание обращается на увеличение количества сложных и трудных упражнений, совершенствование силовых приемов.)

Техника игры вратаря.

Овладение техникой передвижения, остановок.

Основная стойка хоккеиста. Передвижение в стойке хоккеиста. Скольжение по дуге (не отрывая коньков ото льда). Бег с изменением направления (переступание). Передвижение спиной вперёд, остановка торможением, торможение и повороты, повороты при беге спиной вперёд. Старты из различных исходных положений.

Освоение техники ведения мяча.

Ведение мяча в посадке, ведение мяча переключением клюшки слева направо и наоборот, ведение спиной вперёд, приём мяча, остановка и отбивание клюшкой. Передача мяча с неудобной стороны. Ведение мяча поочередно клюшкой и коньками. Удар слева и справа без поворота, с поворотом, добивание отскочившего от вратаря мяча.

Тактическая подготовка. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в большинстве.

Тактика нападения. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнёра. Выполнение обводки соперника и удары по воротам. Умение выбрать и умение применить тот или иной технический приём в зависимости от игровой ситуации. Упражнения в парах, в тройках с открыванием и выбором места для получения мяча и удара по воротам. Действия в нападении

против одного защитника, двух защитников.

Тактика защиты. Умение выбрать технический приём для отбора мяча или нейтрализовать соперника. Умение предвидеть развитие атаки соперников. Овладение приёмами ведения обороны при смене мест. Умение подстраховать партнёра. Взаимодействия двух игроков против двух и трёх нападающих в средней зоне, в зоне защиты.

6. Соревнования

Практика: участие в соревнованиях

7. Промежуточная аттестация

Практика: сдача нормативов

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3 года обучения

№	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Развитие хоккея в России, позиционирование различных видов хоккея (хоккей с мячом, зальный хоккей, хоккей с шайбой)	6	6	-	беседа
2	Гигиенические знания. Врачебный контроль. Самоконтроль.	2	2	-	беседа
3	Техника безопасности на занятиях	4	4	-	беседа
4	Общая и специальная физическая подготовка: - мини-хоккей с мячом	88	4	8	тестирование
5	Техника и тактика игры: - мини-хоккей с мячом	104	4	100	тестирование
6.	Соревнования	10	-	10	соревнования
7.	Промежуточная аттестация учащихся	2	-	2	тестирование
Итого часов:		216	20	196	

Содержание программы

1. Развитие хоккея с мячом, в России.

Теория: История развития хоккея с мячом.

2. Гигиенические знания. Врачебный контроль. Самоконтроль.

Теория: Оказание первой (доврачебной) помощи, самоконтроль. Правила

оказания первой помощи при бытовых, спортивных и других травмах. Умение на практике пользоваться индивидуальными средствами защиты (индивидуальные перевязочные, противохимические пакеты и аптечка). Профилактика простудных и инфекционных заболеваний.

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы. Дыхание, кровообращение. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

Правила и приемы закаливания водой. Вред курения, употребления алкоголя. Правила самоконтроля: наблюдения за весом, сном, аппетитом, пульсом, дыханием, спирометрией при занятиях физической культурой и спортом. Комплексы утренней гигиенической гимнастики. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, поколачивание, потряхивание).

3. Техника безопасности на занятиях.

Теория:

Правила игры, место занятий, оборудование, инвентарь. Виды соревнований.

4. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Физическая подготовка и её значение.

Краткая характеристика средств физической подготовки хоккеистов.

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. О.Ф.П. должна обеспечить физическое развитие хоккеистов, развитие основных двигательных качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости.

Практика: Элементы О.Ф.П. должны иметь место во всех практических занятиях. Специальная физическая подготовка должна развивать физические качества, способности, специфические для хоккея и содействовать быстрейшему освоению технических приёмов.

Упражнения для самостоятельной разминки. Упражнения с сопротивлением, подниманием и переноской груза. Вырывание набивного мяча. Перетягивание гимнастической палки, каната, борьба за захват руки, ноги, шеи, туловища партнера. Перетягивание одной и двумя руками. Выведение из равновесия рывком рук, стоя на одной ноге; то же с помощью свободной ноги. Борьба, стоя на одном колене. Переноска партнера, сидящего на спине, верхом на плечах, на одном плече, на руках, обхватом сбоку.

Упражнения для развития координационных способностей. Разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях. Акробатические упражнения. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Два переворота в сторону слитно. Прыжки опорные. Преодоление препятствий. Висы и упоры.

Упражнения с отягощением. Упражнения с длинной и короткой скакалкой. Упражнения с гантелями и эспандером. Тройные прыжки и многоскоки. Приседания с сопротивлением и грузом. Бег с грузом на плечах и поясе. Наклоны и повороты туловища с грузом на плечах. Толчки плечом. Упражнения с грузом, резиновыми амортизаторами (на месте и в движении). Упражнения с изменением направления движения и преодолением препятствий (с грузом и без него). Различные прыжки. Бег на местности. Упражнения с элементами единоборства.

Упражнения на развитие быстроты. Старт и бег на отрезках от 5-и до 100-а метров, повторное преодоление отрезков с максимальной скоростью. Подвижные игры и эстафеты.

Упражнения на развитие силы. Подвижные спортивные игры с применением силовых приёмов. Упражнения с мячами. Преодоление сопротивления партнёра в статических и динамических режимах. Приседание на одной и двух ногах, отжимание в упоре лёжа на горизонтальной и наклонной плоскостях.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки с места и с разбега, многоскоки. Подвижные игры с использованием отягощений. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками спортивные игры с применением силовых приёмов.

Упражнения для развития ловкости. Эстафеты с предметами и без предметов. Прыжки на коньках через препятствия, падения и подъёмы. Выбивание мяча у партнёра в падении.

5. Техника и тактика игры.

Теория: Понятие о спортивной технике. Владение всеми приёмами техники хоккея - основа спортивного мастерства.

Техника игры. Техника бега на коньках, владения и передач шайбы. Обманные движения (финты) и силовые приемы.

Практика: Передвижение на коньках. Бег по прямой. Бег спиной вперед. Бег с изменением скорости и направления движения, чередования бега грудью вперед с бегом спиной вперед и внезапными остановками. Рациональное выполнение различных приемов броска шайбы, ее остановки, ведения и обводки. Разнообразные приемы отбора и перехвата шайбы. Выполнение обманных движений (финтов) при различных игровых ситуациях. (Особое внимание обращается на увеличение количества сложных и трудных упражнений, совершенствование силовых приемов.)

Техника игры вратаря.

Овладение техникой передвижения, остановок.

Основная стойка хоккеиста. Передвижение в стойке хоккеиста. Скольжение по дуге (не отрывая коньков ото льда). Бег с изменением направления (переступание). Передвижение спиной вперёд, остановка торможением, торможение и повороты, повороты при беге спиной вперёд. Старты из различных исходных положений.

Освоение техники ведения мяча.

Ведение мяча в посадке, ведение мяча переключением клюшки слева направо и наоборот, ведение спиной вперёд, приём мяча, остановка и отбивание клюшкой. Передача мяча с неудобной стороны. Ведение мяча поочередно клюшкой и коньками. Удар слева и справа без поворота, с поворотом, добивание отскочившего от вратаря мяча.

Тактическая подготовка. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в большинстве.

Тактика нападения. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнёра. Выполнение обводки соперника и удары по воротам. Умение выбрать и умение применить тот или иной технический приём в зависимости от игровой ситуации. Упражнения в парах, в тройках с открыванием и выбором места для получения мяча и удара по воротам. Действия в нападении против одного защитника, двух защитников.

Тактика защиты. Умение выбрать технический приём для отбора мяча или нейтрализовать соперника. Умение предвидеть развитие атаки соперников.

Овладение приёмами ведения обороны при смене мест. Умение подстраховать партнёра. Взаимодействия двух игроков против двух и трёх нападающих в средней зоне, в зоне защиты.

6. Соревнования

Практика: участие в соревнованиях

7. Промежуточная аттестация

Практика: сдача нормативов

1.4. Планируемые результаты:

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

Предметные:

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучение правильному выполнению упражнений.

Метапредметные :

- укрепление здоровья;
- гармоничное физическое развитие;
- развитие двигательных способности детей;
- создание надежной базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

Личностные :

- привитие любви к спорту, навыкам здорового образа жизни;
- воспитание чувства ответственности за себя;
- воспитание нравственных и волевых качества: воли, смелости, активности.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

2.Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график

Режим организации занятий по программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-29 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 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» (п.6 - требования к образовательным организациям).

Расписание занятий учебных групп составляется и утверждается администрацией Дворца спорта с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся, их возрастных особенностей.

Продолжительность тренировочного занятия и число занимающихся в группе зависит от этапа подготовки и года обучения спортсменов согласно Уставу МАУ ДО «Дворец спорта»

Начало учебного года – 01 сентября.

Окончание учебного года – 31 мая.

В течение учебного года каникул не предусмотрено.

Этапы образовательного процесса	3 года
Продолжительность учебного года, неделя	36
Возраст детей, лет	7-13
Учебных дней	108
Продолжительность занятия, час	2
Режим занятия	3 раза в неделю
Объем учебных часов	216

2.2.Условия реализации программы:

Материально-техническое обеспечение:

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

- спортивная площадка на улице (каток)- 16х40м,

– спортивный зал –15х25 м

–переносные ворота - 4 шт.;

спортивный инвентарь для игры в хоккей с мячом

-мячи -10 шт,

-хоккейные клюшки – 10 шт,

- шлем с защитной маской – 10 шт.,

-коньки- 10 шт.,

-защита локтей – 10 пар,

-защита коленей- 10 пар,

-перчатки игрока -10 пар,

тренажеры для развития различных групп мышц

-скакалки – 5 шт.,

-экспандер плечевой – 3 шт.,

-утяжелители – 6 шт.,

Информационное обеспечение:

Музыкальный центр – 1 шт.

Кадровое обеспечение:

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий высшее педагогическое образование.

2.3.Формы аттестации

- Тестирование
- Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
- Соревнования.

1.Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся

2.Викторины по типу: «Веселые старты», «День здоровья».

3.Контрольные и товарищеские игры.

4.Первенства. Прием контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся) проводится два раза в год: в начале учебного года (ноябрь) и в конце учебного года (май).

Успешная подготовка хоккеиста высокой квалификации возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа обучения спортсмена.

В итоге каждого этапа тренировки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе.

2.4.Оценочные материалы

При определении ожидаемых результатов и способов их проверки при реализации обучающих задач был разработан перечень основных знаний умений и навыков учащихся, формируемых при изучении программы на каждом уровне обучения.

Виды аттестации учащихся

Программой предусмотрена аттестация (начальная, промежуточная, итоговая), результаты которой записываются в учебный журнал:

1 этап конец сентября

- в форме тестирования по ОФП;

2 этап – промежуточный в февраль

- в форме зачетного занятия сдача контрольных нормативов по СФП;

3 этап – итоговый в конце года, апрель-май.

- в форме тестирования по ОФП, зачетного занятия.

Формы подведения итогов реализации программы

- тестирование;
- контрольное занятия;
- учебные соревнования;

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Тесты	Возраст								
	7-9 лет			10-11 лет			12-13 лет		
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Отлично	Хорошо	Удовл.	Отлично	Хорошо	Удовл.
Отжимание в упоре									
1 лёжа (кол-во раз)	28	24	18	35	31	34	40	36	29
Подтягивание на									
2 перекладине (кол-во раз)	-	-	-	6	4	2	8	5	3
3 Прыжки в длину с места (см)	165	161	150	172	166	155	176	171	160

4Бег 60 м (сек)	11,1	11,4	11,7	10,9	11,1	11,4	10,5	10,8	11,0
5Бег 300 м (сек)	62,5	64,5	68,5	61,0	63,5	67,0	59,0	60,5	63,5
Специальная подготовка									
Бег на коньках 36 м 1 лицом вперед (сек)	7,2	7,4	7,7	6,9	7,1	7,3	6,6	6,8	7,0
Бег на коньках 36 м 2 спиной вперед	9,6	9,9	10,3	9,2	9,5	9,9	8,8	9,4	9,7
Челночный бег на 3 коньках 9 х 6 м (сек)	19,2	19,8	20,5	18,6	19,1	19,7	17,9	18,7	19,4
4 Слаломный бег на коньках без мяча (сек)	15,1	15,9	16,7	14,0	14,8	15,6	13,4	14,1	14,8
Слаломный бег с 5 введением мяча (сек)	16,5	17,4	18,3	15,7	16,2	16,8	15,3	15,7	16,2

2.5.Методические материалы

Основные принципы реализации Программы:

- непрерывность и преемственность физического воспитания различных возрастных групп населения;
- учет интересов всех заинтересованных сторон при разработке и реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по хоккею с мячом;
- создание благоприятных условий для физического воспитания и физического образования граждан.

ходе изучения предлагаемой программы обучающиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по хоккею с мячом;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств, применительно к данному виду спорта.

Педагогические технологии

Здоровьесберегающие технологии:

Чередование видов деятельности. Разнообразие форм организации занятий, чередование умственной нагрузки учащихся и физической – это один из способов, который повышает эффективность учебно-тренировочного занятия. Благоприятная дружеская обстановка на занятиях. Тренировка должна быть интересной и

развивающей. На учебно-тренировочных занятиях обязательно обращается внимание на психологическое и физическое состояние детей.

Индивидуальный подход к каждому ребенку. Тренер-преподаватель должен сделать свои занятия интересными для всех детей, хотя учащиеся все разные. Для этого создаётся ситуация успеха, для каждого обучающегося и предоставляется всем детям право выбора вида спорта.

Воспитательная направленность занятия. Воспитательный эффект учебно-тренировочных занятий достигается за счет возможностей индивидуально-дифференцированного подхода к развитию качеств каждого обучающегося и формированию ценностного отношения к своему здоровью. Улучшение содержания и эффективности воспитательной работы педагогическая философия: полнота жизни через развитие здорового образа жизни, здоровой мысли, здоровых желаний, здоровой семьи. Без постоянного общения с детьми не получится достичь осознанного отношения к формированию здорового образа жизни.

Технология педагогического общения. Профессиональное выстраивание взаимодействий педагога и обучающихся. Наиболее продуктивный обмен информацией в процессе обучения. Выбор оптимального решения коммуникативных задач. В условиях общения происходит сложный процесс подготовки общего стиля общения к конкретным условиям. Привлечения к себе внимания может быть реализован разными приемами. Чаще используется смешанный тип привлечения внимания.

При реализации программы используются **методы и приемы**

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники хоккейных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, DVD, слайды
- Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Упражнения для изучения техники, тактики игры хоккея с мячом и совершенствование в ней
- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Игровая практика.

Формы организации занятий

- Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:
- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия.
- Участие в матчевых встречах.
- Участие в соревнованиях.
- Зачеты, тестирования.
- Конкурсы, викторины

Структура тренировочного занятия по хоккею с мячом включает в себя следующие этапы:

- подготовительная часть;
- разминка;
- основная часть;
- релаксация;
- заключительная часть.

Форма обучения (очная)

- теоретическая
- учебно-тренировочная

Формы занятий

- групповые (*всем составом*) / командные
- индивидуальные
- индивидуально-групповые

Учебная работа в секции осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий. Теоретические занятия имеют короткую форму и проходят в процессе практических занятий. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. При обучении необходимо применять упражнения, эстафеты в которых активно участвуют все занимающиеся; обучаемые должны ежедневно делать утреннюю гимнастику, принимать водные процедуры, а, кроме того, выполнять задания преподавателя по самостоятельному повышению уровня своей физической подготовки.

Организационно-воспитательные мероприятия

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Специфика воспитательной работы в школе состоит в том, что педагог дополнительного образования может проводить ее во время учебно- тренировочных занятий и дополнительно на спортивных мероприятиях школы.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив; - система морального стимулирования;
- наставничество старших. Основные организационно-воспитательные мероприятия:
- беседы с обучающимися (об истории Региона, истории спорта, РТ о здоровом образе жизни и т.д.);
- анкетирование обучающихся и родителей;
- встречи с выдающимися спортсменами;
- посещение спортивных праздников и соревнований школьного, районного и региональных уровней;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся.

Список использованной литературы.

1. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС, 1987.
2. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. - М.: ФиС, 1980.
3. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: ФиС, 1983.
4. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. - Киев: Олимпийская литература, 2002.
5. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. - М.: ФиС, 1981.
6. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. СБ. Тихвинского, СВ. Хрущева. - М.: Медицина, 1991.
7. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. Учебное пособие. - М.: Терра-Спорт, 2000.
8. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М.: СпортАкадемПресс, 2000.
9. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М.: ИКА, 1998.
10. Озолип П.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. -М: Издательство «Астрель», 2002.
11. Платонов В.П., Сахиовский К.П. Подготовка юного спортсмена. - Киев: Рад.школа, 1988.
12. Покровский А.Л. Рекомендации по питанию спортсменов. -М.: ФиС, 1975.
13. Сарсапия С.К., Селуяпов В.П. Физическая подготовка в спортивных играх (хоккей на траве, футбол, хоккей с шайбой). - М.: ГЦОЛИФК, 1991.
14. Система подготовки спортивного резерва / Под общ.ред. В.Г. Никитушкина. - М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.
15. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: Издательство СААМ, 1995.
16. Федотова Е.В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта. - М.: СпортАкадемПресс, 2004.
17. Филип В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: ФиС, 1974.

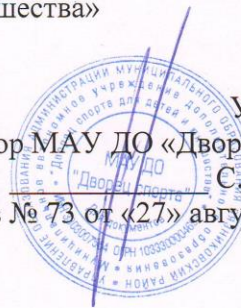
Список использованной литературы для учащихся и их родителей

1. Озолин Н. Г. Наука побеждать-М.: Астрель: АСТ, 2004. - 863, [1] с: ил. — (Профессия — тренер)
2. Панин И.Н. Русский хоккей с мячом «Техника, тактика, правила игры». - М.: Советский спорт, 2005

Управление образования администрации муниципального образования
«Вязниковский район» Владимирской области
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дворец спорта для детей и юношества»

Принята на заседании
Методического совета
«27»08.2024года
Протокол №1

Утверждаю
Директор МАУ ДО «Дворец спорта»
С.Г. Гордеев
Приказ № 73 от «27» августа 2024 г.



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

Уровень: продвинутый

Возраст обучающихся: 14 -18 лет.

Срок реализации: 4 года.

Автор-составитель:
Пайков Алексей Владимирович,
Педагог дополнительного образования
МАУ ДО «Дворец спорта»

г. Вязники, 2024 год.

1.Комплекс основных характеристик программы

1. 1.Пояснительная записка

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 мячом и клюшками на льду. Затем подобные игры появились в Англии и Скандинавии, где впоследствии они преобразовались в [хоккей с мячом](#) на льду в 19 ве-ке.

При разработке программы «Хоккей с мячом» использован богатый практический опыт одного из известнейших отечественных специалистов хоккея А. Быстрова, изложенный учебно-методическом пособии «Основы обучения и тренировки юных хоккеистов» (Библиотечка тренера), основополагающие методики из опыта специалистов *Санкт-Петербургской академии физической культуры им. П. Ф. Лесгафта*.

Нормативно-правовая база:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хоккей с мячом» разработана на основе нормативных и правовых документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р)
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (действует с 01.03.2023 г. по 28.02.2029 г.)
- Письмо Министерства образования Российской Федерации от 18 июня 2003 г. N 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- Информационное письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении методических

рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»

- Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности (письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 августа 2017 г. №09-1672)
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-29 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 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" (требования к образовательным организациям - п.6)
- Полный текст Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, подготовленных Федеральным институтом развития образования
- Устав МАУ ДО «Дворец спорта для детей и юношества» и другие внутренние нормативные правовые акты.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. В настоящее время физическое, психическое, нравственное оздоровление подрастающего поколения - актуальный социальный заказ общества, а традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях не обеспечивает необходимый уровень всестороннего физического развития и подготовленности обучающихся.

Образовательная деятельность по освоению дополнительной программы обучающимися, способствует сформированности компетенций таких как: самоопределение, самообразования, самоорганизация, самоактуализация, ценностно- смысловая и др.

Этим, а также неугасающим интересом детей к спорту, желанием развиваться, быть здоровым человеком, обуславливается актуальность данной программы.

Педагогическая целесообразность.

Рациональное использование педагогических средств (форм, приёмов и методов) обеспечивает проявление у учащихся самостоятельности, инициативности в развитии физической и технической готовности выполнять различные упражнения.

В образовательной программе сочетаются различные формы работы и объединяются в целостную систему обучения, где осуществлялся

комплексный подход, в результате которого укрепление физического здоровья неразрывно переплетается с формированием морально-этических принципов, развитием общей культуры и становлением интеллектуальных способностей растущего человека.

Своевременность, необходимость. Для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Отличительные особенности программы: программа мало отличается от других, но все же основное отличие в том, что наряду с технико-тактической подготовкой довольно большое место в программе отведено общефизической подготовке и правильному катанию на коньках.

Адресат программы. В спортивную секцию принимаются дети 14-18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний, с 1 группой здоровья.

Объем и срок освоения программы. Программы рассчитана на 4 года.

Наполняемость групп:

1-ый год обучения - 15 человек,

2-ой год обучения – 12-15 человек,

3-ий год обучения – 12-15 человек.

Формы обучения:

Формами учебного процесса в группах являются:

- теоретические и групповые практические занятия,
- соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры,
- педагогическое тестирование.

Особенности организации образовательного процесса.

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино-или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Режим занятий

1-й год обучения – 3 раза в неделю по 2 академических часа, всего 216 часов в год.

2-й год обучения – 3 раза в неделю по 2 академических часа, всего 216 часов в год.

3-й год обучения – 3 раза в неделю по 2 академических часа, всего 216 часов в год.

4-й год обучения – 3 раза в неделю по 2 академических часа, всего 216 часов в год.

Академический час = 45 минут. Перерыв между занятиями – 10 минут

1.2. Цели и задачи

Цель программы:

Целью программы является сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством игры в хоккей с мячом, воспитание моральных и волевых качеств воспитанников, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Задачи:

Предметные:

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

Метапредметные:

- 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.

Личностные:

- 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
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
1 года обучения

№	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Развитие хоккея в России, позиционирование различных видов хоккея (хоккей с мячом, зальный хоккей, хоккей с шайбой)	6	6	-	беседа
2	Гигиенические знания. Врачебный контроль. Самоконтроль.	2	2	-	беседа
3	Техника безопасности на занятиях	4	4	-	беседа
4	Общая и специальная физическая подготовка:				тестирование
	- мини-хоккей с мячом	108	4	104	тестирование
5	Техника и тактика игры:				тестирование
	- мини-хоккей с мячом	84	4	80	тестирование
6.	Соревнования	10	-	10	соревнования
7.	Промежуточная аттестация учащихся	2	-	2	тестирование
Итого часов:		216	20	196	

Содержание программы 1 год обучения

1. Развитие хоккея в России, позиционирование различных видов хоккея (хоккей с мячом, зальный хоккей, хоккей с шайбой)

Теория:

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.

2. Гигиенические знания. Врачебный контроль. Самоконтроль.

Теория:

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.

3. Техника безопасности на занятиях.

Теория:

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

4. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория:

Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

Практика:

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 поднятие ног с доставанием стопами головы. Из положения сидя упор кистями рук сзади — поднятие 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, гириями, 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 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 внезапноменяющихся 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, гантели 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)

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 приемов 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 вперёд). 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 обведёнными 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.

4. Техника и тактика игры:

Теория:

Техника передвижения на коньках. Посадка (стойка) хоккеиста. Техника скольжения на двух и одном коньках. Техника передвижения на коньках длинным (скользящим), коротким (ударным) шагами.

Практика:

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.

Отбор 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. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в большинстве.

Тактика нападения. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнёра. Выполнение обводки соперника и удары по воротам. Умение выбрать и умение применить тот или иной технический приём в зависимости от игровой ситуации. Упражнения в парах, в тройках с открыванием и выбором места для получения мяча и удара по воротам. Действия в нападении против одного защитника, двух защитников.

Тактика защиты. Умение выбрать технический приём для отбора мяча или нейтрализовать соперника. Умение предвидеть развитие атаки соперников. Овладение приёмами ведения обороны при смене мест. Умение подстраховать партнёра. Взаимодействия двух игроков против двух и трёх нападающих в средней зоне, в зоне защиты.

5. Соревнования.

6. Промежуточная аттестация.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 года обучения

№	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Развитие хоккея в России, позиционирование различных видов хоккея (хоккей с мячом, зальный хоккей, хоккей с шайбой)	6	6	-	беседа
2	Гигиенические знания. Врачебный контроль. Самоконтроль.	2	2	-	беседа
3	Техника безопасности на занятиях	4	4	-	беседа
4	Общая и специальная физическая подготовка:				тестирование
	- мини-хоккей с мячом	108	4	104	тестирование
5	Техника и тактика игры:				тестирование
	- мини-хоккей с мячом	84	4	80	тестирование
6.	Соревнования	10	-	10	соревнования
7.	Промежуточная аттестация учащихся	2	-	2	тестирование
Итого часов:		216	20	196	

Содержание программы 2 год обучения

1. Развитие хоккея в России, позиционирование различных видов хоккея (хоккей с мячом, зальный хоккей, хоккей с шайбой)

Теория:

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.

4. Гигиенические знания. Врачебный контроль. Самоконтроль.

Теория:

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.

5. Техника безопасности на занятиях.

Теория:

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

4.Общая и специальная физическая подготовка.

Теория:

Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

Практика:

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 внезапноменяющихся 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, гантели 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)

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.

4. Техника и тактика игры:

Теория:

Техника передвижения на коньках. Посадка (стойка) хоккеиста. Техника скольжения на двух и одном коньках. Техника передвижения на коньках длинным (скользящим), коротким (ударным) шагами.

Практика:

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.

Отбор 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. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в большинстве.

Тактика нападения. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнёра. Выполнение обводки соперника и удары по воротам. Умение выбрать и умение применить тот или иной технический приём в зависимости от игровой ситуации. Упражнения в парах, в тройках с открыванием и выбором места для получения мяча и удара по воротам. Действия в нападении против одного защитника, двух защитников.

Тактика защиты. Умение выбрать технический приём для отбора мяча или нейтрализовать соперника. Умение предвидеть развитие атаки соперников. Овладение приёмами ведения обороны при смене мест. Умение подстраховать партнёра. Взаимодействия двух игроков против двух и трёх нападающих в средней зоне, в зоне защиты.

5. Соревнования.

6. Промежуточная аттестация.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3 года обучения

№	Наименование темы	Количество часов			Форма контрол я
		всего	теория	прак тика	
1	Развитие хоккея в России, позиционирование различных видов хоккея (хоккей с мячом, зальный хоккей, хоккей с шайбой)	6	6	-	беседа
2	Гигиенические знания. Врачебный контроль. Самоконтроль.	2	2	-	беседа
3	Техника безопасности на занятиях	4	4	-	беседа
4	Общая и специальная физическая подготовка:				тестирова ние
	- мини-хоккей с мячом	108	4	104	тестирова ние
5	Техника и тактика игры:				тестирова ние
	- мини-хоккей с мячом	84	4	80	тестирова ние
6.	Соревнования	10	-	10	соревнов ания

7.	Промежуточная аттестация учащихся	2	-	2	тестирование
Итого часов:		216	20	196	

Содержание программы 3 год обучения

1. Развитие хоккея в России, позиционирование различных видов хоккея (хоккей с мячом, зальный хоккей, хоккей с шайбой)

Теория:

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.

6. *Гигиенические знания. Врачебный контроль. Самоконтроль.*

Теория:

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.

7. Техника безопасности на занятиях.

Теория:

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

4. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория:

Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

Практика:

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 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 внезапноменяющихся 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)

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, вперёд, 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 вперёд). 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 обведёнными 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.

4. Техника и тактика игры:

Теория:

Техника передвижения на коньках. Посадка (стойка) хоккеиста. Техника скольжения на двух и одном коньках. Техника передвижения на коньках длинным (скользящим), коротким (ударным) шагами.

Практика:

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.

Отбор 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. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в большинстве.

Тактика нападения. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнёра. Выполнение обводки соперника и удары по воротам. Умение выбрать и умение применить тот или иной технический приём в зависимости от игровой ситуации. Упражнения в парах, в тройках с открыванием и выбором места для получения мяча и удара по воротам. Действия в нападении против одного защитника, двух защитников.

Тактика защиты. Умение выбрать технический приём для отбора мяча или нейтрализовать соперника. Умение предвидеть развитие атаки соперников. Овладение приёмами ведения обороны при смене мест. Умение подстраховать партнёра. Взаимодействия двух игроков против двух и трёх нападающих в средней зоне, в зоне защиты.

5. Соревнования.

6. Промежуточная аттестация.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

41 года обучения

№	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Развитие хоккея в России, позиционирование различных видов хоккея (хоккей с мячом, зальный хоккей, хоккей с шайбой)	6	6	-	беседа
2	Гигиенические знания. Врачебный контроль. Самоконтроль.	2	2	-	беседа
3	Техника безопасности на занятиях	4	4	-	беседа
4	Общая и специальная физическая подготовка:				тестирование
	- мини-хоккей с мячом	108	4	104	тестирование
5	Техника и тактика игры:				тестирование
	- мини-хоккей с мячом	84	4	80	тестирование
6.	Соревнования	10	-	10	соревнования
7.	Промежуточная аттестация учащихся	2	-	2	тестирование
Итого часов:		216	20	196	

Содержание программы 4 год обучения

1. Развитие хоккея в России, позиционирование различных видов хоккея (хоккей с мячом, зальный хоккей, хоккей с шайбой)

Теория:

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.

8. Гигиенические знания. Врачебный контроль. Самоконтроль.

Теория:

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.

9. Техника безопасности на занятиях.

Теория:

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

4.Общая и специальная физическая подготовка.

Теория:

Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

Практика:

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 внезапноменяющихся 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, гантели 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)

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, вперёд, 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 вперёд). 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.

4. Техника и тактика игры:

Теория:

Техника передвижения на коньках. Посадка (стойка) хоккеиста. Техника скольжения на двух и одном коньках. Техника передвижения на коньках длинным (скользящим), коротким (ударным) шагами.

Практика:

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.

Отбор 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. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в большинстве.

Тактика нападения. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнёра. Выполнение обводки соперника и удары по воротам. Умение выбрать и умение применить тот или иной технический приём в зависимости от игровой ситуации. Упражнения в парах, в тройках с открыванием и выбором места для получения мяча и удара по воротам. Действия в нападении против одного защитника, двух защитников.

Тактика защиты. Умение выбрать технический приём для отбора мяча или нейтрализовать соперника. Умение предвидеть развитие атаки соперников. Овладение приёмами ведения обороны при смене мест. Умение подстраховать партнёра. Взаимодействия двух игроков против двух и трёх нападающих в средней зоне, в зоне защиты.

5. Соревнования.

6. Промежуточная аттестация.

1.4. Планируемые результаты:

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

Предметные:

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучение правильному выполнению упражнений.

Метапредметные :

- укрепление здоровья;
- гармоничное физическое развитие;
- развитие двигательных способности детей;
- создание надежной базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

Личностные :

- привитие любви к спорту, навыкам здорового образа жизни;
- воспитание чувства ответственности за себя;
- воспитание нравственных и волевых качества: воли, смелости, активности.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

2.Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график

Режим организации занятий по программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-29 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 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» (п.6 - требования к образовательным организациям).

Расписание занятий учебных групп составляется и утверждается администрацией Дворца спорта с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся, их возрастных особенностей.

Продолжительность тренировочного занятия и число занимающихся в группе зависит от этапа подготовки и года обучения спортсменов согласно Уставу МАУ ДО «Дворец спорта»

Начало учебного года – 01 сентября.

Окончание учебного года – 31 мая.

В течение учебного года каникул не предусмотрено.

Этапы образовательного процесса	4 года
Продолжительность учебного года, неделя	36
Возраст детей, лет	14-18
Продолжительность занятия, час	2
Режим занятия	3 раза в неделю
Объем учебных часов	216

2.2.Условия реализации программы:

Материально-техническое обеспечение:

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

- спортивная площадка на улице (каток)- 16х40м,

– спортивный зал –15х25 м

–переносные ворота - 4 шт.;

спортивный инвентарь для игры в хоккей с мячом

-мячи -10 шт,

-хоккейные клюшки – 10 шт,

- шлем с защитной маской – 10 шт.,

-коньки- 10 шт.,

-защита локтей – 10 пар,

-защита коленей- 10 пар,

-перчатки игрока -10 пар,

тренажеры для развития различных групп мышц

-скакалки – 5 шт.,

-экспандер плечевой – 3 шт.,

-утяжелители – 6 шт.,

Информационное обеспечение:

Музыкальный центр – 1 шт.

Кадровое обеспечение:

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий высшее педагогическое образование.

2.3.Формы аттестации

- Тестирование
- Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
- Соревнования.

1.Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся

2.Викторины по типу: «Веселые старты», «День здоровья».

3.Контрольные и товарищеские игры.

4.Первенства. Прием контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся) проводится два раза в год: в начале учебного года (ноябрь) и в конце учебного года (май).

Успешная подготовка хоккеиста высокой квалификации возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа обучения спортсмена.

В итоге каждого этапа тренировки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе.

2.4.Оценочные материалы

При определении ожидаемых результатов и способов их проверки при реализации обучающих задач был разработан перечень основных знаний умений и навыков учащихся, формируемых при изучении программы на каждом уровне обучения.

№	Упражнения	УТ1	УТ2	УТ3	УТ4
	Общая, специальная физическая подготовка				
1	Челночный бег на коньках 6х9	16,2	16,0	15,8	15,7
2	Бег 30 м с высокого старта	5,0	4,7	4,3	4,1
3	Бег на коньках 30 м	5,4	5,0	4,7	4,3
4	Бег 400 м	1,12	1,10	1,08	1,06
5	Пятикратный прыжок в длину (м)	9	10	12	13,2
6	Подтягивание на перекладине	9	11	13	15
7	Бег 3000 м	12,50	12,45	12,40	12,35
8	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед	25,0	24,0	22,0	21,0
	Техническое мастерство				
1	Обводка 5 стоек с последующим броском мяча в ворота	7,6	7,4	7,2	7,0
2	Броски мяча в ворота с разных точек (%)	50	50	60	70

2.5.Методические материалы

Основные принципы реализации Программы:

- непрерывность и преемственность физического воспитания различных возрастных групп населения;
- учет интересов всех заинтересованных сторон при разработке и реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по хоккею с мячом;
- создание благоприятных условий для физического воспитания и физического образования граждан.

ходе изучения предлагаемой программы обучающиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по хоккею с мячом;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств, применительно к данному виду спорта.

При реализации программы используются **методы и приемы**

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники хоккейных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, DVD, слайды
- Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Упражнения для изучения техники, тактики игры хоккея с мячом и совершенствование в ней
- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Игровая практика.

Формы организации занятий

- Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:
- Групповые учебно-тренировочные занятия.

- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия.
- Участие в матчевых встречах.
- Участие в соревнованиях.
- Зачеты, тестирования.
- Конкурсы, викторины

Структура тренировочного занятия по хоккею с мячом включает в себя следующие этапы:

- подготовительная часть;
- разминка;
- основная часть;
- релаксация;
- заключительная часть.

Форма обучения (очная)

- теоретическая
- учебно-тренировочная

Формы занятий

- групповые (*всем составом*) / командные
- индивидуальные
- индивидуально-групповые

Учебная работа в секции осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий. Теоретические занятия имеют короткую форму и проходят в процессе практических занятий. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. При обучении необходимо применять упражнения, эстафеты в которых активно участвуют все занимающиеся; обучаемые должны ежедневно делать утреннюю гимнастику, принимать водные процедуры, а, кроме того, выполнять задания преподавателя по самостоятельному повышению уровня своей физической подготовки.

Организационно-воспитательные мероприятия

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Специфика воспитательной работы в школе состоит в том, что педагог дополнительного образования может проводить ее во время учебно- тренировочных занятий и дополнительно на спортивных мероприятиях школы.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив; - система морального стимулирования;
- наставничество старших.

Основные организационно-воспитательные мероприятия:

- беседы с обучающимися (об истории Региона, истории спорта, РТ о здоровом образе жизни и т.д.);
- анкетирование обучающихся и родителей;
- встречи с выдающимися спортсменами;
- посещение спортивных праздников и соревнований школьного, районного и региональных уровней;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся.

Список использованной литературы.

1. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС, 1987.
2. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. - М.: ФиС, 1980.
3. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: ФиС, 1983.
4. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. - Киев: Олимпийская литература, 2002.
5. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. - М.: ФиС, 1981.
6. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. СБ. Тихвинского, СВ. Хрущева. - М.: Медицина, 1991.
7. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. Учебное пособие. - М.: Терра-Спорт, 2000.
8. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М.: СпортАкадемПресс, 2000.
9. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М.: ИКА, 1998.
10. Озолип И.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. -М: Издательство «Астрель», 2002.
11. Платонов В.П., Сахиовский К.П. Подготовка юного спортсмена. - Киев: Рад.школа, 1988.
12. Покровский А.Л. Рекомендации по питанию спортсменов. -М.: ФиС, 1975.
13. Сарсапия С.К., Селуяпов В.П. Физическая подготовка в спортивных играх (хоккей на траве, футбол, хоккей с шайбой). - М.: ГЦОЛИФК, 1991.
14. Система подготовки спортивного резерва / Под общ.ред. В.Г. Никитушкина. - М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.
15. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: Издательство СААМ, 1995.
16. Федотова Е.В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта. - М.: СпортАкадемПресс, 2004.
17. Филип В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: ФиС, 1974.

Список использованной литературы для учащихся и их родителей

1. Озолин Н. Г. Наука побеждать-М.: Астрель: АСТ, 2004. - 863, [1] с: ил. — (Профессия — тренер)
2. Панин И.Н. Русский хоккей с мячом «Техника, тактика, правила игры». - М.: Советский спорт, 2005

