

муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Сенькинская средняя общеобразовательная школа»
(МОБУ «Сенькинская средняя общеобразовательная школа»)

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора
по УВР
И И.В.Яранцева
08.11 2022 г.

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
№ 07 от 08.11 2022г.

УТВЕРЖДАЮ
директор
МОБУ «Сенькинская
средняя
общеобразовательная
школа»
Л.И.Иванова
13.11 2022г

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Хоккей»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Категория и возраст обучающихся: 7-11 лет

Срок освоения программы- 5 месяцев

Объём часов: 80 часов

Срок реализации программы: 5 месяцев

Разработчик программы:
Богатырев Александр Сергеевич,
педагог дополнительного образования

д. Сенькино
2022 г.

Раздел 1 Комплекс основных характеристик образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по хоккею с для спортивно-оздоровительного этапа (СОЭ), составлена на основании нормативно-правовых документов: Законом «Об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273 –ФЗ, Концепции развития дополнительного образования детей от 04.09.2014г. №1726-р, Приказом просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 9.11.2018 г. № 196, Федеральным законом «О физической культуре и спорте» от 04.12.2007г. №329 – ФЗ, Режим занятий и наполняемость группы определяется в соответствии с СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания", уставом МОБУ «Сенькинская средняя общеобразовательная школа» и локальными актами, регламентирующими образовательную деятельность.

Актуальность программы в том, что система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого обучающегося, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение. Именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привитие обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе. Физическая нагрузка при занятиях очень легко дозируется как средство физического воспитания для детей и подростков любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением в движение всех основных групп мышц в условиях положенных температур, на чистом морозном воздухе заметно повышает сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям и положительно сказывается на общей работоспособности.

Новизна программы. В новизну программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по хоккею с шайбой отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Педагогическая целесообразность общеразвивающей программы:

«Хоккей» определена тем, что ориентирует учащихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего

образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма – в этом и заключается **педагогическая целесообразность** разработанной образовательной программы по обучению хоккею с шайбой. Кроме того, педагогическая целесообразность образовательной программы видна в формировании у обучающихся чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (команда), с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего спортивного потенциала при выполнении индивидуальных прокатов ребенка в соревновательной деятельности формирования тактического мышления.

Преимущество программ со школьными программами, предметами:

программа структурирована на интеграции и опережении с предметами общеобразовательной школы:

- физическая культура (укрепление мышечного корсета, развитие координации, гибкости, ловкости, силы, выносливости, быстроты, силовая физическая подготовка, подвижные и спортивные игры);
- биологией (здоровый образ жизни, режим дня, гигиена, правильное питание, строение человека).
- историей (история зарождения хоккея в России и участия сборной команды в Олимпийских играх).

Адресат программы: программа предназначена для мальчиков и юношей 7-14 лет, желающих заниматься хоккеем, не имеющих медицинских противопоказаний.

Сроки реализации: Программа рассчитана на 5 месяцев.

Продолжительность учебного года — 20 недель. В соответствии с учебным планом. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа - 80 часов за 5 месяцев, число обучающихся в группе составляет 8-20 человек.

Форма обучения: очная.

Уровень реализации программы: базовый.

Особенности организации образовательного процесса:

учебно-тренировочное занятие (фронтальный, групповой, поточный), учебно-тренировочная игра хоккей.

Формы теоретических занятий: беседа, лекция, просмотр соревнований, видеофильмов, педагогическое тестирование

Практические занятия: участие в спортивных соревнованиях, матчевых встречах, командных, личных первенствах, разбор и анализ сыгранных игр.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность 1 академического часа с обучающимися 45 минут. Обязательный перерыв 10 минут после 45 минут занятий.

Режим занятий и наполняемость группы определяется в соответствии с СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

Цель и задачи программы

Цель программы: укрепление здоровья обучающихся, развитие основных двигательных качеств и приобщение их к командной игре - хоккей с шайбой.

Задачи программы:

Обучающие:

- развивать необходимые физические качества: (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции);
- учить играть хоккей и знать основные правила этой игры.

Развивающие:

- 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.

Воспитательные:

- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

1.3.Объём программы. Для освоения программы запланировано **80** часов за 5 месяцев.

Содержание программы

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Темы теоретической подготовки.

Этапы развития отечественного хоккея. Возникновение и эволюция хоккея. Зарождение хоккея в России. Этапы развития хоккея. Первые чемпионаты страны. Участие отечественных хоккеистов в международных соревнованиях. Достижения хоккеистов России в международных соревнованиях: чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх. Современное состояние и перспективы дальнейшего развития детского и юношеского хоккея в нашей стране.

Травматизм в спорте и его профилактика

Высокий темп и большой объем жестких контактных единоборств способствуют появлению травматизма в хоккее, для которого характерны ушибы различных частей тела от ударов клюшкой, шайбой и туловищем соперника, растяжения мышц и суставных связок, а также нарушение функций некоторых систем. В качестве профилактики рекомендуется:

- при проведении учебно-тренировочного процесса соблюдать основные методические положения спортивной тренировки;

- нормирование и контроль соревновательных и тренировочных нагрузок;
- основательная подготовка органов, функциональных систем двигательного аппарата в подготовительной части занятий;
- обеспечение нормальных условий для проведения тренировочного процесса и восстановительных мероприятий (качество мест занятий, оборудования и инвентаря).

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию хоккеиста. Значение витаминов и минеральных солей.

Калорийность питания. Нормы потребления белков, углеводов и жиров. Режим дня и особенности питания в дни соревнований.

Основы техники и технической подготовки

Основные понятия о технике игры «хоккей» и ее значимость в подготовке хоккеистов.

Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках, владения клюшкой и шайбой, приемов силовой борьбы. Особенности техники игры вратаря. Средства, методы, и методические подходы к разучиванию приемов техники. Характеристика технического мастерства.

Система обеспечения функционирования этих составляющих: кадровое, материально-техническое и научно-методическое. Концепция периодизации спортивной тренировки. Построение процесса подготовки хоккеистов в годичном цикле.

Характеристика периодов, этапов, мезо- и микроциклов. Динамика нагрузок разного характера и направленности, средств и методов. Соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок. Виды соревновательных нагрузок. Особенности тренировочного процесса юных хоккеистов разного возраста.

Планирование, организация и проведение соревнований.

Положение о соревнованиях. Характеристика систем розыгрыша: круговая, система с выбыванием, комбинированная. Основные правила игры «хоккей». Судейство соревнований. Судейская бригада, ее состав и функциональные обязанности членов.

Практическая часть

Общая физическая подготовка

Физическая подготовка обучающихся имеет существенное значение, что связано с особенностями содержания и структуры соревновательной деятельности, происходящей на ограниченной площадке, в высоком темпе с обилием жестких контактных единоборств.

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять как общеподготовительные, а средства направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как специально-подготовительные.

Подготовительные упражнения:

1. Строевые и порядковые упражнения.

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.

2. 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 с крестных движений. Из исходного положения(основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор лежа и переход в положение основной стойки.

3. Упражнения для развития физических качеств.

Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением весасобственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседание на одной или двух ногах.

Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления.

Упражнения со снарядами: со штангой, блинами, гирями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами.

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

Упражнения из других видов спорта: регби, борьба, гребля, езда на велосипеде.

При воспитании силовых способностей у детей прежде всего следует избегать несоответствующих возрасту и подготовленности упражнений: чрезмерно больших нагрузок на позвоночник; длительных односторонних

напряжений мышц туловища; перенапряжения опорно-связочного аппарата при прыжках, силовых упражнениях; длительных мышечных усилий, связанных с натуживанием.

Одновременно с воспитанием силы необходимо вырабатывать у обучающихся способность расслаблять мышцы после их напряжения. Силовые упражнения нужно дополнять упражнениями, активизирующими дыхание и кровообращение.

Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, позитивному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. 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. Метания различных снарядов: мяча, гранаты, копья, диска, толкание ядра.

Упражнения со скакалками.

Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и частотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. Упражнения на батуте, в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой.

Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

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

Упражнения для развития общей выносливости. Плавание, езда на велосипеде.

Спортивные игры - преимущественно футбол, гандбол, баскетбол. Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме

на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту. Из существующих методов применения упражнений для развития выносливости наиболее приемлемым является повторный метод чередования нагрузки с паузами отдыха. Может быть использован переменный метод тренировки, заключающийся в чередовании нагрузок повышенной, средней и малой интенсивности (без пауз отдыха) и равномерный метод тренировки, заключающийся в выполнении всего запланированного объема работы в одинаково постоянном темпе.

Специальная физическая подготовка

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов.

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения обучающихся на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов. То же с отягощениями на голеностопном суставе и поясе. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы. Упражнение с партнером. Исходное положение - партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задача первого развить максимальную скорость, задача второго затормозить движение. И тот и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног. Челночный бег на коньках с партнером на плечах. Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой. Имитация бросков шайбы на тренажере с блочным устройством, позволяющим развивать большие усилия мышц плечевого пояса и кистей, участвующих в выполнении ударов и бросков шайбы. Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжеленной шайбы (200-400 г). Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра. Толчки, удары плечом, грудью в качающийся подвешенный боксерский мешок в движении на коньках. Упражнение 1:1; хоккеист в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3 м. Задача обороняющегося не пропустить партнера с помощью контактного силового единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой,

когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора. Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложных). Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции(10-30 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой.

Разновидности челночного бега (3x18 м, 6x9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий. Упражнения для развития специальных координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Например, при ведении шайбы и обводке в сложной игровой ситуации имеет место асинхронная работа рук и ног - когда руками выполняют частые движения, а ногами относительно медленные.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны. *Упражнения для развития гибкости.* Общеразвивающие упражнения с клюшкой с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Для повышения эффективности развития гибкости можно выполнять упражнения с небольшими отягощениями с помощью партнера, который способствует увеличению амплитуды движения, уменьшению или увеличению суставных углов. Упражнения на развитие гибкости с использованием борта хоккейной коробки.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. Так как физиологической основой выносливости хоккеистов являются процессы энергообеспечения работающих мышц, то и для развития специальной выносливости следует использовать средства, методы и режимы работы эффективно воздействующие на анаэробно-гликолитический механизм энергообеспечения.

Техническая подготовка

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста. Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный(физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности. Методика обучения предусматривает использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, подводящих упражнений на коньках вне льда, комплекс специальных упражнений на льду.

В таблицах представлены основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности полевого игрока и вратаря.

Техническая подготовка.

Приемы техники передвижения на коньках

№ п/п	Приемы техники хоккея
1	Передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке +
2	Основная стойка (посадка) хоккеиста +
3	Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул +
4	Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой +
5	Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот +
6	Бег скользящими шагами +
7	Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда
8	Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием) +
9	Повороты по дуге переступанием двух ног +
10	Повороты влево и вправо скрестными шагами +
11	Торможения полуплугом и плугом +
12	Старт с места лицом вперед +
13	Бег короткими шагами +
14	Торможение с поворотом туловища на 90° на одной из двух ног +
15	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда +
16	Бег спиной вперед переступанием ногами +

Техническая подготовка.

Приемы техники владения клюшкой и шайбой

№ п/п	Приемы техники хоккея
1	Основная стойка хоккеиста +
2	Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хваты): обычный, широкий, узкий +
3	Ведение шайбы на месте +

4	Широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайбу +
5	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы +
6	Ведение шайбы дозированными толчками вперед +
7	Обводка соперника на месте и в движении +
8	Длинная обводка +
9	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий) +
10	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой) +
11	Броски в процессе ведения, обводки и передачи шайбы +

12	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем +
13	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания +

Техническая подготовка.

Техника игры вратаря

№ п/п	Приемы техники хоккея
1	Обучение основной стойке вратаря +
2	Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому +
3	Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево) +
4	Т-образное скольжение (вправо, влево) +
5	Передвижение вперед выпадами +
6	Торможение на параллельных коньках +
7	Передвижения короткими шагами +
8	Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря +
9	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями + Ловля шайбы
10	Ловля шайбы ловушкой стоя на месте +

11	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках +
12	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени + Отбивание шайбы
13	Отбивание шайбы блином стоя на месте +
14	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках +
15	Отбивание шайбы коньком +
16	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) + Прижимания шайбы
17	Прижимания шайбы туловищем и ловушкой +
18	Остановка шайбы клюшкой у борта + Владение клюшкой и шайбой
19	Остановка шайбы клюшкой у борта +

Тактическая подготовка

Не менее важной составляющей системы многолетней подготовки обучающихся является тактическая подготовка.

В таблице представлены средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении, а также показана их динамика по возрастным этапам и годам обучения.

Тактическая подготовка

№ п/п	Приемы техники хоккея
Приемы тактики обороны Приемы индивидуальных тактических действий	
1	Скоростное маневрирование и выбор позиции +
2	Отбор шайбы перехватом +
3	Отбор шайбы клюшкой +
Приемы тактики нападения Индивидуальные	

атакующие действия	
1	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем +
Групповые атакующие действия	
1	Передачи шайбы - короткие, средние, длинные +
2	Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место +

Тактика игры вратаря Выбор позиции в воротах	
1	Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2) +
2	Прижимание шайбы +
3	Выбрасывание шайбы +

1.5. Планируемые результаты

В результате освоения программы дополнительного образования обучающиеся будут знать:

- историю возникновения и развития хоккея в стране и в мире.
- Олимпийские игры современности.
- правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах.
- названия разучиваемых физических упражнений по программе «Хоккей»
- технику выполнения физических упражнений, предусмотренных учебной программой.
- типичные ошибки при выполнении физических упражнений.
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).

-контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения по программе «Хоккей с шайбой»

Уметь:

-соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях по хоккею

-технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой физические упражнения и контрольные упражнения (двигательные тесты) по хоккею

- умение работать в команде

-контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях

Демонстрировать:

-правильно выполнять технические и тактические приёмы игры в хоккей

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

- организовывать и проводить физические упражнения во время самостоятельных занятий.

В конце учебного года прогнозируются следующие результаты:

Личностные - обеспечить возможность обучающимся вести здоровый и безопасный образ жизни средствами хоккея, воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивной деятельности.

Метапредметные- развитие основных физических качеств, формирование жизненноважных двигательных умений и навыков, формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовленность.

Предметные - развитие познавательного интереса в области физической культуры и спорта, приобретение определенных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта; владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план

ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ РАБОТЫ

Работа спортивно-оздоровительной группы планируется на основе изложенных в данной программе учебных материалов. Особенность этого этапа - работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития.

Основная цель — как можно лучше подготовить обучающихся к выходу на лед.

Дальше включается специально-физическая и техническая подготовка на

льду сакцентом на обучение техники катания и развитие основных двигательных качеств.

Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. В течение всего года проводится широкий круг средств и методов игровой подготовки, направленных на развитие игрового и оперативного мышления юных хоккеистов.

Программа предусматривает организацию и проведение учебно-тренировочных занятий по теоретическому и практическому разделам. При составлении учебного плана учитываются климатические условия, наличие мест занятий, а также возрастные и индивидуальные особенности физического развития детей.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

общеобразовательной общеразвивающей программы «Хоккей» на 2022-2023 учебный год

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов в том числе	Количество часов в том числе	Формы аттестации/контроля
		теория	практика	
всего	теория	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	2		Устный опрос
2	Общая физическая подготовка		20	Выполнение физических упражнений.
3	Специальная физическая подготовка		10	Выполнение заданий
4	Техническая подготовка		30	Игра в парах, игровые ситуации.
5	Тактическая подготовка	2	10	Игра в парах, игровые ситуации.
6	Самостоятельная работа (дистанционное обучение)	5		Индивидуальная работа
7	Контрольные соревнования, игровая подготовка	2	4	Игровые ситуации, устный опрос
8	Контрольные нормативы	1	4	Сдача теоретических и практических заданий
ИТОГО	80	12	68	

2.2.Календарный учебный график на 2022-23 учебный год

№ п/п	Дата начала реализации	Дата окончания реализации	Режим занятия	Количество недель/часов	Год обучения
1	09.01.2023	31.05.2023	2 раза в неделю по 2 часа	20 недель/80 часа	5 месяцев

№ п / п	Дата проведения	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1-2	11.01.23 13.01.23	16.50-17.35 17.45-18.30 15.00-15.45 15.55-16.40	-Учебное занятие -Видеофильм	4	Теоретическое изнания	Спортзал	Устный опрос
3-22	18.01.23 20.01.23 25.01.23 27.01.23 01.02.23 03.02.23 08.02.23 10.02.23 15.02.23 17.02.23	16.50-17.35 17.45-18.30 15.00-15.45 15.55-16.40	-Учебное занятие -Самостоятельная работа	20	ОФП	Спортзал, хоккейная коробка	Наблюдение
36 -	22.02.23 24.02.23 01.03.23 03.03.23 10.03.23	16.50-17.35 17.45-18.30 15.00-15.45 15.55-16.40	-Учебное занятие -Тренировочное занятие -Самостоятельная работа -Игра	10	Специальная физическая подготовка	Спортзал, хоккейная коробка	Контроль тренировочной деятельности
4	15.03.23 17.03.23 22.03.23 24.03.23 29.03.23 31.03.23 05.04.23 07.04.23 12.04.23 14.04.23 19.04.23 21.04.23 26.04.23 28.04.23 03.05.23	16.50-17.35 17.45-18.30 15.00-15.45 15.55-16.40	-Учебное занятие -Круговая тренировка -Игра	30	Правила игры в хоккее	Спортзал, ледовая площадка	-Наблюдение -Тест
5	03.05.23 05.05.23 10.05.23 12.05.23 17.05.23	16.50-17.35 17.45-18.30 15.00-15.45 15.55-16.40	-Учебное занятие -Тренировочное занятие -Самостоятельная работа -Соревнование	10	Специальная физическая подготовка	Спортзал, ледовая площадка	-Наблюдение -Контроль соревновательной деятельности
6	17.05.23 19.05.23 24.05.23 26.05.23	16.50-17.35 17.45-18.30 15.00-15.45 15.55-16.40	-Тренировочное занятие -Самостоятельная работа -Соревнование	25	Общая физическая подготовка	Спортзал, спортивная площадка	-Тест -Контроль соревновательной деятельности
9	26.05.23 31.05.23 21.05.23	16.50-17.35 17.45-18.30 15.00-15.45 15.55-16.40	-Контрольные соревнования	4	Соревнования, выполнение нормативов	Спортзал, ледовая площадка	-Нормативы -Контроль соревновательной деятельности
Итого				80			

2.3 Условия реализации программы

Методическое обеспечение программы

Подготовка юного хоккеиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всесторонней подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальной и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности; предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Средства спортивной тренировки. Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

Формы занятий: теоретические и групповые практические занятия, календарные соревнования, учебные и товарищеские игры, занятия по подготовке и выполнению контрольных упражнений, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Дидактические материалы: специальная литература, справочные материалы, правила соревнований по хоккею, правила судейства в хоккее.

Методические разработки: положения о соревнованиях, методические разработки по обучению основам техники хоккея.

Информационное обеспечение программы

(аудио-, видео-, фото-, интернет источники (просмотр технических приёмов игры, разбор ошибок и т. д.) актуально и обеспечивает достижение планируемых результатов.

Кадровое обеспечение

Тренер-преподаватель, имеющий среднее или высшее образование, прошедшие курсы переподготовки по физкультурно-педагогическому профилю и по спортивной направленности.

Материально-техническое обеспечение программы

Спортивно-тренажерный зал 169,9м²

Хоккейная коробка с навесом на территории школы

Спортивный инвентарь:

- клюшки;
- шайбы;
- хоккейная форма;

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки;
- гимнастическая стенка;
- перекладины для подтягивания
- тренажеры.

2.4. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Оценивание результатов обучения осуществляется через практическую деятельность и через организацию мониторинга результатов обучения и личностного развития обучающихся в процессе освоения ими дополнительной образовательной программы.

Организуется итоговая аттестация (в конце учебного года). После проведения диагностики оформляется протокол, что позволит проследить достижения обучающихся в динамике в течение прохождения всего курса. Анализ работы обучающихся также можно оценивать по протоколам, по итогам районных и республиканских соревнований.

Оценочные материалы

Контрольные испытания по общей физической подготовке

№	Контрольные испытания	Количество выполнений Мальчики	юноши
12-14	15-17		
1	Бег 30 м. (с)	5,7	4,7
2	Челночный бег 3x10 м. (с)	9,0	7,2
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	210

Контрольные испытания по технико-тактической и физической подготовке

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты 12-17 лет)	Результаты
1	Бег на коньках лицом вперед 20 м	Не более 7 сек
2	Бег на коньках спиной вперед 20 м	Не более 13 сек
3	Бег на коньках по восьмерке вправо	Не более 20 сек
4	Бег на коньках по восьмерке влево	Не более 20 сек

Диагностика метапредметных результатов

ФИО	Метапредметные компетенции			
Умение поставить цели	Умение организовать свою работу	Умение понимать причины успеха/неуспеха	Способность к самостоятельному поиску и анализу информации	Умение работать в коллективе, сотрудничать
1	2	3	1	1
1	2	3	1	1
1	2	3	1	1

1 – низкий балл, 2 – средний балл, 3 – высокий балл.

Диагностика личностных результатов

ФИО	Личностные свойства и качества				
Уверенность в себе	Общительность	Самостоятельность, ответственность	Открытость, доброжелательность	Тревожность	Агрессивность, раздражительность

1 – низкий балл, 2 – средний балл, 3 – высокий балл.

В. Совместная деятельность с ребенком и педагогом (участие в мероприятиях).

2.5. Методические материалы

Образовательный процесс проводится в виде очной формы обучения.

Методы обучения:

- словесные (рассказ-объяснение, беседа)
- наглядные (демонстрация педагогом приемов работы, наглядных пособий, самостоятельные наблюдения учащихся)
- практические (выполнение упражнений, овладение приемами работы, приобретение навыков).

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, коллективная.

Формы организации учебного занятия:

- теоретические и практические занятия,
- игры,
- соревнования.

Педагогические технологии.

В процессе реализации программы используются следующие технологии:

- объяснительно-иллюстративные (методы обучения, при использовании которых, дети воспринимают и усваивают готовую информацию).
- репродуктивные методы обучения (учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности).
- частично-поисковые методы обучения (участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом).

Алгоритм учебного занятия:

1. Организационный момент.
2. Сообщение темы.
3. Повторение полученных знаний.
4. Объяснение нового материала.
5. Практическая работа.
6. Подведение итогов.

2.6. Список литературы:

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. [Текст] / Н.А. Бернштейн - М.: ФиС, 1991.-288 с.
2. Быстрое В .А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов: Учеб метод, пособие[Текст] /В А. Быстров.-М: Терра- Спорт, 2000.-63 с.
3. Карандин ЮЛ. Хоккей по правилам. [Текст] / Ю.Л.Карандин.- Изд. ХК «Сибирь»,Новосибирск, 1997-78с.
4. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. Учебное пособие для студ. [Текст] / А.А.Дмитриев // Высш. Пед. Учеб. Заведений.- М.:Издательский центр»Академия»,2002. - 176 с.
5. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе. Учебное пособие.[Текст] /Е.С.Черник-М.:Учебная литература, 1997.-320 с.
- 6.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.1018 №196 «Обутверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (электронный ресурс) – Режим доступа:<http://docs.cntd.ru/document/551785916>
- 7.Федеральный закон от 29.12.2012 №273 ФЗ «Об образовании в Российской федерации» (Электронный ресурс) – Режим доступа: <https://cntd.ru/document/90238961>

Контрольные упражнения и соревнования

На начальных этапах рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как обучающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Контрольные испытания:

- наблюдения за занимающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверку выполнения отдельных приемов техники игры;
- выполнение установленных контрольных испытаний;
- систематический анализ игровой деятельности занимающихся.

Восстановительные средства

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно – соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Восстановительные процессы подразделяются на:

текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы; отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени

после выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление – восстановление после перенапряжений. Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка обучающихся органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической, игровой) и проводится круглогодично в ходе тренировочного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки обучающихся, хотя ее объем не выражается в количественных показателях.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную, т.е. подготовку к конкретному соревнованию.

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки обучающихся. На ее основе решаются следующие задачи:

- воспитание личностных качеств обучающегося;
- воспитание волевых качеств;
- развитие процесса восприятия;
- развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;
- развитие способности управлять своими эмоциями.

ВОСПИТАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ

В процессе подготовки обучающегося чрезвычайно важно формировать его характер и личностные качества (идейность, убежденность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность хоккею). Так как моральный облик обучающегося зависит от общего уровня его развития, следует постоянно нацеливать обучающегося на повышение самообразования, культуры, эрудиции. В ходе тренировочного процесса и на соревнованиях, нужно последовательно, педагогично воздействовать на формирование личностных качеств, устраняя негативные проявления, в том числе с помощью коллектива.

ВОСПИТАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ

Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности обучающегося. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий. При этом очень важно давать установку на выполнение упражнений. Для воспитания смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие игроками ответственных решений и выполнение решительных действий в

экстремальных условиях соревновательной деятельности. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у игроков сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения. Воспитание дисциплинированности начинается с организации тренировочного процесса, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований. Для воспитания игровой дисциплины на установке тренер-преподаватель должен четко сформулировать игровое задание каждому обучающемуся.

РАЗВИТИЕ ПРОЦЕССОВ ВОСПРИЯТИЯ

Умение ориентироваться в сложной игровой обстановке – важнейшее качество обучающегося. Во многом оно зависит от зрительного восприятия: периферического и глубинного зрения. Эффективность выполнения многих технико-тактических действий в игре связана с периферическим зрением. Способность одновременно видеть передвижение шайбы, игроков противника и партнеров, объективно оценивать игровую ситуацию – важные составляющие мастерства обучающегося. Для развития периферического и глубинного зрения в тренировочном процессе с успехом используют игровые упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико-тактических действий, в изменении скорости, направления и расстояния движения различных объектов.

РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ

Эффективность игровой деятельности обучающихся в значительной мере зависит от внимания: его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и быстроменяющихся игровых ситуациях обучающийся одновременно воспринимает большое количество различных объектов. Это свойство внимания называют его объектом, концентрация внимания на наиболее важных объектах является его интенсивностью, а умение противостоять действию различных сбивающих факторов – его устойчивостью. Однако наиболее важным свойством внимания в игровой деятельности обучающегося является его распределение и переключение. Для развития способностей распределения и переключения внимания в занятия включают игровые упражнения на большом пространстве с большим количеством объектов, например игру по всему полю с увеличенным составом команд и в две шайбы.

РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТИ УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ

Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают обучающемуся преодолевать чрезмерные возбуждения, экономить энергию, не нарушать нормальный ход мыслительного и двигательного процессов. Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации стенических эмоций следует:

- включать в тренировку нетрадиционные (эмоциональные и достаточно

сложные)упражнения с использованием соревновательного метода, добиваясь обязательного ихвыполнения и формируя у обучающегося уверенность в своих силах;
- применять методы аутогенной и психорегулирующей тренировки, чтобы снятьутомление и чрезмерное эмоциональное возбуждение.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

На протяжении спортивно-оздоровительного этапа тренер-преподаватель формируетпрежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, терпимость, ответственность, справедливость, трудолюбие) в сочетании с волевыми(решительность, самообладание, инициативность, дисциплинированность).

Главной функцией воспитания является обучение правилам жизни. В эту функциювходит и передача опыта социального профессионального поведения, и формированиенеобходимых (с позиций уровня общественной культуры) качеств, свойств, привычекличности и развитие ее способностей (нравственных умений различать добро и зло; творческих умений проявлять свои задатки и способности) и решение частныхвоспитательных задач:

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

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

Воспитательные средства, используемые на работе:

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

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы являетсяформирование положительных традиций:

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

Немаловажное значение имеет работа с родителями – встречи, беседы родителей стренерами-преподавателями и администрацией учреждения;

родительские собрания;
индивидуальные консультации с медиком; участие родителей в мероприятиях посвященных праздничным датам совместно с детьми. В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

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

Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов о ВОВ, встреч с воинами-ветеранами, посещения памятников боевой славы.

Наиболее важным в формировании обучающегося как хоккеиста, является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно-полезному труду.

В решении этой важной задачи ведущее место занимают методы упражнений и приучения, реализуемые на основе требований, принуждения и контроля за выполнением.

Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания. Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности обучающихся;
- тематические диспуты и беседы;
- оформление стендов и газет.

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