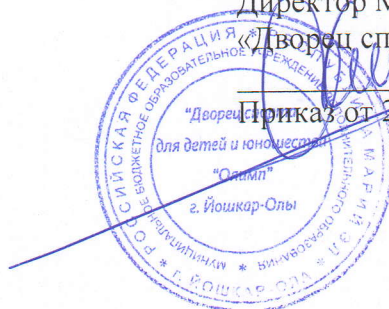


УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД ЙОШКАР-ОЛА»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «ДВОРЕЦ СПОРТА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА «ОЛИМП» Г. ЙОШКАР-ОЛЫ»

ПРИНЯТО  
Педагогический совет  
МБОУДО «Дворец спорта «Олимп»  
Протокол от 28.08.2023 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУДО  
«Дворец спорта «Олимп»  
Д.П.Цетва  
Приказ от 28.08.2023 г. № 35



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ХОККЕЙ»

ID программы: 1180

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: разноуровневая

Возраст учащихся: 9-18 лет

Срок освоения программы: 8 лет

Объем часов по программе: 2940 часов

***Разработчики программы:***

Лебедев Александр Петрович - тренер-преподаватель МБОУДО «Дворец спорта «Олимп»

г. Йошкар-Ола  
2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования .....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
Нормативно-правовая база.....	3
Направленность Программы .....	3
Актуальность Программы .....	3
Отличительные особенности Программы .....	4
Адресат Программы .....	4
Срок освоения Программы.....	4
Формы обучения.....	4
Уровень программы.....	5
Особенности организации образовательного процесса .....	5
Режим занятий .....	6
1.2. Цели и задачи Программы.....	6
1.3. Объем Программы .....	6
1.4. Содержание Программы.....	7
1.5. Планируемые результаты .....	20
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	22
2.1. Учебный план .....	22
Учебный план первого года обучения .....	23
Учебный план второго года обучения .....	24
Учебный план третьего года обучения .....	26
Учебный план четвертого года обучения .....	27
Учебный план пятого года обучения .....	28
Учебный план шестого года обучения .....	29
Учебный план седьмого года обучения .....	31
Учебный план восьмого года обучения.....	32
2.2. Календарный учебный график .....	33
2.3. Рабочая программа воспитания.....	33
2.4. Условия реализации Программы .....	43
2.5. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации .....	44
2.6. Оценочные материалы.....	44
2.7. Методические материалы.....	44
3. Список литературы и электронных источников .....	45
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	46

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

### 1.1. Пояснительная записка

#### *Нормативно-правовая база*

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хоккей» (далее - Программа) разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Дворец спорта для детей и юношества «Олимп» г. Йошкар-Олы» (далее - Учреждение);
- Положение о порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МБОУДО «Дворец спорта «Олимп».

#### *Направленность Программы*

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на формирование общей культуры учащихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, развитие творческих способностей, сохранение и укрепление здоровья, повышения уровня знаний в овладении техникой и тактикой игры в хоккей и характеризуется:

- спортивно-оздоровительной направленностью;
- направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала с учетом особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля);
- направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования учащимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

#### *Актуальность Программы*

Актуальность Программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков игры в хоккей, но и обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Игровые виды спорта и, в частности, хоккей достаточно современный и вариативный вид физкультурно-спортивной деятельности, который вызывает неподдельный интерес в среде подрастающего поколения. Программа направлена не только на достижение спортивных результатов учащихся, но и на обеспечение занятости детей и подростков, приобщение к активным занятиям спортом, а самое главное - на получение максимально полного социально-педагогического и культурного эффекта от этих занятий. Включение различных специальных упражнений, подвижных игр, разнообразных форм занятий в учебно-тренировочный процесс позволит разнообразить процесс обучения, избежать схематичности, монотонности и повысить

эффективность занятий, что в дальнейшем приведет к определенным результатам. Занятия хоккеем способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма.

#### *Отличительные особенности Программы*

Новизна Программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодежи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Реализация Программы на разных уровнях дает возможность освоения содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников Программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребёнку организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет работать тренеру-преподавателю с учащимися разного уровня подготовки. На базовом уровне предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта, предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания Программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта. На углубленном уровне предполагается более углубленное изучение избранного вида спорта, освоение специализированных знаний, доступ к профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления Программы.

Отличительной особенностью Программы является:

- ориентированность на создание условий для массового привлечения детей к занятиям по хоккею с шайбой в спортивно-оздоровительных группах;
- социальная направленность, работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития.

Программа направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей, совершенствование многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

#### *Адресат Программы*

Минимальный возраст для зачисления детей – 9 лет.

На обучение принимаются дети без индивидуального отбора или тестирования и не имеющие медицинских противопоказаний для освоения данной Программы.

При зачислении тренер-преподаватель может воспользоваться тестированием в случае невыполнения требований к максимальному уровню комплектования групп, соответствующих санитарным нормам. Предельная наполняемость учебной группы составляет 15 человек.

#### *Срок освоения Программы*

Программа рассчитана на 8 лет обучения и реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время. Учебная нагрузка каждого года обучения зависит от спортивной подготовки, стажа занятий и возраста учащихся. Учебный год начинается с 1 сентября и заканчивается 30 июня. Продолжительность учебного года 42 недели. В каникулярное время – самостоятельная работа учащихся по заданию тренера-преподавателя.

#### *Формы обучения*

Форма обучения по Программе - очная.

Обучение по Программе предполагает сочетание индивидуальной, групповой и фронтальной форм обучения.

Основными формами организации учебно-тренировочной работы являются теоретические занятия, практические занятия, соревнования и оздоровительные мероприятия.

### *Уровень программы*

Программа разноуровневая. Реализуется на стартовом, базовом и углубленном уровнях. Стартовый уровень – первый год обучения. Базовый уровень – со второго по четвертый год обучения. Углубленный уровень - с пятого по восьмой год обучения.

### *Особенности организации образовательного процесса*

Основными формами организации образовательного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом возрастных особенностей учащихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу;
- теоретические занятия;
- самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестации учащихся.

Групповые теоретические занятия с учащимися проводятся в форме бесед. Кроме групповых учебных занятий под непосредственным руководством тренера-преподавателя, учащиеся должны заниматься самостоятельно, выполняя отдельные индивидуальные, в том числе и домашние задания по общей физической подготовке.

При проведении учебных занятий и соревнований должны строго соблюдаться установленные требования по врачебному контролю и обеспечению норм санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

При неблагоприятной санитарно-эпидемиологической обстановке для поддержания физической формы Программа реализуется с использованием **электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.**

Основными элементами обучения с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий являются:

- образовательные онлайн-платформы;
- цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах;
- видеоконференции;
- вебинары;
- skype – общение;
- e-mail;
- облачные сервисы;
- электронные носители мультимедийных приложений к учебникам;
- электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

В обучении с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- лекция;
- консультация;
- семинар;
- практическое занятие;
- мастер-классы;
- самостоятельная внеаудиторная работа.

По типу занятия могут быть:

- комбинированными,
- практическими,
- контрольными,
- тренировочными,
- теоретическими,
- диагностическими.

### *Режим занятий*

Занятия ведутся в соответствии с расписанием. Расписание занятий составляется, исходя из возможностей детей, с учетом санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы, условиям проведения занятий. Занятия проводятся 2-5 раз в неделю. Продолжительность одного часа занятия соответствует рекомендациям СанПиН и составляет 45 минут.

#### 1.2. Цель и задачи Программы

##### **Цели Программы:**

Обучение игры в хоккей. Выявление спортивно одаренных детей и дальнейшее развитие способностей в избранном виде спорта.

##### **Задачи Программы:**

*Образовательные (предметные):*

- обучение основам техники игры в хоккей;
- подготовка инструкторов и судей по хоккею с шайбой.

*Развивающие (метапредметные):*

- содействие физическому развитию, разносторонней физической подготовке;
- привитие интереса к регулярным занятиям спортом;
- укрепление здоровья учащихся.

*Воспитательные (личностные):*

- воспитание волевых, смелых, инициативных, высоко дисциплинированных молодых спортсменов;

- воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

Выполнение задач, поставленных Программой, предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебного плана, контрольных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- прохождение судейской практики;
- привитие юным спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу;
- чёткую организацию учебно-тренировочного процесса, использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств учащихся;
- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы.

#### 1.3. Объем Программы

Срок реализации программы - 8 лет. Учебно-тренировочный процесс ведётся в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 42 недели систематических занятий в учебных группах.

Год обучения	Нагрузка (количество часов в неделю)	Количество учащихся	Годовая учебная нагрузка, часов
<i>Стартовый уровень</i>			
СОГ-1	4	15	168
<i>Базовый уровень</i>			
СОГ-2	6	15	252
СОГ-3	6	15	252
СОГ-4	8	15	336
<i>Углубленный уровень</i>			
СОГ-5	8	10	336
СОГ-6	10	10	420
СОГ-7	14	10	588
СОГ-8	14	10	588
<b>Итого часов за весь период обучения</b>			<b>2940</b>

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям или активного отдыха (восстановления) для учащихся вне сетки часов организовываются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью и продолжением учебно-тренировочного процесса.

#### 1.4. Содержание Программы

##### *Характеристика вида спорта хоккей*

Хоккей - командный игровой вид спорта, спортивная игра на коньках, заключающаяся в противоборстве двух команд, которые, передавая шайбу клюшками и коньками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб в ворота соперника.

Хоккей один из наиболее любимых олимпийских видов спорта во многих странах мира. Его популярность связана с большой зрелищностью, с динамизмом борьбы противоборствующих команд, быстрой сменой игровых эпизодов и ситуаций, обилием и жесткостью контактных силовых единоборств, с демонстрацией хоккеистами большого арсенала сложных технико-тактических действий в атаке и обороне.

Занятия хоккеем способствуют разностороннему комплексному воздействию на органы и системы организма человека, укрепляя и повышая уровень их функционирования, обеспечивают развитие физических качеств (силовых, скоростных, ловкости, выносливости и гибкости), формирование двигательных навыков и волевых качеств. Выполнение большого объема сложных технико-тактических действий, жесткость силовых единоборств и высокая эмоциональность соревновательной деятельности вызывают большие физические и психические нагрузки. Постоянное и внезапное изменение игровых ситуаций требует от игроков предельной собранности, обостренного внимания, умения быстро оценить обстановку и принять рациональное решение. Эта составляющая игровой деятельности хоккеиста способствует воспитанию у него координационных качеств, распределенного внимания, периферического зрения, пространственной и временной ориентировки.

Для соревновательной деятельности характерен высокий дух соперничества, связанный с противоборством игроков, звеньев и команды в целом. Стремление обыграть противника, превзойти его в быстроте действий, изобретательности, силе, точности и других действиях, направленных на достижение победы, способствует мобилизации всех возможностей для преодоления трудностей, возникающих в ходе борьбы. Выполнение технико-тактических приемов игры в экстремальных условиях требует большого мужества и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости, инициативы и целеустремленности, а также развитию способности управлять своими эмоциями.

Тактика хоккея предполагает единство индивидуальных и коллективных действий. Уровень коллективных взаимодействий определяет класс игры команды. Вместе с тем коллективность действий не отрицает, а способствует проявлению индивидуального мастерства каждого хоккеиста, раскрытию его творческих способностей и их разумному использованию в ходе матча. Эта особенность свидетельствует о больших возможностях хоккея как мощного средства воспитания таких важных качеств, как оперативное мышление, коллективизм, товарищество.

Таким образом, хоккей как вид спорта представляет собой огромный потенциал для использования его характерных особенностей для дополнительного образования детей, их физического воспитания и развития.

##### *Безопасность при проведении тренировочных занятий*

##### Общие требования безопасности.

1. К проведению занятий на коньках допускаются лица, прошедшие при поступлении на работу в образовательное учреждение медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, прошедшие инструктаж и проверку знаний по охране труда.

2. К занятиям на коньках допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья для занятий избранным видом спорта, прошедшие инструктаж по безопасности поведения на занятиях.

3. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

4. Занятия должны проводиться в спортивной форме для хоккеистов.

5. Занятия проводятся при определенных метеорологических условиях (температура воздуха не ниже  $-20^{\circ}\text{C}$ , без ветра).

6. На катке должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой доврачебной помощи при травмах.

7. Движения участников должны проводиться по кругу в левую сторону.

8. Торможение перед группой или тренером-преподавателем производится положением коньков «полуплугом» или ребром конька за 8 – 10 м.

9. Запрещаются хватания во время движения, пинки коньками, удары и толчки.

10. Запрещается выход на лед без тренера-преподавателя.

#### Требования безопасности перед началом занятий.

1. Проверить подготовленность катка к занятиям на отсутствие трещин, острых ледяных наплывов.

2. Проверить исправность коньков.

3. Надеть хорошо подогнанную спортивную одежду и коньки с ботинками.

4. Проверить по списку присутствующих на занятии.

5. Провести целевой инструктаж по технике передвижения и торможения на коньках.

6. Не допускать к занятиям больных или лиц с плохим самочувствием.

#### Требования безопасности во время занятий.

1. Провести разминку.

2. Учащиеся должны внимательно слушать все команды, сигналы тренера-преподавателя.

3. При движении по льду избегать попадания лезвия конька в трещины.

4. Соблюдать интервалы движения между учащимися, избегать столкновений друг с другом.

5. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание травмы.

6. Следить друг за другом, обращать внимание на первые признаки обморожений и немедленно сообщать об этом тренеру-преподавателю.

#### Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При поломке коньков, падении с получением ушиба обращаться к тренеру-преподавателю и с его разрешения пройти в кабинет или теплое помещение.

2. При получении учащимся травмы немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю, оказать первую доврачебную помощь пострадавшему и при необходимости отправить его в ближайшее медицинское учреждение.

3. При плохом самочувствии известить об этом тренера-преподавателя.

#### Требования безопасности по окончании занятий.

1. Проверить по списку присутствие детей.

2. Протереть лезвия коньков и убрать в отведенное место коньки.

3. Снять спортивную одежду и обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

#### *Психологическая подготовка*

Задачи психологической подготовки во многом схожи с задачами воспитательной работы. Главная задача психологической подготовки - это формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера-преподавателя с учащимися в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций. В программу занятий следует вводить ситуации,



требующие преодоления трудностей. Используя их в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность.

Основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

Большое внимание следует уделять закреплению установки на спортивную деятельность, совершенствование свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам, таких как: общая эмоциональная устойчивость, чувство соперничества, активность в преодолении препятствий, независимость, чувство ответственности и долга, устойчивость к физическому дискомфорту. Выявление свойств личности позволяет проводить их коррекцию, формировать и совершенствовать свойства, значимые для спорта высших достижений, таких как: умение управлять эмоциями, устойчивость к стрессу в ситуациях повышенной ответственности, высокая соревновательная мотивация, серьезность и ответственность, способность к самоанализу. На этой основе необходимо развивать морально-волевые качества характера, овладевать приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развивать мотивацию на достижение высших спортивных достижений.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях. В процессе специальной психологической подготовки используются: общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок; поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящих соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; применяются методы саморегуляции для настройки к предстоящим соревнованиям и оптимизации психологического напряжения.

#### *Восстановительные мероприятия*

Данный раздел Программы включает широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) для восстановления работоспособности учащихся с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена.

Восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

К педагогическим средствам восстановления относятся: рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма учащегося; оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психологического состояния учащихся при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

#### **Теоретическая подготовка.**

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить

коррективы. В данном разделе Программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

**Темы теоретической подготовки:**

**1. Правила поведения и техника безопасности.**

Инструктаж по технике безопасности. Общие требования безопасности. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Поведение во время проведения тренировочных занятий. Правила обращения с инвентарем. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Меры обеспечения безопасности во время занятий и соревнований. Требования безопасности при несчастных случаях, экстремальных и аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

**2. Физическая культура и спорт в РФ.**

Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека. Формы и организация занятий по физической культуре и спорту. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности. Роль физкультуры и спорта в формировании личности. Повышение социальной роли физической культуры и спорта.

**3. История развития хоккея и состояние отечественного хоккея.**

Хоккей как вид спорта. Хоккей в СССР и в России. Факторы, определяющие популярность и привлекательность хоккея. Особенности структуры и содержание игровой деятельности. Краткая характеристика соревнований по хоккею, проводимых в России. Хоккей как наиболее популярный, олимпийский вид спорта. Участие советских и российских хоккеистов в розыгрыше первенств мира, Европы и олимпийских играх. Ведущие игроки и тренеры советского и российского хоккея. Итоги внутренних чемпионатов. Органы управления и руководства в хоккее. Структура Федерации хоккея в России.

**4. Основы спортивной подготовки.**

Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Физическая подготовка как фундаментальная основа к формированию спортивного мастерства. Структура и планирование спортивной подготовки. Контроль и самоконтроль в процессе подготовки спортсменов. Техническая, тактическая, физическая и психологическая подготовка. Характеристика и методика воспитания силовых, скоростных, координационных качеств и выносливости.

**5. Гигиена, закаливание, питание и режим хоккеиста.**

Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена хоккеиста: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Требования к питанию хоккеиста как фактора обеспечения и укрепления здоровья. Значение витаминов и минеральных солей. Калорийность питания. Нормы потребления белков, углеводов и жиров. Режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнований.

**6. Влияние занятий хоккеем на строение и функции организма спортсмена.**

Краткие сведения о строении организма человека. Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, быстроте, гибкости и ловкости. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности. Роль физических качеств в подготовке хоккеиста.

**7. Основы технической и тактической подготовки.**

Основные понятия о технике игры «хоккей» и её значимость в подготовке хоккеистов. Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках, владения клюшкой и шайбой, приемов силовой борьбы. Особенности техники игры вратаря. Характеристика технического мастерства: объем и разносторонность технических приемов, эффективность их выполнения.

Понятия, связанные со стратегией и тактикой игры «хоккей». Классификация тактики хоккея. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и

атаке. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов индивидуальной, групповой и командной тактики игры в атаке и обороне. Тактика игры в неравночисленных составах. Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры.

#### 8. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития хоккеиста. Моральная и психологическая подготовка хоккеиста. Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе.

#### 9. Соревнования по хоккею.

Планирование, организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Характеристика систем розыгрыша: круговая, система с выбыванием, комбинированная. Основные правила игры «хоккей». Судейство соревнований. Судейская бригада, её состав и функциональные обязанности членов. Разбор прошедшей игры проводится на следующий день после матча. Оценка тренером-преподавателем прошедшего матча: анализ игры звеньев и игроков, степень выполнения ими заданий. Подведение итогов, планирование дальнейшей работы.

#### **Общая физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки. 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. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста учащихся.

#### *Строевые упражнения:*

- 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.

#### *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 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, 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.

#### *Упражнения для развития скоростных качеств:*

- старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу;
- 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, выполняемые с большой скоростью;
- отжимание из упора лежа в высоком темпе;
- метания различных снарядов: мяча, гранаты, копья, диска, толкание ядра;
- 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;
- 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, облегченных гантелей и др.
- 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 800, 1000, 3000 м;
- тест Купера - 12-минутный бег;
- кросс по пересеченной местности - 5 км;
- спортивные игры.

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.

**Специальная физическая подготовка.**

В процессе проведения специальной физической подготовки обращается особое внимание на развитие физических качеств в большей степени отвечающих требованиям соревновательной деятельности хоккеистов, таких как: силовые и скоростно-силовые, скоростные и координационные, скоростная и скоростно-силовая выносливость.

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 хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов:*

- имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении; то же с отягощениями на голеностопном суставе и поясе;

- прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу), С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку;

- 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

- 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 скоростной бег

- 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;

- старты из различных положений: броски шайбы сидя, стоя на коленях, в падении;

- ведение шайбы при различных «хватах» клюшки;

- смена тактики в ходе игры (откат вместо силового давления);



10.	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах	+	+	+	+	+	+	+	+
11.	Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления	+	+	+	+	+	+	+	+
12.	Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении	+	+	+	+	+	+	+	+
13.	Падение на грудь, бок с последующим вставанием и бегом в заданном направлении	+	+	+	+	+	+	+	+
14.	Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости	-	+	+	+	+	+	+	+
15.	Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования	-	+	+	+	+	+	+	+
<b><i>Приемы техники владения клюшкой и шайбой</i></b>									
1.	Широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайбу	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Ведение шайбы, не отрывая крюка клюшки от шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Ведение шайбы дозированными толчками вперед	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Короткое ведение шайбы с переключением крюка клюшки	+	+	-	-	-	-	-	-
5.	Ведение шайбы коньками	+	+	+	+	+	+	+	+
6.	Ведение шайбы в движении спиной вперед	+	+	+	+	+	+	+	+
7.	Обводка соперника на месте и в движении	+	-	-	-	-	-	-	-
8.	Длинная, короткая обводка	+	+	+	+	+	+	+	+
9.	Силовая обводка	-	+	+	+	+	+	+	+
10.	Обводка с применением обманных действий-финтов	+	+	+	+	+	+	+	+
11.	Финт клюшкой	+	+	+	+	-	-	-	-
12.	Финт с изменением скорости движения	+	+	+	+	+	+	+	+
13.	Финт головой и туловищем	+	+	+	+	+	+	+	+
14.	Финт на бросок и передачу шайбы	-	+	+	+	+	+	+	+
15.	Финт – ложная потеря шайбы	-	+	+	+	+	+	+	+
16.	Броски шайбы с коротким разгоном (кистевой) и с длинным (заметающий)	+	+	+	+	+	+	+	+
17.	Удары шайбы с длинным замахом и с коротким (щелчок)	+	+	+	+	+	+	+	+
18.	Бросок-подкидка	+	+	+	+	+	+	+	+
19.	Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+
20.	Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы	-	+	+	+	+	+	+	+
21.	Броски шайбы с неудобной стороны	+	+	+	+	+	+	+	+
22.	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем	+	+	+	+	+	+	+	+
23.	Прием шайбы с одновременной её подработкой к последующим действиям	+	+	+	+	+	+	+	+
24.	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания, подбивания клюшки соперника	+	+	+	+	+	+	+	+
25.	Отбор шайб с помощью силовых приемов туловищем, остановка и толчок соперника плечом	+	+	+	+	+	+	+	+
26.	Остановка и толчок соперника грудью	+	+	+	+	+	+	+	+
27.	Остановка и толчок соперника задней частью бедра	-	+	+	+	+	+	+	+
28.	Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой	+	+	+	+	+	+	+	+
<b><i>Техника игры вратаря</i></b>									
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.	T-образное скольжение (вправо, влево)	+	+	+	-	-	-	-	-
5.	Передвижение вперед выпадами	+	-	-	-	-	-	-	-
6.	Торможение на параллельных коньках	+	+	+	+	+	+	+	+
7.	Передвижение 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	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Ловля шайбы</b>									
1.	Ловля шайбы ловушкой стоя на месте	+	-	-	-	-	-	-	-
2.	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+	+	+	+	-	-	-	-
3.	Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена	+	+	+	+	-	-	-	-
4.	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) T-образным скольжением	-	+	+	+	+	-	-	-
5.	Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена	-	-	-	+	+	+	-	-
6.	Ловля шайбы ловушкой в шпагате	-	+	+	+	-	-	-	-
7.	Ловля шайбы на блин	-	+	+	+	-	-	-	-
8.	Ловля шайбы на «грудь» стоя, с падением на колени	-	+	+	+	+	-	-	-
<b>Отбивание шайбы</b>									
1.	Отбивание шайбы блином стоя на месте Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки	+	+	+	+	-	-	-	-
2.	Отбивание шайбы коньком	+	+	+	+	+	-	-	-
3.	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+	+	+	+	+	-	-	-
4.	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)	+	+	+	+	+	-	-	-
5.	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена	-	+	+	+	+	-	-	-
6.	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки	-	-	-	+	+	-	-	-
7.	Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево)	-	+	+	+	+	+	+	-
8.	Прижимания шайбы туловищем и ловушкой	+	+	+	+	+	-	-	-
<b>Владение клюшкой и шайбой</b>									
1.	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении	-	+	+	+	+	+	+	-
2.	Остановка шайбы клюшкой у борта	+	+	+	+	-	-	-	-
3.	Бросок шайбы на дальность и точность	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками	+	+	+	+	+	+	+	+
5.	Передача шайбы подкидкой	+	+	+	+	+	+	+	+
6.	Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной и двумя руками	-	+	+	+	+	+	+	+

**Тактическая подготовка** (тактика) – это выбор более благоприятного способа решения конкретной игровой ситуации. Тактическая подготовленность формируется постепенно, при этом из года в год объемы освоения тактических приемов увеличиваются, сами же приемы усложняются. Тактическая подготовка включает изучение индивидуальных и групповых взаимодействий в нападении и защите. Обучение тактике игры ведется через подвижные игры и



игровые упражнения, как вне льда, так и на льду. Обучение тактическим действиям проводится в следующей последовательности:

1. Индивидуальные действия: игра в нападении; игра в защите.

2. Групповые взаимодействия: при игре в нападении; передачи шайбы в парах, тройках на месте и в движении, без смены и со сменой мест; при игре в защите – умение подстраховывать партнера, переключаться, взаимодействие двух игроков против двух, трех нападающих.

В СОГ-1, СОГ-2, СОГ-3 тактическая подготовка направлена на всестороннее развитие хоккеиста, его игровую универсальность. Хоккеист должен тренироваться и играть в любом качестве (центральный и крайний нападающий, игра в защите), т.е. уметь заменить любого партнера (за исключением вратаря).

Начиная с СОГ-4, прослеживается четкое подразделение тактики на игру в атаке и в обороне. У учащихся уже есть предпосылки для закрепления индивидуальной тактики и освоения групповой. Индивидуальные тактические действия основываются на индивидуальной технической, физической подготовленности, игровом мышлении и образуют своеобразный технико-тактический арсенал игрока по амплу. Индивидуальная техника является средством индивидуальной тактики. Индивидуальные тактические действия смыкаются, а порой и переходят в групповые, которые реализуются в различных комбинациях, типичных игровых ситуациях (выход из зоны, прохождение средней зоны, вход в зону, завершение атаки). Поэтому совершенствование индивидуальных и групповых технико-тактических действий идет параллельно. Командные действия характеризуются заранее обусловленными функциями каждого игрока в любой зоне площадки, имеют определенные признаки расположения и взаимодействия игроков. Через индивидуальные и групповые тактические действия реализуется командная тактика. В процессе тактико-технической подготовки применяются игровые упражнения и подготовительные игры.

При освоении индивидуальных и групповых тактических действий в обороне учащимся необходимо овладевать следующими навыками:

- скоростное маневрирование в движении на коньках лицом и спиной вперед;
- выбор позиции;
- взаимодействие с партнерами;
- взаимостраховка;
- отбор шайбы клюшкой и с помощью силового единоборства туловищем.

Для успешного освоения атакующих индивидуальных и групповых тактических действий юные хоккеисты должны хорошо владеть коньками, клюшкой и шайбой. Параллельно с освоением передач шайбы можно начинать освоение простейших тактических комбинаций и командных тактических построений в нападении. С целью облегчения тактические комбинации разделяются на отдельные «связки». После освоения отдельных «связок» проводится их сочетание в одну комбинацию в целом.

В фазе развития атаки следует уделять особое внимание скоростному прохождению средней зоны за счет длинных диагональных и продольных передач. В фазе завершения атаки с хода - вхождению в зону нападения на высокой скорости с последующим выходом на завершающий бросок в ворота противника одного из атакующих.

№ п/п	Приемы тактики хоккея	СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3	СОГ-4	СОГ-5	СОГ-6	СОГ-7	СОГ-8
<b>Приемы тактики обороны</b>									
<i>Приемы индивидуальных тактических действий</i>									
	Скоростное маневрирование и выбор позиции	+	+	+	+	+	+	+	+
	Дистанционная опека	+	+	+	+	+	+	+	+
	Контактная опека	-	+	+	+	+	+	+	+
	Отбор шайбы перехватом	+	-	-	-	-	-	-	-
	Отбор шайбы клюшкой	+	+	+	+	+	+	+	+
	Отбор шайбы с применением силовых единоборств	-	+	+	+	+	+	+	+

	Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок	-	+	+	+	+	+	+	+
<i>Приемы групповых тактических действий</i>									
	Страховка	+	+	+	+	+	+	+	+
	Переключение	-	-	-	+	+	+	+	+
	Спаренный (парный) отбор шайбы	-	-	-	+	+	+	+	+
<i>Приемы командных тактических действий</i>									
	Принципы командных оборонительных тактических действий	-	-	-	-	+	+	+	+
	Малоактивная оборонительная система 1-2-2	+	+	+	+	+	+	+	+
	Малоактивная оборонительная система 1-4	+	+	+	+	+	+	+	+
	Малоактивная оборонительная система 1-3-1	-	-	-	-	+	+	+	+
	Малоактивная оборонительная система 0-5	+	+	+	+	+	+	+	+
	Активная оборонительная система 2-1-2	-	+	+	+	+	+	+	+
	Активная оборонительная система 3-2	-	-	-	-	+	+	+	+
	Активная оборонительная система 2-2-1	-	-	-	-	-	-	+	+
	Прессинг	-	+	+	+	+	+	+	+
	Принцип зонной обороны в зоне защиты	+	+	+	+	+	+	+	+
	Принцип персональной обороны в зоне защиты	-	+	+	+	+	+	+	+
	Принцип комбинированной обороны в зоне защиты	+	+	+	+	+	+	+	+
	Тактические построения в обороне при численном меньшинстве	-	+	+	+	+	+	+	+
	Тактические построения в обороне при численном большинстве	-	+	+	+	+	+	+	+
<b>Приемы тактики нападения</b>									
<i>Индивидуальные атакующие действия</i>									
	Атакующие действия без шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+
	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Групповые атакующие действия</i>									
	Передачи шайбы – короткие, средние, длинные	+	+	+	+	+	+	+	+
	Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место	+	+	+	+	+	+	+	+
	Передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта	-	+	+	+	+	+	+	+
	Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач	-	+	+	+	+	+	+	+
	Тактическая комбинация «скречивание»	+	+	+	+	+	+	+	+
	Тактическая комбинация «стенка»	+	+	+	+	+	+	+	+
	Тактическая комбинация «оставление шайбы»	+	+	+	+	+	+	+	+
	Тактическая комбинация «пропуск шайбы»	+	+	+	+	+	+	+	+
	Тактические действия при вбрасывании судьей шайбы: - в зоне нападения, в средней зоне; - в зоне защиты	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Командные атакующие действия</i>									
	Организация атаки и контратаки из зоны защиты	+	+	+	+	+	+	+	+
	Организационный выход из зоны защиты через крайних нападающих	+	+	+	+	+	+	+	+
	Выход из зоны защиты через центральных нападающих	+	+	+	+	+	+	+	+
	Выход из зоны через защитников	+	+	+	+	+	+	+	+
	Развитие «длинной» атаки, скоростное прохождение средней зоны за счет продольных и диагональных передач	-	+	+	+	+	+	+	+

	Контратаки из зоны защиты и средней зоны	-	+	+	+	+	+	+	+
	Атака с хода	-	+	+	+	+	+	+	+
	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих	+	+	+	+	+	+	+	+
	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего	+	+	+	+	+	+	+	+
	Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников	+	+	+	+	+	+	+	+
	Игра в неравночисленных составах – в численном большинстве 5:4, 5:3	+	+	+	+	+	+	+	+
	Игра в нападении в численном меньшинстве	-	+	+	+	+	+	+	+
<b>Тактика игры вратаря</b>									
<i>Выбор позиции вратаря</i>									
	Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2)	+	+	+	+	+	+	+	+
	Выбор позиции (вне площадки ворот) при позиционной атаке противника	+	+	+	+	+	+	+	+
	Прижимание шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+
	Перехват и остановка шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+
	Выбрасывание шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+
	Взаимодействие с игроками защиты при обороне	+	+	+	+	+	+	+	+
	Взаимодействие с игроками при контратаке	-	+	+	+	+	+	+	+

На всех этапах обучения большое внимание уделяется технике основных приемов борьбы, формированию тактических умений и освоению тактических действий. Большое значение придается развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, быстроты ответных действий, ловкости, координации, выносливости. При этом надо стремиться к тому, чтобы эти качества «включались» в тактические действия и технические приемы борьбы.

#### ***Интегральная (техничко-тактическая) подготовка***

Важно последовательно и целенаправленно формировать устойчивую взаимосвязь между различными сторонами подготовленности (физической и технической, физической и тактической, технической и тактической). Для этой цели применяется интегральная подготовка, для которой выделяется тренировочное время. Высшей формой интегральной подготовки служат учебные, контрольные и календарные состязания.

#### **Инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях.**

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретает на занятиях и вне занятий. Все учащиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований. Инструкторская и судейская практика имеет большое воспитательное значение: у учащихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решениям судей. Для этого учащимся необходимо последовательно изучить и иметь следующие навыки:

- построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- составить конспект и провести разминку в группе;
- определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде;
- провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;
- провести подготовку команды своей группы к соревнованиям и руководить ею во время соревнований.

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя и проведению занятий и соревнований в качестве судей. В содержание учебной работы входит освоение следующих умений и навыков:

- знание терминологии, принятой в хоккее;
- подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;

- умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры учащимися;
- определить ошибку при выполнении приема партнером и указать пути ее исправления;
- составить комплекс упражнений по проведению разминки.

Для получения звания судьи по спорту необходимо освоить следующие умения и навыки:

1. Составить положение о проведении соревнований на первенство учреждения по хоккею.
2. Умение вести судейскую документацию.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.
4. Судейство учебных игр в качестве помощника главного судьи в поле.
5. Участвовать в судействе официальных игр в составе судейской группы.
6. Судить игры в качестве помощника главного судьи.

#### **Самостоятельная работа.**

Самостоятельная работа во время учебно-тренировочного занятия проводится под руководством и наблюдением тренера-преподавателя.

Задачи самостоятельной работы:

- развитие всего комплекса физических качеств,
- укрепление здоровья и повышение общей работоспособности организма,
- совершенствование технических приемов игры в хоккеей.

#### **Контрольные испытания.**

Контроль уровня подготовки учащихся осуществляется один раз в год, в конце учебного года, в форме контрольно-переводных испытаний.

Контрольные испытания состоят из:

- оценка теоретических знаний;
- оценка уровня физической подготовки - общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка;
- оценка посещаемости занятий.

Для перевода учащегося на следующий год обучения ему необходимо успешно сдать контрольно-переводные нормативы соответствующего года обучения.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы, главным образом, носят контролирующий характер:

- стабильность состава учащихся,
- динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств,
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

### 1.5. Планируемые результаты

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются овладение теоретическим знаниями и практическими умениями и навыками, а также рост индивидуальных показателей.

Планируемые результаты освоения Программы:

#### Образовательные:

- обучить навыкам и умениям выполнения различных физических упражнений;
- обучить основным и специальным элементам игры в хоккеей; овладеть знаниями терминологии, стратегии и тактики игры;
- обучить групповому взаимодействию в различных его формах посредством подготовительных игр и соревнований;
- обучить основам знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни.

Развивающие:

- выявить особенности физического развития учащихся;
- развивать индивидуальные способности и особенности ребенка;
- развивать мотивацию ребенка к занятиям физической культурой и хоккеем;
- развивать такие физические качества как выносливость, быстрота, сила, ловкость, координация;
- развивать у детей стремление и желание к самовыражению, через игру в хоккей;

Воспитательные:

- воспитывать у ребенка культуру поведения в коллективе;
- воспитывать нравственные качества у ребенка;
- способствовать социализации и социальной адаптации ребенка в обществе.

Результатом освоения Программы по хоккею является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

- *в области теории и методики физической культуры и спорта:*
    - история развития хоккея;
    - место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
    - основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила хоккея, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по хоккею);
    - основы спортивной подготовки;
    - необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
    - гигиенические знания, умения и навыки;
    - режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
    - основы спортивного питания;
    - требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
    - требования охраны труда при занятиях избранным видом спорта;
  - *в области общей физической подготовки:*
    - развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
    - освоение комплексов физических упражнений;
    - укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;
  - *в области избранного вида спорта:*
    - овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
    - приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
    - развитие специальных психологических качеств;
    - обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
    - освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
    - выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта;
  - *в области специальной физической подготовки:*
    - развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
    - повышение индивидуального игрового мастерства;
    - освоение скоростной техники в условиях силового противостояния с соперником;
    - повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.
- Условия перевода на следующий год обучения:
1. Стаж занятий, выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП, ОТП по виду спорта «хоккей», требований к спортивной подготовке, предусмотренных Программой.
  2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня по виду спорта «хоккей».
  3. Сохранность контингента группы.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Учебный план

Учебный план определяет распределение учебных часов по теоретическим и практическим занятиям на весь период. Количество часов зависит от расписания занятий и от материально-технической возможности учреждения.

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Теоретическая подготовка	128	128	0	опрос
2	Общая физическая подготовка	880	0	880	наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	1100	0	1100	наблюдение
4	Технико-тактическая подготовка	600	0	600	наблюдение
5	Инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях	100	0	100	наблюдение
6	Самостоятельная работа	92	0	92	наблюдение
7	Контрольные испытания	40	0	40	сдача контрольных нормативов
<b>Итого</b>		<b>2940</b>	<b>128</b>	<b>2812</b>	

### Учебный план по уровням реализации Программы

#### Стартовый уровень

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Теоретическая подготовка	16	16	0	опрос
2	Общая физическая подготовка	84	0	84	наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	38	0	38	наблюдение
4	Технико-тактическая подготовка	16	0	16	наблюдение
5	Инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях	4	0	4	наблюдение
6	Самостоятельная работа	8	0	8	наблюдение
7	Контрольные испытания	2	0	2	сдача контрольных нормативов
<b>Итого</b>		<b>168</b>	<b>16</b>	<b>152</b>	

#### Базовый уровень

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Теоретическая подготовка	48	48	0	опрос
2	Общая физическая подготовка	416	0	416	наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	218	0	218	наблюдение
4	Технико-тактическая подготовка	84	0	84	наблюдение
5	Инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях	28	0	28	наблюдение
6	Самостоятельная работа	32	0	32	наблюдение
7	Контрольные испытания	14	0	14	сдача контрольных нормативов
<b>Итого</b>		<b>840</b>	<b>48</b>	<b>792</b>	

*Углубленный уровень*

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Теоретическая подготовка	64	64	0	опрос
2	Общая физическая подготовка	380	0	380	наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	844	0	844	наблюдение
4	Технико-тактическая подготовка	500	0	500	наблюдение
5	Инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях	68	0	68	наблюдение
6	Самостоятельная работа	52	0	52	наблюдение
7	Контрольные испытания	24	0	24	сдача контрольных нормативов
<b>Итого</b>		<b>1932</b>	<b>64</b>	<b>1868</b>	

Учебные планы на каждый год обучения реализуются в соответствии с требованиями настоящей Программы. Программный материал распределен на весь период обучения (8 лет) с учетом увеличения коэффициента сложности осваиваемого материала.

Формы, порядок и периодичность текущего и итогового контроля проводится в соответствии с требованиями настоящей Программы.

Календарный учебный график реализации рабочих программ по каждому году обучения представлен в Приложении № 3 к настоящей Программе.

**Стартовый уровень***Учебный план первого года обучения*

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>опрос</b>
1.1.	Правила поведения и техника безопасности.	2	2	0	опрос
1.2.	Физическая культура и спорт в РФ.	1	1	0	опрос
1.3.	История развития хоккея и состояние отечественного хоккея.	2	2	0	опрос
1.4.	Основы спортивной подготовки.	2	2	0	опрос
1.5.	Гигиена, закаливание, питание и режим хоккеиста.	1	1	0	опрос
1.6.	Влияние занятий хоккеем на строение и функции организма спортсмена.	2	2	0	опрос
1.7.	Основы технической и тактической подготовки.	2	2	0	опрос
1.8.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.	2	2	0	опрос
1.9.	Соревнования по хоккею.	2	2	0	опрос
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>90</b>	<b>0</b>	<b>90</b>	<b>наблюдение</b>
2.1.	Строевые упражнения.	8	0	8	наблюдение
2.2.	Гимнастические упражнения.	13	0	13	наблюдение
2.3.	Упражнения для развития силовых качеств.	13	0	13	наблюдение
2.4.	Упражнения для развития скоростных качеств.	12	0	12	наблюдение

2.5.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	11	0	11	наблюдение
2.6.	Упражнения для развития координационных качеств.	11	0	11	наблюдение
2.7.	Упражнения для развития гибкости.	11	0	11	наблюдение
2.8.	Упражнения для развития общей выносливости.	11	0	11	наблюдение
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>38</b>	<b>0</b>	<b>38</b>	<b>наблюдение</b>
3.1.	Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног.	8	0	8	наблюдение
3.2.	Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса.	8	0	8	наблюдение
3.3.	Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности.	8	0	8	наблюдение
3.4.	Упражнения специальной скоростной направленности.	7	0	7	наблюдение
3.5.	Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости.	7	0	7	наблюдение
<b>4.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>наблюдение</b>
4.1.	Техническая подготовка	4	0	4	наблюдение
4.2.	Тактическая подготовка	4	0	4	наблюдение
4.3.	Интегральная подготовка	2	0	2	наблюдение
<b>5.</b>	<b>Инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>наблюдение</b>
<b>6.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>наблюдение</b>
<b>7.</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>сдача контрольных нормативов</b>
<b>Итого</b>		<b>168</b>	<b>16</b>	<b>152</b>	

### Базовый уровень

#### Учебный план второго года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том		
			теоретические занятия	практические занятия	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>опрос</b>
1.1.	Правила поведения и техника безопасности.	2	2	2	опрос
1.2.	Физическая культура и спорт в РФ.	1	1	1	опрос
1.3.	История развития хоккея и состояние отечественного хоккея.	2	2	2	опрос
1.4.	Основы спортивной подготовки.	2	2	2	опрос
1.5.	Гигиена, закаливание, питание и режим хоккеиста.	1	1	1	опрос
1.6.	Влияние занятий хоккеем на строение и функции организма спортсмена.	2	2	2	опрос
1.7.	Основы технической и тактической	2	2	2	опрос



	подготовки.				
1.8.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.	2	2	2	опрос
1.9.	Соревнования по хоккею.	2	2	2	опрос
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>125</b>	<b>0</b>	<b>125</b>	<b>наблюдение</b>
2.1.	Строевые упражнения.	10	0	10	наблюдение
2.2.	Гимнастические упражнения.	20	0	20	наблюдение
2.3.	Упражнения для развития силовых качеств.	20	0	20	наблюдение
2.4.	Упражнения для развития скоростных качеств.	15	0	15	наблюдение
2.5.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	15	0	15	наблюдение
2.6.	Упражнения для развития координационных качеств.	15	0	15	наблюдение
2.7.	Упражнения для развития гибкости.	15	0	15	наблюдение
2.8.	Упражнения для развития общей выносливости.	15	0	15	наблюдение
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>64</b>	<b>0</b>	<b>64</b>	<b>наблюдение</b>
3.1.	Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног.	13	0	13	наблюдение
3.2.	Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса.	12	0	12	наблюдение
3.3.	Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности.	13	0	13	наблюдение
3.4.	Упражнения специальной скоростной направленности.	13	0	13	наблюдение
3.5.	Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости.	13	0	13	наблюдение
<b>4.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>25</b>	<b>0</b>	<b>25</b>	<b>наблюдение</b>
4.1.	Техническая подготовка	10	0	10	наблюдение
4.2.	Тактическая подготовка	8	0	8	наблюдение
4.3.	Интегральная подготовка	7	0	7	наблюдение
<b>5.</b>	<b>Инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>наблюдение</b>
<b>6.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>наблюдение</b>
<b>7.</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>сдача контрольных нормативов</b>
<b>Итого</b>		<b>252</b>	<b>16</b>	<b>236</b>	

Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>опрос</b>
1.1.	Правила поведения и техника безопасности.	2	2	0	опрос
1.2.	Физическая культура и спорт в РФ.	1	1	0	опрос
1.3.	История развития хоккея и состояние отечественного хоккея.	1	1	0	опрос
1.4.	Основы спортивной подготовки.	2	2	0	опрос
1.5.	Гигиена, закаливание, питание и режим хоккеиста.	1	1	0	опрос
1.6.	Влияние занятий хоккеем на строение и функции организма спортсмена.	2	2	0	опрос
1.7.	Основы технической и тактической подготовки.	2	2	0	опрос
1.8.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.	2	2	0	опрос
1.9.	Соревнования по хоккею.	3	3	0	опрос
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>125</b>	<b>0</b>	<b>125</b>	<b>наблюдение</b>
2.1.	Строевые упражнения.	10	0	10	наблюдение
2.2.	Гимнастические упражнения.	20	0	20	наблюдение
2.3.	Упражнения для развития силовых качеств.	20	0	20	наблюдение
2.4.	Упражнения для развития скоростных качеств.	15	0	15	наблюдение
2.5.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	15	0	15	наблюдение
2.6.	Упражнения для развития координационных качеств.	15	0	15	наблюдение
2.7.	Упражнения для развития гибкости.	15	0	15	наблюдение
2.8.	Упражнения для развития общей выносливости.	15	0	15	наблюдение
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>64</b>	<b>0</b>	<b>64</b>	<b>наблюдение</b>
3.1.	Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног.	12	0	12	наблюдение
3.2.	Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса.	13	0	13	наблюдение
3.3.	Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности.	13	0	13	наблюдение
3.4.	Упражнения специальной скоростной направленности.	13	0	13	наблюдение
3.5.	Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости.	13	0	13	наблюдение
<b>4.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>25</b>	<b>0</b>	<b>25</b>	<b>наблюдение</b>
4.1.	Техническая подготовка	10	0	10	наблюдение

4.2.	Тактическая подготовка	8	0	8	наблюдение
4.3.	Интегральная подготовка	7	0	7	наблюдение
<b>5.</b>	<b>Инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>наблюдение</b>
<b>6.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>наблюдение</b>
<b>7.</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>сдача контрольных нормативов</b>
<b>Итого</b>		<b>252</b>	<b>16</b>	<b>236</b>	

*Учебный план четвертого года обучения*

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>опрос</b>
1.1.	Правила поведения и техника безопасности.	2	2	0	опрос
1.2.	Физическая культура и спорт в РФ.	1	1	0	опрос
1.3.	История развития хоккея и состояние отечественного хоккея.	1	1	0	опрос
1.4.	Основы спортивной подготовки.	2	2	0	опрос
1.5.	Гигиена, закаливание, питание и режим хоккеиста.	1	1	0	опрос
1.6.	Влияние занятий хоккеем на строение и функции организма спортсмена.	2	2	0	опрос
1.7.	Основы технической и тактической подготовки.	2	2	0	опрос
1.8.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.	2	2	0	опрос
1.9.	Соревнования по хоккею.	3	3	0	опрос
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>150</b>	<b>0</b>	<b>150</b>	<b>наблюдение</b>
2.1.	Строевые упражнения.	15	0	15	наблюдение
2.2.	Гимнастические упражнения.	15	0	15	наблюдение
2.3.	Упражнения для развития силовых качеств.	25	0	25	наблюдение
2.4.	Упражнения для развития скоростных качеств.	20	0	20	наблюдение
2.5.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	20	0	20	наблюдение
2.6.	Упражнения для развития координационных качеств.	20	0	20	наблюдение
2.7.	Упражнения для развития гибкости.	15	0	15	наблюдение
2.8.	Упражнения для развития общей выносливости.	20	0	20	наблюдение
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>100</b>	<b>наблюдение</b>
3.1.	Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног.	20	0	20	наблюдение
3.2.	Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого	20	0	20	наблюдение

	пояса.				
3.3.	Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности.	20	0	20	наблюдение
3.4.	Упражнения специальной скоростной направленности.	20	0	20	наблюдение
3.5.	Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости.	20	0	20	наблюдение
<b>4.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>наблюдение</b>
4.1.	Техническая подготовка	15	0	15	наблюдение
4.2.	Тактическая подготовка	15	0	15	наблюдение
4.3.	Интегральная подготовка	10	0	10	наблюдение
<b>5.</b>	<b>Инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>наблюдение</b>
<b>6.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>наблюдение</b>
<b>7.</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>сдача контрольных нормативов</b>
<b>Итого</b>		<b>336</b>	<b>16</b>	<b>320</b>	

### Углубленный уровень

#### Учебный план пятого года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>опрос</b>
1.1.	Правила поведения и техника безопасности.	2	2	0	опрос
1.2.	Физическая культура и спорт в РФ.	1	1	0	опрос
1.3.	История развития хоккея и состояние отечественного хоккея.	1	1	0	опрос
1.4.	Основы спортивной подготовки.	1	1	0	опрос
1.5.	Гигиена, закаливание, питание и режим хоккеиста.	2	2	0	опрос
1.6.	Влияние занятий хоккеем на строение и функции организма спортсмена.	1	1	0	опрос
1.7.	Основы технической и тактической подготовки.	3	3	0	опрос
1.8.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.	2	2	0	опрос
1.9.	Соревнования по хоккею.	3	3	0	опрос
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>80</b>	<b>0</b>	<b>80</b>	<b>наблюдение</b>
2.1.	Строевые упражнения.	5	0	5	наблюдение
2.2.	Гимнастические упражнения.	5	0	5	наблюдение
2.3.	Упражнения для развития силовых качеств.	15	0	15	наблюдение
2.4.	Упражнения для развития скоростных качеств.	15	0	15	наблюдение
2.5.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	15	0	15	наблюдение

2.6.	Упражнения для развития координационных качеств.	10	0	10	наблюдение
2.7.	Упражнения для развития гибкости.	5	0	5	наблюдение
2.8.	Упражнения для развития общей выносливости.	10	0	10	наблюдение
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>140</b>	<b>0</b>	<b>140</b>	<b>наблюдение</b>
3.1.	Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног.	28	0	28	наблюдение
3.2.	Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса.	28	0	28	наблюдение
3.3.	Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности.	28	0	28	наблюдение
3.4.	Упражнения специальной скоростной направленности.	28	0	28	наблюдение
3.5.	Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости.	28	0	28	наблюдение
<b>4.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>68</b>	<b>наблюдение</b>
4.1.	Техническая подготовка	23	0	23	наблюдение
4.2.	Тактическая подготовка	23	0	23	наблюдение
4.3.	Интегральная подготовка	22	0	22	наблюдение
<b>5.</b>	<b>Инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>наблюдение</b>
<b>6.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>наблюдение</b>
<b>7.</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>сдача контрольных нормативов</b>
<b>Итого</b>		<b>336</b>	<b>16</b>	<b>320</b>	

*Учебный план шестого года обучения*

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>опрос</b>
1.1.	Правила поведения и техника безопасности.	2	2	0	опрос
1.2.	Физическая культура и спорт в РФ.	1	1	0	опрос
1.3.	История развития хоккея и состояние отечественного хоккея.	1	1	0	опрос
1.4.	Основы спортивной подготовки.	1	1	0	опрос
1.5.	Гигиена, закаливание, питание и режим хоккеиста.	2	2	0	опрос
1.6.	Влияние занятий хоккеем на строение и функции организма спортсмена.	1	1	0	опрос
1.7.	Основы технической и тактической подготовки.	3	3	0	опрос

1.8.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.	2	2	0	опрос
1.9.	Соревнования по хоккею.	3	3	0	опрос
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>160</b>	<b>наблюдение</b>
2.1.	Строевые упражнения.	5	5	6	наблюдение
2.2.	Гимнастические упражнения.	5	5	16	наблюдение
2.3.	Упражнения для развития силовых качеств.	15	15	23	наблюдение
2.4.	Упражнения для развития скоростных качеств.	15	15	23	наблюдение
2.5.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	15	15	23	наблюдение
2.6.	Упражнения для развития координационных качеств.	15	15	23	наблюдение
2.7.	Упражнения для развития гибкости.	5	5	23	наблюдение
2.8.	Упражнения для развития общей выносливости.	15	15	23	наблюдение
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>176</b>	<b>176</b>	<b>130</b>	<b>наблюдение</b>
3.1.	Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног.	35	35	23	наблюдение
3.2.	Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса.	35	35	23	наблюдение
3.3.	Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности.	36	36	24	наблюдение
3.4.	Упражнения специальной скоростной направленности.	35	35	23	наблюдение
3.5.	Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости.	35	35	24	наблюдение
<b>4.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>103</b>	<b>наблюдение</b>
4.1.	Техническая подготовка	34	34	36	наблюдение
4.2.	Тактическая подготовка	34	34	36	наблюдение
4.3.	Интегральная подготовка	34	34	31	наблюдение
<b>5.</b>	<b>Инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>25</b>	<b>наблюдение</b>
<b>6.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>20</b>	<b>наблюдение</b>
<b>7.</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>сдача контрольных нормативов</b>
<b>Итого</b>		<b>420</b>	<b>16</b>	<b>404</b>	

Учебный план седьмого года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>опрос</b>
1.1.	Правила поведения и техника безопасности.	2	2	0	опрос
1.2.	Физическая культура и спорт в РФ.	1	1	0	опрос
1.3.	История развития хоккея и состояние отечественного хоккея.	1	1	0	опрос
1.4.	Основы спортивной подготовки.	1	1	0	опрос
1.5.	Гигиена, закаливание, питание и режим хоккеиста.	2	2	0	опрос
1.6.	Влияние занятий хоккеем на строение и функции организма спортсмена.	1	1	0	опрос
1.7.	Основы технической и тактической подготовки.	3	3	0	опрос
1.8.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.	2	2	0	опрос
1.9.	Соревнования по хоккею.	3	3	0	опрос
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>105</b>	<b>0</b>	<b>105</b>	<b>наблюдение</b>
2.1.	Строевые упражнения.	5	0	5	наблюдение
2.2.	Гимнастические упражнения.	5	0	5	наблюдение
2.3.	Упражнения для развития силовых качеств.	15	0	15	наблюдение
2.4.	Упражнения для развития скоростных качеств.	15	0	15	наблюдение
2.5.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	20	0	20	наблюдение
2.6.	Упражнения для развития координационных качеств.	20	0	20	наблюдение
2.7.	Упражнения для развития гибкости.	10	0	10	наблюдение
2.8.	Упражнения для развития общей выносливости.	15	0	15	наблюдение
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>264</b>	<b>0</b>	<b>264</b>	<b>наблюдение</b>
3.1.	Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног.	50	0	50	наблюдение
3.2.	Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса.	50	0	50	наблюдение
3.3.	Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности.	54	0	54	наблюдение
3.4.	Упражнения специальной скоростной направленности.	55	0	55	наблюдение
3.5.	Упражнения для развития специальной (скоростной)	55	0	55	наблюдение

	выносливости.				
<b>4.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>165</b>	<b>0</b>	<b>165</b>	<b>наблюдение</b>
4.1.	Техническая подготовка	55	0	55	наблюдение
4.2.	Тактическая подготовка	55	0	55	наблюдение
4.3.	Интегральная подготовка	55	0	55	наблюдение
<b>5.</b>	<b>Инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>наблюдение</b>
<b>6.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>наблюдение</b>
<b>7.</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>сдача контрольных нормативов</b>
<b>Итого</b>		<b>588</b>	<b>16</b>	<b>572</b>	

*Учебный план восьмого года обучения*

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>опрос</b>
1.1.	Правила поведения и техника безопасности.	2	2	0	опрос
1.2.	Физическая культура и спорт в РФ.	1	1	0	опрос
1.3.	История развития хоккея и состояние отечественного хоккея.	1	1	0	опрос
1.4.	Основы спортивной подготовки.	1	1	0	опрос
1.5.	Гигиена, закаливание, питание и режим хоккеиста.	2	2	0	опрос
1.6.	Влияние занятий хоккеем на строение и функции организма спортсмена.	1	1	0	опрос
1.7.	Основы технической и тактической подготовки.	3	3	0	опрос
1.8.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.	2	2	0	опрос
1.9.	Соревнования по хоккею.	3	3	0	опрос
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>105</b>	<b>0</b>	<b>105</b>	<b>наблюдение</b>
2.1.	Строевые упражнения.	5	0	5	наблюдение
2.2.	Гимнастические упражнения.	5	0	5	наблюдение
2.3.	Упражнения для развития силовых качеств.	15	0	15	наблюдение
2.4.	Упражнения для развития скоростных качеств.	15	0	15	наблюдение
2.5.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	20	0	20	наблюдение
2.6.	Упражнения для развития координационных качеств.	20	0	20	наблюдение
2.7.	Упражнения для развития гибкости.	10	0	10	наблюдение
2.8.	Упражнения для развития общей выносливости.	15	0	15	наблюдение
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая</b>	<b>264</b>	<b>0</b>	<b>264</b>	<b>наблюдение</b>



	<b>подготовка</b>				
3.1.	Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног.	50	0	50	наблюдение
3.2.	Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса.	50	0	50	наблюдение
3.3.	Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности.	54	0	54	наблюдение
3.4.	Упражнения специальной скоростной направленности.	55	0	55	наблюдение
3.5.	Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости.	55	0	55	наблюдение
<b>4.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>165</b>	<b>0</b>	<b>165</b>	<b>наблюдение</b>
4.1.	Техническая подготовка	55	0	55	наблюдение
4.2.	Тактическая подготовка	55	0	55	наблюдение
4.3.	Интегральная подготовка	55	0	55	наблюдение
<b>5.</b>	<b>Инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>наблюдение</b>
<b>6.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>наблюдение</b>
<b>7.</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>сдача контрольных нормативов</b>
<b>Итого</b>		<b>588</b>	<b>16</b>	<b>572</b>	

## 2.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график – это составная часть Программы, является комплексом основных характеристик образования. Календарный учебный график определяет даты начала и окончания учебного года, количество учебных недель, количество учебных дней, количество учебных часов, режим занятий. Составляется календарный учебный график на учебный год для каждой группы. Календарный учебный график реализации Программы представлен в Приложении № 3 к настоящей Программе.

Дата начала учебного года: 1 сентября.

Дата окончания учебного года: 30 июня.

Количество учебных недель: 42.

Количество учебных часов: Зависит от года обучения

Начало учебных занятий первого года обучения - 1 октября. С 1 по 30 сентября – организационный период (набор учащихся на первый год обучения по Программе).

## 2.3. Рабочая программа воспитания

### Особенности организации воспитательной деятельности в учреждении

Воспитательная работа направлена на формирование личности юного спортсмена. Успешность воспитания юных спортсменов определяется способностью сочетать в учебно-тренировочном процессе задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Важное условие успеха – единство воспитательных воздействий семьи, педагогов общеобразовательной школы и учреждения дополнительного образования.

Воспитательная работа планируется с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности учреждения.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у учащихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность,

самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

**Принципы воспитания в учреждении:**

- *Принцип связи воспитания с жизнью*, социокультурной средой. Воспитание строится в соответствии с требованиями общества, перспективами его развития, его потребностям.

- *Принцип комплексности, целостности, единства* всех компонентов воспитательного процесса. В соответствии с этим принципом в воспитательном процессе цели и задачи, содержание и средства согласованы между собой.

- *Принцип связи воспитания с повседневной жизнью и трудом*. Учащийся занимается посильным трудом, знакомится с национальными промыслами его родного края, познает культуру труда.

- *Принцип педагогического руководства и самостоятельной деятельности* (активности) воспитанников. В соответствии с этим принципом педагог при организации воспитательного процесса предлагает те виды деятельности, которые будут стимулировать активность детей, их творческую свободу, но сохраняет при этом руководящие позиции.

- *Принцип гуманизма, уважения к личности* ребенка в сочетании с требовательностью к нему. В соответствии с этим принципом воспитательный процесс строится на доверии, взаимном уважении, авторитете педагога, сотрудничестве, любви, доброжелательности.

- *Принцип опоры на положительное в личности* ребенка. В соответствии с этим принципом воспитания при организации воспитательного процесса педагог должен верить в стремление учащегося быть лучше, и сама воспитательная работа должна поддерживать и развивать это стремление.

- *Принцип воспитания в коллективе и через коллектив*. В соответствии с этим принципом воспитание в группе, в процессе общения должно быть основано на позитивных межличностных отношениях.

- *Принцип учета возвратных и индивидуальных особенностей* детей. Для реализации этого принципа педагогу необходимо знать типичные возрастные особенности учащихся, а также индивидуальные различия детей в конкретной учебной группе.

- *Принцип единства действий и требований* к ребенку в семье, образовательном учреждении, социуме. В соответствии с этим принципом педагогу необходимо установить тесный контакт с семьей и договориться о согласованных действиях, в ходе воспитательного процесса обсуждать вместе с детьми реальные события, происходящие в их жизни (в школе, на улице).

Чтобы воспитание достигло своей цели, необходимо соблюдать следующие важные **требования к принципам воспитания:**

- *Обязательность*. Имеется в виду, что принципы воспитания не носят рекомендательный характер, педагог обязан их соблюдать и внедрять в свою ежедневную деятельность, а не выполнять от случая к случаю.

- *Комплексность*. Все принципы следует объединить в комплекс и применять взаимосвязано, единым фронтом. Важным условием эффективности является их одновременное действие.

- *Равнозначность*. Положительный результат воспитания может быть достигнут только тогда, когда все принципы имеют равное значение, среди них нет ни главных, ни второстепенных, ни тех, которые надо использовать в первую очередь или во вторую. Все принципы воспитания имеют равную ценность и значение.

Процесс воспитания в учреждении основывается на следующих *принципах взаимодействия* педагогов и школьников:

- неукоснительное соблюдение законности и прав семьи и ребенка, соблюдения конфиденциальности информации о ребенке и семье, приоритета безопасности ребенка при нахождении в учреждении;

- ориентир на создание в учреждении психологически комфортной среды для каждого ребенка и взрослого, без которой невозможно конструктивное взаимодействие учащихся и педагогов;

- построение отношений между взрослыми и детьми на основе, доверия, сотрудничества, любви, доброжелательности, уважения личности каждого ребенка;
- опора на положительное в личности ребенка, вера педагогов в положительные результаты воспитания, подход к каждому ребенку с «оптимистической гипотезой»;
- организация основных совместных мероприятий учащихся и педагогов как предмета совместной деятельности взрослых и детей;
- системность, целесообразность и нешаблонность воспитания как условия его эффективности.

### **Цели и задачи воспитательной работы**

**Цели воспитания** – формирование личностной и практико-ориентированной среды для успешной социализации учащихся в обществе через механизмы самовоспитания, саморазвития, самореализации.

#### **Задачи воспитания:**

- Развитие общей культуры учащихся.
- Формирование у детей гражданско-патриотического сознания: уважение к своей семье, обществу, государству, к духовно-нравственным ценностям, к национальному и историческому наследию Родины.
- Профилактика вредных привычек, правонарушений, социально-опасных явлений.
- Формировать у учащихся ответственное отношение к своему здоровью и потребность в здоровом образе жизни.
- Способствовать развитию у учащихся экологической культуры, бережного отношения к природе, развивать стремление беречь и охранять природу.
- Воспитывать у учащихся уважение к труду, содействовать профессиональному самоопределению учащихся.
- Создание условий для активного и полезного взаимодействия с семьей по вопросам воспитания учащихся.

### **Виды, формы и содержание воспитательной работы**

№ п/п	Вид деятельности	Целевое назначение	Формы организации деятельности	Содержание воспитательной работы
1	Познавательная	Обогащает представление об окружающей действительности, формирует потребность в профессиональном образовании, способствует интеллектуальному развитию.	Лекция, рассказ, беседа, дискуссия, ролевая игра.	Изучение окружающей действительности, освоение новых знаний, навыков и умений, которые необходимы для жизни в обществе и мире в целом. Учащийся получает новую информацию, узнаёт о законах мира и учится не только взаимодействовать с ним, но и влиять на него.
2	Общественная	Содействует социализации учащихся, включает их в сопереживание проблемам общества, приобщает к активному преобразованию действительности.	Мероприятий, праздники, соревнования, акции.	Совместно с педагогами и родителями организация и проведение различных праздников (общешкольных, в группе, в объединении), конкурсов, соревнований. Организация и участие детей в различных акциях.
3	Ценностно-ориентированная	Рациональное осмысление общечеловеческих и социальных ценностей, формирование культуры, своего «Я». Профилактика правонарушений, социально-опасных	Беседы, тестирование, анкетирование, акции.	Проведение диспутов и бесед на нравственные темы; формирование у учащихся отношения к миру; формирование у учащихся убеждений, взглядов, усвоение

		явлений.		<p>учащимися нравственных и других норм жизни людей – всего того, что называют ценностями.</p> <p>Тренер-преподаватель стимулирует выработку учащимися отношений, взглядов на жизнь в различных формах деятельности: беседы по социально-нравственной проблематике, дискуссии, диспуты. Профилактика правонарушений и социально-опасных явлений.</p>
4	Спортивно-оздоровительная	Здоровый образ жизни, формирует силу, выносливость, пластичность и красоту человеческого тела и отношений. Профилактика вредных привычек.	Учебно-тренировочные занятия, спортивные мероприятия, соревнования.	Освоение дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ по выбранным видам спорта, утвержденным в учреждении. Участие в соревнованиях, спортивных мероприятиях.
5	Военно-патриотическая	Формирование в ребёнке приверженности важнейшим духовным ценностям и традициям, воспитание любви к Родине, заботы об интересах страны, гордости за героическое прошлое нашего Отечества, за научно-технический и культурный вклад России в мировую цивилизацию.	Встречи с военными, ветеранами и участниками военных действий, экскурсии, участие в творческих конкурсах, смотрах.	Формирование у учащихся глубокого патриотического сознания, идей служения Отечеству и его вооруженной защите; уважение к военной истории; стремления к военной службе, сохранению и приумножению славных воинских традиций; сохранение памяти о знаменательных событиях и датах, о подвигах героических личностей русской Земли и воспитание гордости за деяние своих предков; воспитание чувства любви к своей малой родине, уважительного отношения к национальным традициям и культуре, пробуждение чувства гордости за свой народ.
6	Культурно-досуговая	Взаимнообогащающий досуг учащихся, общение друг с другом.	Праздники, различные мероприятия, поход в кино, игры, совместный отдых, содержательные развлечения.	Содержательный, развивающий отдых, свободное общение, в котором инициатива принадлежит учащимся, педагог принимает активное участие во всех мероприятиях. Спортивно-

				оздоровительную деятельность. Свободное общение, досуг учащихся может проходить в самых разных формах: игры, праздники, вечера отдыха, коллективные дни рождения, соревнования, совместные прогулки, походы и пр.
7	Трудовая	Направлена на создание, сохранение и приумножение материальных ценностей, формирование уважительного отношения к материальным ценностям как средствам для существования человека.	Общественно-полезный труд по самообслуживанию, субботники, дежурство во время занятий и т.д.	Совместный труд в учреждении: уборка помещений, уборка территории, помощь при ремонте, трудовые десанты по благоустройству территории учреждения, участие в общегородских акциях и т.д.
8	Безопасность	Предупреждение детского ДТП, соблюдение правил и техники безопасности в различных жизненных ситуациях.	Инструктаж, беседа, рассказ, опрос.	Проведение инструктажей: охрана труда; пожарная безопасность; антитеррористическая безопасность; правила поведения: на дорогах, на воде и вблизи водоемов, в транспорте, на учебно-тренировочных занятия, спортивных соревнованиях и т.д.

### Методы воспитания

Выбор метода зависит: от специфики общественно-воспитательной среды, вида деятельности, возраста учащихся, индивидуально-типологических способностей учащихся, уровня воспитанности коллектива.

**Метод убеждения.** Убеждать, значит так воздействовать на сознание и поведение учащегося, чтобы у него формировались способности поиска истинности миропонимания. В процессе убеждения идеи и нормы, выработанные обществом, превращаются в личные убеждения, в систему мотивов поведения, в руководство к действию.

*Средства убеждения:* учебная работа, беседы, диспуты, встречи, сборы, собрания.

**Метод примера.** Воспитательная сила примера основана на стремлении людей к подражанию социальным нормам и ролям. Дети стремятся копировать в своем поведении те действия и поступки, которые, с их точки зрения, кажутся значительными и укрепляют их достоинство. Большое воспитательное значение на учащихся оказывает педагог.

На практике воспитания *используются личные примеры*, из жизни и деятельности других людей, из природы, художественного творчества.

**Метод упражнения** – равномерно организованное выполнение учащимися практических действий и дел с целью накопления нравственного опыта и формирования положительных черт личности. В процессе многократных повторений должны выполняться не только действия и поступки, но и внутренние стимулы, которыми определяется поведение личности.

Упражнение – основной метод умственного, нравственного, физического и эстетического воспитания.

*Типы упражнений:* упражнения в деятельности (трудовые, в общественной деятельности, спортивные); режимные упражнения; специальные (в этикете, культуре поведения, речи).

**Метод приучения** – начальная стадия метода упражнения и его составная часть. Основа метода – требование.

*Составные части:* формулировка правила, разъяснение, демонстрация норм и формирование положительного отношения к правилам, многократное повторение.

**Метод требования.** Содействует возникновению полезных навыков и привычек, формирует черту характера и нравственные идеалы. Требование должно быть гуманным, разумным, подготовленным, системным, рациональным, должно предполагать наращивание трудностей.

*Приемы требований:* советом, мимикой, жестом, паузой, в игровом оформлении, выражением доверия (недоверия), просьбой (намеком), одобрением (осуждением), угрозой (наказанием). В случае одностороннего увлечения учащегося деятельностью, которая может способствовать формированию негативного поведения, наиболее действенным методом преодоления является переключение учащегося с одного вида деятельности на другой и постепенное формирование нового стереотипа поведения.

**Метод поощрения (одобрения)** представляет собой совокупность морального и материального стимулирования, признание, положительную оценку поведения или качеств учащегося.

*Средства:* одобрение взглядом, похвала, благодарность, похвала в присутствии товарищей, награждение. Неуместная похвала теряет воспитательную силу. Учащиеся к ней привыкают и перестают реагировать. Лучший способ – хвалить не самого человека, а выполненное им задание. Он должен быть приучен испытывать чувство удовлетворения не ради поощрения, а во имя результатов труда, в том числе и спортивного.

**Метод осуждения (наказания).** Осуждение проявляется в неодобрении, отрицательной оценке действий и поступков личности. Наказание – это мера и способ воздействия против человека, совершившего проступок (преступление).

*Виды педагогического наказания:* наказание-внушение (порицание, замечание, выговор); наказание-ограничение (удаление с занятий, исключение из ОУ); наказание-привлечение (уборка, ремонт).

*Правила применения наказаний в процессе воспитания:*

- наказаний не должно приносить физических страданий;
- наказание накладывается уверенным тоном, в спокойной обстановке;
- наказание должно быть индивидуальным;
- нельзя наказывать по подозрению;
- нельзя напоминать о ранее наложенных взысканиях;
- наказание должно быть поддержано общественным осуждением действий провинившегося;
- наказания должны быть редки.

Наказание должно побуждать к обдумыванию своего поведения и требовательно относиться к себе. Наказание только тогда достигает цели, когда оно является справедливым и поддерживается общественным мнением коллектива.

**Метод соревнования (игры).** Один из методов мобилизации творческой трудовой активности учащихся, способствующий более качественному и эффективному выполнению деятельности. Соревнование обозначает стремление учащихся не отставать друг от друга, добиваться лучших результатов. Соревнование (игра) – это метод воспитания, обучение, развития и психологической подготовки к решению жизненных задач.

### **Планируемые результаты**

Планируемые результаты воспитания носят отсроченный характер, но деятельность педагогов нацелена на перспективу развития и становления личности учащегося.

В результате поэтапной реализации программы воспитания будет обеспечено:

- освоение учащимися социально значимых знаний и приобретение опыта социального взаимодействия, направленных на формирование гражданской идентичности, патриотизма, гражданской ответственности, чувства гордости за историю России, воспитание культуры межнационального общения;
- формирование опыта самоопределения (личностного и профессионального);
- овладение учащимися способами саморазвития и самореализации в современном мире;

- вовлечение детей и молодежи в позитивную социальную деятельность, рост числа патриотически настроенных молодых граждан;
- приобщение учащихся к здоровому образу жизни;
- повышение социальной активности учащихся;
- рост участников и победителей в конкурсах и соревнованиях;
- повышение общественного престижа семьи, отцовства и материнства, сохранение и возрождение традиционных семейных ценностей, укрепление традиций семейного воспитания;
- модернизация содержания программ дополнительной, внеурочной деятельности.

### Календарный план воспитательной работы

Вид деятельности воспитательной работы	Мероприятия (форма проведения, название)	Сроки проведения	Ответственные
<b>Сентябрь</b>			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.09-30.09	тренеры-преподаватели
Познавательная	Знакомство учащихся общеобразовательных школ с направлениями деятельности учреждения в рамках ежегодного фестиваля «Я талантлив!»	01.09-11.09	педагогические работники учреждения
Безопасность	Тематическое занятие, посвященное Дню солидарности в борьбе с терроризмом. Беседа о поведении при угрозе террористического акта.	02.09-10.09	тренеры-преподаватели
Общественная	Участие во всероссийской акции «Вместе, всей семьей» - разместить фотографию в VK.	17 сентября	тренеры-преподаватели
Безопасность	Тематическое занятие, посвященное неделе безопасности дорожного движения. Беседа по правилам дорожного движения.	25.09-29.09	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
<b>Октябрь</b>			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.10-31.10	тренеры-преподаватели
Познавательная	День открытых дверей	01.10-15.10	администрация, тренеры-преподаватели
Ценностно-ориентированная	Тематическая беседа, посвященная дню пожилых людей. Поздравление бабушек и дедушек.	1 октября	тренеры-преподаватели
Общественная	Родительские собрания.	10.10-20.10	тренеры-преподаватели
Культурно-досуговая	Походы в кино, театры. Экскурсии.	25.10-31.10	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-	Организация и участие в спортивных	по календарному	тренеры-

оздоровительная	соревнованиях, мероприятиях.	плану спортивных мероприятий	преподаватели
<b>Ноябрь</b>			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.11-30.11	тренеры-преподаватели
Ценностно-ориентированная	Тематическая беседа, посвященная Дню народного единства.	01.11-04.11	тренеры-преподаватели
Военно-патриотическая	Беседа, посвященная Всероссийскому дню призывника.	12.11-15.11	тренеры-преподаватели
Безопасность	Инструктаж по пожарной безопасности	15.11-20.11	тренеры-преподаватели
Общественная	Тематическая беседа, посвященная Дню толерантности	15.11-20.11	тренеры-преподаватели
Ценностно-ориентированная	Мероприятия, посвященные Дню матери в России. Поздравление мам.	25.11-28.11	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
<b>Декабрь</b>			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.12-31.12	тренеры-преподаватели
Безопасность	Инструктаж «Правила поведения на воде и вблизи водоемов».	01.12-07.12	тренеры-преподаватели
Военно-патриотическая	Беседа, посвященная Дню неизвестного солдата. Возложение цветов к памятнику Неизвестного солдата.	3 декабря	тренеры-преподаватели
Ценностно-ориентированная	Единое занятие «Мы - Россияне!», посвященное Дню Конституции Российской Федерации. Опрос: «Знаешь ли ты Конституцию РФ».	09.12-12.12	тренеры-преподаватели
Ценностно-ориентированная	Всероссийская акция «Мы – граждане России!». Размести в социальных сетях видеобращение «Что значит быть гражданином Российской Федерации»	12 декабря	тренеры-преподаватели
Безопасность	Беседа о мерах пожарной безопасности в период новогодних и рождественских праздников.	20.12-27.12	тренеры-преподаватели
Культурно-досуговая	Организация новогодних праздников.	25.12-30.12	администрация, тренеры-преподаватели с привлечением родительского актива
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
<b>Январь</b>			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.01-31.01	тренеры-преподаватели



Культурно-досуговая	Походы в кино, театры. Экскурсии. Посещение праздничных мероприятий.	01.01-10.01	тренеры-преподаватели с привлечением родительского актива
Общественная, Трудовая	Тематическая беседа, посвященная Дню российского студенчества. Единое занятий на тему: «Сто дорог – одна моя», «Мир профессий», «Кем я хочу стать».	23.01-26.01	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
<b>Февраль</b>			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.02-29.02	тренеры-преподаватели
Познавательная	Беседа, посвященная Дню российской науки.	8 февраля	тренеры-преподаватели
Военно-патриотическая	Мероприятия, посвященные Дню защитника Отечества (спортивные соревнования, турниры).	18.02-26.02	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
<b>Март</b>			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.03-31.03	тренеры-преподаватели
Культурно-досуговая	Организация праздников.	05.03-07.03	администрация, тренеры-преподаватели
Безопасность	Инструктаж «Правила поведения на воде и вблизи водоемов».	15.03-22.03	тренеры-преподаватели
Общественная, Военно-патриотическая	Участие во всероссийских акциях, посвященных Дню воссоединения Крыма с Россией.	18 марта	администрация, тренеры-преподаватели
Культурно-досуговая	Походы в кино, театры. Экскурсии.	26.03-31.03	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
<b>Апрель</b>			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.04-30.04	тренеры-преподаватели
Познавательная, Спортивно-оздоровительная	Тематические занятия, посвященные Дню космонавтики. Организация и проведение спортивных соревнований,	10.04-15.04	тренеры-преподаватели

	посвященных Дню космонавтики.		
Безопасность	Инструктаж по пожарной безопасности	20.04-25.04	тренеры-преподаватели
Общественная, Ценностно-ориентированная	Участие в акциях, посвященных Дню Земли.	22 апреля	администрация, тренеры-преподаватели
Трудовая	Участие в общегородских субботниках	22.04-30.04	администрация, тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
<b>Май</b>			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.05-31.05	тренеры-преподаватели
Военно-патриотическая, Общественная, Ценностно-ориентированная, Спортивно-оздоровительная	День Победы. Участие во всероссийских акциях «Георгиевская ленточка», «Диктант Победы», «Бессмертный полк», «Возложение цветов к Вечному огню». Организация и проведение спортивных соревнований, посвященных Дню Победы.	01.05-15.05	администрация, тренеры-преподаватели
Общественная	Родительские собрания.	10.05-20.05	тренеры-преподаватели
Безопасность	Инструктаж «Правила поведения на воде и вблизи водоемов».	20.05-27.05	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
<b>Июнь</b>			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.06-30.06	тренеры-преподаватели
Культурно-досуговая	День защиты детей. Организация праздничных мероприятий. Совместное посещение праздничных мероприятий.	01 июня	тренеры-преподаватели
Познавательная	Тематическая беседа, посвященная Дню русского языка.	6 июня	тренеры-преподаватели
Военно-патриотическая, Общественная, Ценностно-ориентированная, Культурно-досуговая	День России. Совместное посещение праздничных мероприятий.	12 июня	тренеры-преподаватели
Общественная, Культурно-досуговая	День выпускника. Вручение свидетельств о завершении обучения, праздничные мероприятия.	20.06-30.06	администрация, тренеры-преподаватели
Военно-	День памяти и скорби. Участие во	22 июня	тренеры-

патриотическая	всероссийских акциях.		преподаватели
Культурно-досуговая, Общественная	День молодежи. Совместное посещение праздничных мероприятий.	27 июня	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели

## 2.4. Условия реализации Программы

### 1. Материально-техническое обеспечение.

Для реализации Программы используются следующее оборудование:

- хоккейная коробка с освещением;
- раздевалки, душевые, туалет;
- оборудование: ворота хоккейные;
- сетка;
- хоккейные борта;
- станок заточной;
- снегоуборочник, скребки, лопаты;
- скамейки для хоккеистов и судей с ограждениями от снега и ветра;
- спортивный инвентарь: мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные, набивные; гири; штанга; гантели; скакалки; свисток; секундомер;
- спортивная экипировка: коньки, клюшки, щитки-наколенники, раковины, наплечники, свитер, шлем, ловушки, защита шеи, нагрудники, перчатки;
- ноутбук;
- наглядная агитация, плакаты.

### 2. Информационное обеспечение.

Тренер-преподаватель подачу нового теоретического материала осуществляет следующими методами:

- рассказ,
- беседа,
- показ с объяснением и демонстрацией упражнений.

Каждое занятие по темам Программы включает теоретическую часть и практическое выполнение задания.

Теоретические сведения - это повтор пройденного материала, объяснение нового, информация познавательного характера. Теория сопровождается показом наглядного материала. Использование наглядных пособий на занятиях повышает у учащихся интерес к изучаемому материалу, способствует развитию внимания, воображения, наблюдательности, мышления.

Перед выполнением практических упражнений проводится словесное разъяснение техники исполнения. В течение практической части занятия тренер-преподаватель осуществляет текущий контроль качества и правильности выполнения заданий. Обеспечение безопасности в процессе проведения учебно-тренировочных занятий является первостепенной задачей тренера-преподавателя.

На занятии используются все известные виды наглядности:

- показ иллюстраций, рисунков, журналов и книг, фотографий;
- демонстрация упражнений, различных приемов работы, которые дают достаточную возможность учащимся закрепить их в практической деятельности.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, видео спортивных соревнований, методические разработки в области хоккея.

### **3. Кадровое.**

Учебно-тренировочные занятия проводят тренер-преподаватель МБОУДО «Дворец спорта «Олимп»:

1. Лебедев Александр Петрович:

- образование: среднее профессиональное;
- категория: первая;
- педагогический стаж работы: 27 лет;
- награды и звания: Отличник физической культуры и спорта.

### **4. Финансовое обеспечение.**

Программа реализуется за счет субсидий на финансовое обеспечение выполнения муниципального задания.

#### 2.5. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Образовательный и воспитательный процесс предполагает следующие формы контроля и оценки деятельности:

1. Текущий контроль предполагает знания, умения, навыки учащихся в течение года.

2. Итоговый контроль включает в себя выполнение требований учебной Программы в целях оценки результатов, достигнутых учащимися в текущем учебном году, а также для их перевода на следующий год обучения. Выполнение нормативов по ОФП и СФП отражается в протоколах промежуточной аттестации в конце учебного года в группах СОГ-1 – СОГ-7 и в протоколах итоговой аттестации по завершению освоения Программы.

#### 2.6. Оценочные материалы

Оценочные материалы по выполнению нормативов по ОФП и СФП приведены в Приложениях 1-2 к настоящей Программе.

#### 2.7. Методические материалы

Методическое обеспечение Программы содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в виде тематической литературы, специальной литературы, справочных материалов, методических разработок занятий, разработок по тестированию и опросу, фотоальбомов, плакатов. Методическое обеспечение Программы регулярно пополняется.

Методы реализации Программы:

- *общепедагогические методы*, включающие 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*, включающие метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса, метод максимальности и постепенности повышения требований, метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок, метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные, метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Средствами учебно-тренировочного процесса являются физические упражнения:

- общеподготовительные упражнения - всестороннее гармоничное развитие дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно-мышечной систем и обще-двигательной подготовки;

- специально подготовительные упражнения - развитие двигательных, психических, морально-волевых качеств, упражнения на развитие двигательных качеств, упражнения для воспитания психологических и моральных качеств (терпение, решимость, воля в достижении цели, психологическая устойчивость, дисциплина).

#### Принципы реализации Программы:

- принцип *комплексности* предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, медико-психологического сопровождения, восстановительных мероприятий и комплексного контроля освоения программы учащимися) в оптимальном соотношении;

- принцип *преемственности* определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств обучения и подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности;

- принцип *вариативности* предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юных спортсменов, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

### 3. Список литературы и электронных источников

#### Список литературы для тренера-преподавателя

1. Видякин М.В., Михалкин Г. Хоккей для мальчиков, 2000.
2. Горский В. Тренировка хоккеистов, 1981.
3. Портнов Ю.М. и др. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, М., Советский спорт, 2004.
4. Правила соревнования. Хоккей, 1985.
5. Программа дисциплины «Теория и методика хоккея». Для вузов физической культуры / Под ред. Ю.М. Портнова. - М., 2004.
6. Савин В.П. Теория и методика хоккея, 2003.
7. Савин В.П. Тренировка юных хоккеистов, 2003.
8. Тренировка юных хоккеистов / Издательство АСТ - Астрель., М., 2003.
9. Хоккей. Учебник для вузов физической культуры / Под ред. Ю.М. Портнова. - М., 2001.

#### Список литературы для учащихся и родителей

1. Вайханский С.М. Золотая книга сборной СССР по хоккею, 2002.
2. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни, М., 1990.
3. Костикова Л.В. Хоккей: Азбука спорта. - М: ФиС, 2001.
4. Спасский О., Хоккей. Азбука спорта, 1983.

#### Электронные источники

1. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. Мир Хоккея: <http://hockey-world.net/>
3. Главный хоккейный сайт: <https://allhockey.ru/>
4. Портал о детском хоккее: <https://abc.hockey/>

## Приложения

Приложение № 1

### Оценочные материалы освоения Программы

#### Контрольные нормативы по ОФП

возрастная категория 9-12 лет

№ п/п	Упражнения	Уровень оценки	Возраст (лет)				
			9	10	11	12	13
1.	Бег 30 м с высокого старта (сек.)	5	5,7	5,6	5,5	5,4	5,2
		4	6,2	6,0	6,0	5,8	5,6
		3	7,0	6,8	6,5	6,0	5,9
2.	Челночный бег 4*9 м	5	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0
		4	11,3	11,1	10,9	10,7	10,5
		3	12,1	11,9	11,7	11,5	11,3
3.	Бег 1000 м или 3000 м (мин, сек.)	Без учета времени					
4.	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	5	12	15	18	20	22
		4	8	10	12	14	16
		3	6	8	10	12	14
5.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5	4	5	6	7	8
		4	2	3	4	5	5
		3	1	2	3	4	4

#### Контрольные нормативы по ОФП

возрастная категория 13-17 лет

№ п/п	Упражнения	Уровень оценки	Возраст (лет)				
			14	15	16	17	18
1.	Бег 30 м с высокого старта (сек.)	5	5,0	4,9	4,7	4,6	4,4
		4	5,4	5,2	4,9	4,8	4,6
		3	5,8	5,5	5,2	5,1	4,9
2.	Челночный бег 4*9 м	5	9,8	9,6	9,4	9,3	9,2
		4	10,3	10,1	9,9	9,7	9,6
		3	10,8	10,6	10,4	10,2	10,1
3.	Бег 3000 м (мин, сек.)	Без учета времени					
4.	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	5	22	25	27	27	29
		4	18	20	22	22	24
		3	16	18	20	20	22
5.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5	9	10	11	12	13
		4	7	8	9	10	11
		3	5	7	8	8	9

## Оценочные материалы освоения Программы

### Контрольные нормативы по СФП

возрастная категория 9-12 лет

№ п/п	Упражнения	Уровень оценки	Возраст (лет)			
			9	10	11	12
1.	Бег на коньках 36 м (сек.)	5	6,1	5,7	5,4	5,4
		4	6,2	5,8	5,5	5,5
		3	6,3	6,0	5,7	5,7
2.	Бег на коньках спиной вперед 36 м (сек.)	5	8,8	8,3	7,9	7,4
		4	9,4	8,6	8,2	7,8
		3	9,7	8,8	8,6	8,2
3.	Бег на коньках слаломный без шайбы (сек.)	5	14,0	13,5	13,3	13,0
		4	14,2	13,7	13,5	13,3
		3	14,5	13,9	13,7	13,5
4.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (сек.)	5	29,1	28,0	27,1	26,5
		4	30,1	29,1	27,9	27,2
		3	31,0	30,2	28,7	27,9
5.	Техника броска из 10 бросков	5	6	6	8	8
		4	4	4	6	6
		3	2	2	4	4

### Контрольные нормативы по СФП

возрастная категория 13-17 лет

№ п/п	Упражнения	Уровень оценки	Возраст (лет)				
			13	14	15	16	17
1.	Бег на коньках спиной вперед 36 м (сек.)	5	7,2	6,8	6,4	6,4	6,2
		4	7,5	7,1	6,7	6,7	6,4
		3	7,7	7,3	6,9	6,9	6,6
2.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (сек.)	5	25,6	24,2	24,8	24,6	23,7
		4	26,3	25,6	25,3	25,1	24,6
		3	27,0	26,3	25,8	25,5	25,1
3.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (сек.)	5	22,0	21,0	20,0	20,0	19,0
		4	23,0	22,0	21,0	21,0	20,0
		3	24,0	23,0	22,0	22,0	21,0
4.	Обводка 5-х стоек с последующим броском шайбы в ворота (сек.)	5	7,0	6,8	6,6	6,6	6,4
		4	7,2	7,0	6,8	6,8	6,6
		3	7,4	7,2	7,0	7,0	6,8
5.	Техника броска из 10 бросков	5	8	9	9	10	10
		4	6	7	7	8	8
		3	4	5	5	6	6

**Календарный учебный график  
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Хоккей»**

Группа	Месяц	Число	Количество учебных		Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			недель	дней						
СОГ-1	сентябрь	01.09. - 30.09.	4	8	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	14			наблюдение
		<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>8</b>			<b>16</b>			
	октябрь	01.10. - 31.10.	5	10	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	18			наблюдение
		<b>итого</b>	<b>5</b>	<b>10</b>			<b>20</b>			
	ноябрь	01.11. - 30.11. 04.11. – праздничный день	4	8	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	14			наблюдение
		<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>8</b>			<b>16</b>			
	декабрь	01.12. - 30.12. 31.12. – не рабочий день	5	10	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	18			наблюдение
		<b>итого</b>	<b>5</b>	<b>10</b>			<b>20</b>			
	январь	09.01. - 31.01. 01.01. - 08.01. – зимние каникулы	3	6	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	10			наблюдение
		<b>итого</b>	<b>3</b>	<b>6</b>			<b>12</b>			
	февраль	01.02. - 28.02. 23.02. – праздничный день	4	8	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	15			наблюдение
		<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>8</b>			<b>16</b>			
	март	01.03. - 31.03. 08.03. – праздничный день	4	8	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	14			наблюдение
	<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>8</b>			<b>16</b>				
апрель	01.04. - 30.04.	5	10	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос	
					практические занятия	18			наблюдение	
	<b>итого</b>	<b>5</b>	<b>10</b>			<b>20</b>				
май	02.05. - 28.05. 01.05., 09.05. – праздничные дни	4	8	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос	
					практические занятия	15			наблюдение	
	<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>8</b>			<b>16</b>				
июнь	01.06. - 30.06. 12.06. – праздничный день	4	8	в соответствии с расписанием	практические занятия	14	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	наблюдение	
					контрольное занятие	2			сдача контрольных нормативов	
	<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>8</b>			<b>16</b>				
<b>Всего, в т.ч.:</b>			<b>42</b>	<b>84</b>			<b>168</b>			
теория							16			
практика							150			
контрольные испытания							2			



Группа	Месяц	Число	Количество учебных		Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			недель	дней						
СОГ-2 СОГ-3	сентябрь	01.09. - 30.09.	4	8	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	22			наблюдение
		<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>8</b>			<b>24</b>			
	октябрь	01.10. - 31.10.	5	10	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	28			наблюдение
		<b>итого</b>	<b>5</b>	<b>10</b>			<b>30</b>			
	ноябрь	01.11. - 30.11.	4	8	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		04.11. – праздничный день				практические занятия	22			наблюдение
		<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>8</b>			<b>24</b>			
	декабрь	01.12. - 30.12.	5	10	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		31.12. – не рабочий день				практические занятия	28			наблюдение
		<b>итого</b>	<b>5</b>	<b>10</b>			<b>30</b>			
	январь	09.01. - 31.01.	3	6	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		01.01. - 08.01. – зимние каникулы				практические занятия	16			наблюдение
		<b>итого</b>	<b>3</b>	<b>6</b>			<b>18</b>			
	февраль	01.02. - 28.02.	4	8	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		23.02. – праздничный день				практические занятия	23			наблюдение
		<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>8</b>			<b>24</b>			
	март	01.03. - 31.03.	4	8	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		08.03. – праздничный день				практические занятия	22			наблюдение
		<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>8</b>			<b>24</b>			
	апрель	01.04. - 30.04.	5	10	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	28			наблюдение
		<b>итого</b>	<b>5</b>	<b>10</b>			<b>30</b>			
май	02.05. - 28.05.	4	8	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос	
	01.05., 09.05. – праздничные дни				практические занятия	23			наблюдение	
	<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>8</b>			<b>24</b>				
июнь	01.06. - 30.06.	4	8	в соответствии с расписанием	практические занятия	20	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	наблюдение	
	12.06. – праздничный день				контрольное занятие	4			сдача контрольных нормативов	
	<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>8</b>			<b>24</b>				
<b>Всего, в т.ч.:</b>			<b>42</b>	<b>84</b>			<b>252</b>			
теория							16			
практика							232			
контрольные испытания							4			

Группа	Месяц	Число	Количество учебных		Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			недель	дней						
СОГ-4 СОГ-5	сентябрь	01.09. - 30.09.	4	8	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	30			наблюдение
		<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>8</b>			<b>32</b>			
	октябрь	01.10. - 31.10.	5	10	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	38			наблюдение
		<b>итого</b>	<b>5</b>	<b>10</b>			<b>40</b>			
	ноябрь	01.11. - 30.11. 04.11. – праздничный день	4	8	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	30			наблюдение
		<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>8</b>			<b>32</b>			
	декабрь	01.12. - 30.12. 31.12. – не рабочий день	5	10	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	38			наблюдение
		<b>итого</b>	<b>5</b>	<b>10</b>			<b>40</b>			
	январь	09.01. - 31.01. 01.01. - 08.01. – зимние каникулы	3	6	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	22			наблюдение
		<b>итого</b>	<b>3</b>	<b>6</b>			<b>24</b>			
	февраль	01.02. - 28.02. 23.02. – праздничный день	4	8	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	31			наблюдение
		<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>8</b>			<b>32</b>			
	март	01.03. - 31.03. 08.03. – праздничный день	4	8	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	30			наблюдение
		<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>8</b>			<b>32</b>			
	апрель	01.04. - 30.04.	5	10	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	38			наблюдение
		<b>итого</b>	<b>5</b>	<b>10</b>			<b>40</b>			
май	02.05. - 28.05. 01.05., 09.05. – праздничные дни	4	8	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос	
					практические занятия	31			наблюдение	
	<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>8</b>			<b>32</b>				
июнь	01.06. - 30.06. 12.06. – праздничный день	4	8	в соответствии с расписанием	практические занятия	26	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	наблюдение	
					контрольное занятие	6			сдача контрольных нормативов	
	<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>8</b>			<b>32</b>				
<b>Всего, в т.ч.:</b>			<b>42</b>	<b>84</b>			<b>336</b>			
теория							16			
практика							314			
контрольные испытания							6			

Группа	Месяц	Число	Количество учебных		Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			недел ь	дней						
СОГ-6	сентябрь	01.09. - 30.09.	4	16	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос наблюдение
						практические занятия	38			
		<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>16</b>			<b>40</b>			
	октябрь	01.10. - 31.10.	5	20	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос наблюдение
						практические занятия	48			
		<b>итого</b>	<b>5</b>	<b>20</b>			<b>50</b>			
	ноябрь	01.11. - 30.11.	4	16	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос наблюдение
		04.11. – праздничный день				практические занятия	38			
		<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>16</b>			<b>40</b>			
	декабрь	01.12. - 30.12.	5	20	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос наблюдение
		31.12. – не рабочий день				практические занятия	48			
		<b>итого</b>	<b>5</b>	<b>20</b>			<b>50</b>			
	январь	09.01. - 31.01.	3	12	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос наблюдение
		01.01. - 08.01. – зимние каникулы				практические занятия	28			
		<b>итого</b>	<b>3</b>	<b>12</b>			<b>30</b>			
	февраль	01.02. - 28.02.	4	16	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос наблюдение
		23.02. – праздничный день				практические занятия	39			
		<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>16</b>			<b>40</b>			
	март	01.03. - 31.03.	4	16	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос наблюдение
		08.03. – праздничный день				практические занятия	38			
		<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>16</b>			<b>40</b>			
	апрель	01.04. - 30.04.	5	20	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос наблюдение
						практические занятия	48			
		<b>итого</b>	<b>5</b>	<b>20</b>			<b>50</b>			
май	02.05. - 28.05.	4	16	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос наблюдение	
	01.05., 09.05. – праздничные дни				практические занятия	39				
	<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>16</b>			<b>40</b>				
июнь	01.06. - 30.06.	4	16	в соответствии с расписанием	практические занятия	34	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	наблюдение сдача контрольных нормативов	
	12.06. – праздничный день				контрольное занятие	6				
	<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>16</b>			<b>40</b>				
<b>Всего, в т.ч.:</b>			<b>42</b>	<b>168</b>			<b>420</b>			
теория							16			
практика							398			
контрольные испытания							6			

Группа	Месяц	Число	Количество учебных		Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			недель	дней						
СОГ-7 СОГ-8	сентябрь	01.09. - 30.09.	4	16	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		практические занятия				54	наблюдение			
		<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>16</b>			<b>56</b>			
	октябрь	01.10. - 31.10.	5	20	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		практические занятия				68	наблюдение			
		<b>итого</b>	<b>5</b>	<b>20</b>			<b>70</b>			
	ноябрь	01.11. - 30.11.	4	16	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		04.11. – праздничный день				4	16			практические занятия
		<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>16</b>			<b>56</b>			
	декабрь	01.12. - 30.12.	5	20	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		31.12. – не рабочий день				5	20			практические занятия
		<b>итого</b>	<b>5</b>	<b>20</b>			<b>70</b>			
	январь	09.01. - 31.01.	3	12	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		01.01. - 08.01. – зимние каникулы				3	12			практические занятия
		<b>итого</b>	<b>3</b>	<b>12</b>			<b>42</b>			
	февраль	01.02. - 28.02.	4	16	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		23.02. – праздничный день				4	16			практические занятия
		<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>16</b>			<b>56</b>			
	март	01.03. - 31.03.	4	16	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		08.03. – праздничный день				4	16			практические занятия
		<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>16</b>			<b>56</b>			
	апрель	01.04. - 30.04.	5	20	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						5	20			практические занятия
		<b>итого</b>	<b>5</b>	<b>20</b>			<b>70</b>			
май	02.05. - 28.05.	4	16	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос	
	01.05., 09.05. – праздничные дни				4	16			практические занятия	55
	<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>16</b>			<b>56</b>				
июнь	01.06. - 30.06.	4	16	в соответствии с расписанием	практические занятия	50	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	наблюдение	
	12.06. – праздничный день				4	16			контрольное занятие	6
	<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>16</b>			<b>56</b>				
<b>Всего, в т.ч.:</b>			<b>42</b>	<b>168</b>			<b>588</b>			
теория							16			
практика							566			
контрольные испытания							6			