

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



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ОФП: ХОККЕЙ»

ID программы: 5863

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: разноуровневая

Возраст учащихся: 9-18 лет

Срок освоения программы: 8 лет

Объем часов в год: 72 часа

### **Разработчики программы:**

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

г. Йошкар-Ола  
2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка	3
<i>Нормативно-правовая база</i>	3
<i>Направленность Программы</i>	3
<i>Актуальность Программы</i>	3
<i>Новизна и отличительные особенности Программы</i>	4
<i>Адресат Программы</i>	4
<i>Срок освоения Программы</i>	4
<i>Форма обучения</i>	4
<i>Уровень Программы</i>	4
<i>Особенности организации образовательного процесса</i>	5
<i>Режим занятий</i>	6
<i>Безопасность при проведении занятий</i>	6
1.2. Цели и задачи Программы	7
1.3. Объем Программы	7
1.4. Содержание Программы	8
1.5. Планируемые результаты	16
<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>	<b>18</b>
2.1. Учебный план	18
<i>Учебный план первого года обучения</i>	19
<i>Учебный план второго года обучения</i>	20
<i>Учебный план третьего года обучения</i>	21
<i>Учебный план четвертого года обучения</i>	22
<i>Учебный план пятого года обучения</i>	23
<i>Учебный план шестого года обучения</i>	24
<i>Учебный план седьмого года обучения</i>	25
<i>Учебный план восьмого года обучения</i>	26
2.2. Календарный учебный график	27
2.3. Рабочая программа воспитания	27
2.4. Условия реализации Программы	37
2.5. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации	38
2.6. Оценочные материалы	38
2.7. Методические материалы	38
2.8. Используемая литература и электронные ресурсы	39
<b>Приложения</b>	<b>40</b>

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

### 1.1. Пояснительная записка

#### *Нормативно-правовая база*

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП: 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»;
- Приказ Министерства образования и науки Республики Марий Эл от 06.07.2021г № 656 «Об утверждении требований к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для прохождения независимой оценки качества (общественной экспертизы) в рамках включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Марий Эл»;
- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Дворец спорта для детей и юношества «Олимп» г. Йошкар-Олы» (далее - Учреждение).

#### *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 физической подготовки хоккеистов 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 в области физкультуры и спорта, повышение уровня физической подготовки хоккеистов, 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 на повышение уровня общей физической подготовки учащихся, занимающихся хоккеем, 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 физкультурой и спортом способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма.

#### *Новизна и отличительные особенности Программы*

Новизна Программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься физкультурой и спортом, предъявляя высокие требования в процессе обучения.

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 стартовом уровне предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в спорте, предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания Программы, развитие мотивации к занятиям спортом. На базовом уровне идет освоение основных базовых знаний и умений. На продвинутом уровне предполагается более углубленное изучение, 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 физкультурой и спортом;
- 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.

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. Учебный год начинается с 1 сентября и заканчивается 31 мая. Продолжительность учебного года 36 недель. В каникулярное время – самостоятельная работа учащихся по заданию тренера-преподавателя.

#### *Форма обучения*

Форма обучения по Программе - очная.

#### *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.*

Обучение по Программе предполагает сочетание групповой и индивидуально-групповой форм обучения.

Основными формами организации учебно-тренировочной работы 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 аттестация 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 1 раз в неделю. Продолжительность одного занятия соответствует рекомендациям СанПиН и составляет 2 академических часа по 45 минут.

### *Безопасность при проведении тренировочных занятий*

#### Общие требования безопасности.

1. К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья для занятий спортом, прошедшие инструктаж по технике безопасности.

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

3. Занятия должны проводиться в спортивной форме, если занятия проводятся на хоккейной площадке (на льду) – в спортивной форме для хоккеистов.

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

5. При проведении занятий должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой доврачебной помощи при травмах.

6. При проведении занятий на льду, движение учащихся должны проводиться по кругу в левую сторону.

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

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

9. Запрещается выход на спортивную площадку или на лед без тренера-преподавателя.

#### Требования безопасности перед началом занятий.

1. Проверить подготовленность спортивной площадки, катка к занятиям на отсутствие посторонних предметов, неровностей.

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.

## 1.2. Цели и задачи Программы

### Цели Программы:

- развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- оздоровление учащихся путём повышения их физической подготовленности;
- пропаганда здорового образа жизни.

### Задачи Программы:

#### *Обучающие (предметные):*

- помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- обучить правильному выполнению упражнений;
- сформировать знания о способах общей физической подготовки; развития силы, гибкости, ловкости, выносливости.

#### *Метапредметные:*

- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- развить, разработать и укрепить различные группы мышц;
- расширить спортивный кругозор детей.

#### *Личностные:*

- воспитать понимание дружного сплоченного коллектива;
- воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

## 1.3. Объем Программы

Срок реализации программы - 8 лет. Учебно-тренировочный процесс ведётся в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 36 недель систематических занятий в учебных группах.

Год обучения	Нагрузка (количество часов в неделю)	Количество учащихся	Годовая учебная нагрузка
<i>Стартовый уровень</i>			
ОФП-1	2	15	72
<i>Базовый уровень</i>			
ОФП-2	2	15	72
ОФП-3	2	15	72
ОФП-4	2	15	72
<i>Углубленный уровень</i>			
ОФП-5	2	10	72
ОФП-6	2	10	72
ОФП-7	2	10	72
ОФП-8	2	10	72
<b>Итого часов за весь период обучения</b>			<b>576</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 общей физической подготовки хоккеиста*

Для роста результатов в хоккее необходимо проводить подготовку в двух направлениях:

- расширять объем общей физической подготовки;
- улучшать качество специальных особенностей двигательных способностей.

Общая физическая подготовка направлена на всестороннее развитие хоккеиста, которое является основой для спортивной специализации. Ее цель - улучшить физические и двигательные возможности организма, циркуляцию и дыхательную систему, увеличить силу основных мышечных групп, а так же расширить запас общих навыков движения, в свою очередь способствующий более быстрому приобретению специальных навыков, используемых в игре. Общему направлению всесторонней физической подготовки, главные черты которой определяет специализация (точнее специфичность) хоккея, должны соответствовать и используемые средства. Для хоккея предпочтительны упражнения, развивающие скорость, гибкость и ловкость, динамическую силу и выносливость при высоких скоростях. Содержание всесторонней физической подготовки в хоккее достаточно обширно. Можно использовать множество упражнений, не имеющих на первый взгляд отношения к хоккею. Наибольший удельный вес общая физическая подготовка занимает на начальных этапах процесса многолетней подготовки юных хоккеистов. С возрастом и повышением мастерства доля общей физической подготовки уменьшается, а специальной увеличивается. Однако на отдельных этапах годичного цикла у хоккеистов старших возрастных групп возможны различные варианты соотношений этих видов подготовки, в том числе и временное расширение объема средств общей физической подготовки.

Содержание физической подготовки хоккеиста составляет развитие отдельных двигательных способностей. Они отражают в двигательной деятельности человека и проявляются комплексно. В каждой двигательной деятельности можно различить проявление силы, скорости, выносливости, ловкости, подвижности и других качеств человека. Физическая подготовка тесно связана с другими видами подготовки: технической, тактической, психологической. Так упражнения, направленные на развитие различных видов выносливости, одновременно воспитывают и морально-волевые качества хоккеистов. В настоящее время в тренировочном процессе широко используется метод сопряженного воздействия, позволяющий одновременно совершенствовать все виды подготовки спортсменов, а также игровое мышление. Во время хоккейного матча спортсмены выполняют многочисленные рывки, ускорения, остановки, торможения с последующими быстрыми стартами, броски, ведут силовые единоборства и т.п. Эффективно выполнять эти действия могут только те хоккеисты, у которых хорошо развита сила мышц.

Высокий уровень физической подготовленности, достигнутый в процессе многолетней тренировки, позволяет более эффективно решать задачи технико-тактической подготовки и является необходимой предпосылкой и основой для достижения высоких спортивных результатов. В целом физическая подготовка хоккеистов направлена, прежде всего, на укрепление здоровья, гармоничное развитие организма, укрепление опорно-двигательного аппарата, повышение возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитие двигательных качеств. В хоккее, как и в любом виде спорта, побеждает атлет. Тот, кто сильнее, выносливее, быстрее. И нужны эти качества не только в спорте.

##### *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.

### Теория:

#### 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. 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 спортсмена.

Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена спортсмена: 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 спортсмена 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 спортом на строение и функции организма.

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

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

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

#### Форма контроля: Опрос.

### ***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:*

Практика:

- 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.

Форма контроля: Наблюдение.

*Гимнастические упражнения:* с движениями частей собственного тела.

Практика:

- 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.

Форма контроля: Наблюдение.

#### **Развитие силы**

Сила - это способность человека противодействовать внешнему сопротивлению и преодолевать его. В зависимости от способа работы мышц в спортивной деятельности хоккеиста чаще всего различают две основные силы - статическую и динамическую. К развитию силы хоккеиста следует подходить двояко:

- общей (комплексной) тренировкой как статического, так и динамического характера, которая систематически усиливает отдельные группы мышц и таким образом обеспечивает возможности конкретных двигательных структур. В данном случае речь идет, в основном, о повышении потенциальных силовых возможностей больших групп мышц (мышц бедра, спины, брюшного пресса, предплечья) - основы для правильного выполнения специального движения;
- специальной тренировкой, развивающей мышцы, которые непосредственно участвуют в типичных двигательных структурах хоккеиста. Тренируя силу хоккеиста, применяются те упражнения, которые отвечают форме движения игрока: только так можно достичь необходимых специальных морфологических и биохимических адаптаций. В обоих случаях (в ходе и обычной, и специальной тренировки) необходимо следить за оптимальным развитием силы. Это значит, что силу следует развивать до такой степени, чтобы она могла обеспечить максимальную скорость движения и в то же время не стала помехой для технического использования типичных двигательных структур. Результативность игры - это итог идеального соединения силы и техники.

Практика: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.

Средства воспитания силы на суше. Таковыми сегодня являются: целенаправленная гимнастика (отдельных спортсменов и пар), лазание по канату, упражнения с набивными мячами, а также с малыми, средними и большими гантелями, с грифом штанги, с партнером, с эспандером, прыжки, бег в воде и т.д.

Средства воспитания силы на льду. Целенаправленная гимнастика, различные способы катания, катание с отягощением, катание с преодолением сопротивления партнера, геометрические упражнения у борта. Хоккеист все должен выполнять быстро: стартовать и бежать на коньках, тормозить и маневрировать, обводить соперника, вести, передавать и принимать, бросать шайбу в ворота, останавливать противника силовым приемом и наоборот и др. Вместе с тем он должен быстро реагировать на действия соперников и партнеров, быстро оценивать игровую ситуацию.

Форма контроля: Наблюдение.

**Развитие быстроты.**

Быстрота - это способность организма реагировать на раздражитель (внутренний или внешний) движением, выполненным в наиболее короткое время.

Используемые методы:

- Метод повторения движения при максимальном усилии - основной в воспитании быстроты простейших навыков и более сложной двигательной деятельности. Характерный признак этого метода - длительные интервалы отдыха, необходимые для полного восстановления организма перед следующей попыткой. Этот метод дополняется методом динамического усилия, способствующим воспитанию силы при высоких скоростях.

- Метод реакции на неожиданный импульс. Воспитывает главным образом быстроту мышления. Используется для развития простой и сложной (избирательной) реакции на зрительные сигналы.

Средства развития быстроты на суше. Воспитание силы (динамической), спринт (гладкий бег - с ускорением, семенящий, высоко поднимая колени, приставным шагом; по склону - вверх и вниз; со склона, переходящий в бег вверх по склону и др.) Всевозможные старты (из разных положений, по склону вверх и со склона); упражнения на ловкость с быстротой реакции; акробатические упражнения, выполняемые с максимальной быстротой, бег (комбинированный, с препятствиями, боком, с изменением направления, «слаломный»); специальные упражнения для вратаря (на скорость реакции и на ловкость, на технику приема и отражения).

Средства развития быстроты на льду. Различные способы передвижения на коньках и смены направления скольжения с максимальной скоростью, отработка игровой деятельности комбинаций, выполняемых максимально интенсивно; специальные упражнения на льду для воспитания силы; свободная игра.

Практика: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.

Форма контроля: Наблюдение.

### **Развитие ловкости.**

Среди физических способностей ловкость занимает особое положение. Ловкость - это двигательная особенность, влияющая на общий двигательный уровень игрока.

Основной метод воспитания ловкости - комплексный метод повторения движений, требующих хорошей координации. Ловкость воспитывается, в основном, в двух направлениях.

Первое заключается в систематической отработке самых разных упражнений, требующих высокой координации и обеспечивающих большой двигательный опыт. Диапазон двигательных навыков можно расширить, овладев техникой различных двигательных структур общего характера, которые заметно отличаются от движений хоккеистов в игре. Это акробатические упражнения, с отягощением, прыжки через снаряды, преодоление препятствий, прыжки в воду. Они помогают игрокам усваивать новые двигательные навыки и двигательные комбинации. Чем разнообразнее двигательный опыт игроков, тем быстрее и точнее их реакция на вновь возникшие двигательные ситуации.

Второе направление развития ловкости - развитие способности быстро и точно использовать приобретенные навыки в решении важнейших двигательных задач. Сначала объединяют и комбинируют уже усвоенные навыки. Потом появляются новые оригинальные решения (особенно в неожиданно возникающих ситуациях). Как и упражнения на воспитание быстроты, упражнения, требующие высокой координации, включают в начальную стадию тренировки после тщательной разминки, когда физическое и психическое состояния спортсмена оптимальны. Упражнения на ловкость приводят к довольно быстрому утомлению центральной нервной системы. Поэтому для отдыха необходимы такие интервалы, которые достаточны для относительного восстановления сил. В одном тренировочном занятии объем упражнений на ловкость должен быть небольшим, но упражнения на ловкость надо чаще включать в тренировку.

В процессе воспитания ловкости используются разные методические приемы усложнения координационной структуры привычных упражнений. Это достигается путем:

- введения необычных исходных положений при стартах, бросках, передачах и т.п.;
- зеркального выполнения упражнений (например, введения, передачи, броски шайбы с изменением хвата клюшки, броски мяча левой рукой);
- изменения скорости и темпа движения;
- изменения пространственных границ, в пределах которых выполняется упражнение (например, ограничение расстояния замаха и проводки клюшки при бросках шайбы, уменьшение размеров площадки);
- изменения способа выполнения упражнения;
- усложнения упражнений посредством добавочных движений (например, прыжок на коньках с дополнительным поворотом перед приземлением, ведение шайбы с дополнительным опусканием на одно или два колена);

- комбинирования упражнений, в том числе и без предварительной подготовки;
- изменения противодействия занимающихся в подвижных и спортивных играх, в единоборствах (применение различных тактических схем и комбинаций, проведение игр с различными соперниками);
- создание непривычных условий выполнения упражнения, а также применения специальных снарядов и устройств.

Средства воспитания ловкости на суше. Нетипичные координационные упражнения без снарядов и со снарядами, гимнастические упражнения, упражнения на батуте, боксирование, прыжки через снаряды. Прыжки в воду, различные способы бега, подвижные и спортивные игры, специальные упражнения на ловкость для вратаря.

Средства воспитания ловкости на льду. Различная техника передвижения на коньках и изменения направления скольжения, «уклончивое» катание (цепочка, групповой, в кольце, «слаломное»), падения при скольжении, вставания на колени, кувырки с быстрым вставанием, «слаломное» ведение шайбы, броски после вращения и поворота и т.д.; направляемая и свободная игра.

Практика:

*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.

Форма контроля: Наблюдение.

**Развитие гибкости.**

Гибкость необходима хоккеисту для свободного выполнения технических приемов в игре. Гибкость - это способность игрока выполнять различные движения с большой амплитудой.

Упражнения для воспитания гибкости - составляющая часть круглогодичного тренировочного цикла. Гибкость следует развивать систематически. Эти упражнения обязательны в утренней зарядке и в разминке. Тренировка проводится после тщательной разминки, очень активно.

Различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость проявляется в максимальной амплитуде движений, выполняемых самостоятельно за счет активной работы мышц, сухожилий, связок. Активная гибкость зависит от состояния центральной нервной системы, координирующей силу напряжения и расслабления мышц. Пассивная гибкость определяется предельно возможной амплитудой движений, выполняемых с помощью каких-то внешних сил (отягощений партнера и т.п.). Пассивная гибкость целиком зависит от формы суставных костей и эластичности сухожилий, связок и растягиваемых мышц. Пассивная гибкость всегда больше активной, и в большинстве случаев ее увеличение создает предпосылки для увеличения амплитуды активных движений. Гибкость существенно изменяется под влиянием утомления, причем показатели активной гибкости уменьшаются, а пассивной - увеличиваются. Снижение активной гибкости в состоянии утомления объясняется снижением силы и эластичности мышц, ухудшением способности к расслаблению. В связи с этим в состоянии утомления - а это бывает, как правило, в конце тренировочного занятия - целесообразно давать упражнения на пассивную, а не на активную гибкость. При переходе на пассивные упражнения с участием партнера повышаются осторожность и внимательность спортсмена.

Методика развития гибкости. При развитии гибкости следует учитывать, что часто спортсмены из-за недостаточной силы соответствующих мышц не в состоянии достигать

большой амплитуды движений. В связи с этим для повышения гибкости необходимо гармонично развивать силу мышц, участвующих в том или ином движении.

Для развития гибкости ее поддержания применяются упражнения, выполняемые с максимально возможной амплитудой движения, упражнение на растягивание. Эти упражнения могут быть активными и пассивными.

К упражнениям, развивающим гибкость, относятся:

- маховые движения отдельными звеньями тела;
- пружинящие упражнения;
- все активные движения, выполняемые с максимальной амплитудой;
- статические упражнения, связанные с сохранением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд.

Эти упражнения можно выполнить с небольшим отягощением (набивные мячи, «блины» и другие предметы); с упругими предметами (амортизаторы, резина); с помощью партнера, с дополнительным усилием, прилагаемым самим выполняющим.

Упражнение на развитие гибкости полезно выполнять между силовыми и скоростными заданиями. В заключительной части занятия следует выполнять упражнения для развития пассивной гибкости и статические задания.

Средства развития гибкости на суше. Целенаправленная гимнастика (в одиночку и с партнером, а также с клюшкой, скакалкой, набивными мячами и гантелями) и гимнастика на снарядах.

Средства развития гибкости на льду. Целенаправленная гимнастика с клюшкой и у борта.

#### Практика:

*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.

Форма контроля: Наблюдение.

#### **Развитие выносливости.**

Хоккей - игра высоких скоростей. Вот почему здесь важна выносливость.

Выносливость - сопротивляемость организма усталости при продолжительной нагрузке. В хоккейной практике для развития выносливости (общей и специальной) чаще всего используют четыре основных метода: непрерывный, метод чередования, фартлек и интервальный.

Непрерывный метод, для него характерна продолжительная нагрузка без перерывов. Скорость (выполнения упражнения, бега, катания) может быть равномерной, постепенно увеличивающейся либо уменьшающейся. Продолжительность нагрузки зависит от тренированности и от возраста. Обычно она составляет 30-60 минут. Частота пульса при этом должна достигать 150-170 ударов в минуту.

Метод чередования. При этом методе во время продолжительной нагрузки на выносливость скорость меняется планомерно. В заранее обусловленное время интенсивность должна повышаться так, чтобы организм вынужден был работать при недостатке кислорода. В следующем временном отрезке этот недостаток, однако, должен восстанавливаться. Частота пульса при нагрузке должна доходить до 180, при отдыхе - до 140 в мин.

Метод фартлека (игра со скоростью). Используется при подготовке на суше. Чередование скорости не планируется. Ее спортсмен определяет самостоятельно, «руководствуясь» самочувствием. Для фартлека обязательна пересеченная местность. Скорость бега меняется в соответствии с трудностью трассы.

Интервальный метод. Основа его - чередование нагрузки и отдыха в строго ограниченные отрезки времени. По характеру и влиянию на организм интервальный метод ближе к нагрузке, которую испытывает игрок во время матча. Поэтому метод интервальной нагрузки можно считать одним из основных методов тренировки.

Средства воспитания выносливости на суше. Ходьба в разном темпе и в чередовании с бегом, свободный бег с разной интенсивностью, повторение стартов из разных положений и в разных направлениях, акробатические упражнения, спортивные игры.

Средства воспитания выносливости на льду. Передвижение с шайбой и без шайбы, отработка индивидуальной игры, комбинаций и систем, повторение упражнений средней, субмаксимальной интенсивности методом чередования и интервальным методом.

Практика:

*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.

Форма контроля: Наблюдение.

### ***Игровая подготовка.***

Игра - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственной человеку. Игра является средством самопознания, развлечения и отдыха, средством физического и общего социального воспитания, средством спорта.

Игры, используемые для физического воспитания, очень разнообразны. Их можно разделить на 2 большие группы: подвижные и спортивные. Спортивные игры - высшая ступень развития подвижных игр. Они отличаются от подвижных едиными правилами, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь и др., что позволяет проводить соревнования различного масштаба. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий.

Спортивные и подвижные игры подбираются в зависимости от контингента учащихся и года обучения.

Практика:

*Спортивные игры.*

Одним из средств подготовки юных спортсменов являются спортивные игры (футбол, хоккей, ручной мяч, пионербол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные).

Использование спортивных игр при подготовке юных спортсменов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Выбатывает командный дух, характер и волю к победе.

*Подвижные игры.*

Роль подвижных игр в системе физического и спортивного воспитания огромна. Подвижная игра, как и любая другая сопровождает человека все его детские годы, подвижные игры не только укрепляют здоровье и развивают организм, но они также являются средством культурно - нравственного воспитания и приобщения человека к обществу. Национальные подвижные игры прививают ребенку культурное наследие его окружающего общества, подготавливают к выходу в большой мир.

В игровой деятельности детей объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают

самостоятельно действовать; с другой стороны - получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды. Все это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом. Таким образом, игра - одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности), совершенствование функций организма, черт характера играющих.

*Эстафеты.*

Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств спортсмена, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

Форма контроля: Наблюдение.

### ***Самостоятельная работа.***

Практика:

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 выполнения упражнений.

Форма контроля: Наблюдение.

### ***Контрольные испытания.***

Практика:

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;
- 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.

Форма контроля: Сдача контрольных нормативов.

## **1.5. Планируемые результаты**

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

Планируемые результаты освоения Программы:

*Предметные:*

- овладение комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- приобретение необходимых теоретических знаний в области ОФП;
- овладение приёмами и методами контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- повышение физической подготовки учащихся, обучение правильному выполнению упражнений, жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развития силы, гибкости, ловкости, выносливости учащихся.



*Метапредметные:*

- формировать умения организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- развивать жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- формировать способности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- развивать умения распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;
- развивать потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

*Личностные:*

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- формировать умения следить за своим самочувствием;
- развивать нравственные и волевые качества, развития психических процессов и свойств личности;
- развивать навыки анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- формировать умения, направленные на ведение здорового образа жизни;
- содействовать правильному физическому развитию.

Учащиеся должны **знать**:

- Правила выполнения общефизических упражнений.
- О режиме дня и личной гигиене, о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности, о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями, о двигательном режиме и природных факторах закаливания, об основных приемах самоконтроля, о вреде курения и алкоголя и т.п.
- Технику безопасности во время занятий физкультурой и спортом.

Учащиеся должны **уметь**:

- Выполнять физические упражнения различной сложности.
- Проводить разминку.
- Анализировать индивидуальные показатели физического развития.
- Выполнять нормативы.

## Условия перевода на следующий год обучения:

1. Стаж занятий, выполнение контрольных нормативов, предусмотренных Программой.
2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня.
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. Программный материал распределен на весь период обучения (8 лет) с учетом увеличения коэффициента сложности осваиваемого материала

№ 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	320	0	320	наблюдение
3	Игровая подготовка	160	0	160	наблюдение
4	Самостоятельная работа	32	0	32	наблюдение
5	Контрольные испытания	16	0	16	сдача контрольных нормативов
<b>Итого</b>		<b>576</b>	<b>48</b>	<b>528</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	6	6	0	опрос
2	Общая физическая подготовка	40	0	40	наблюдение
3	Игровая подготовка	20	0	20	наблюдение
4	Самостоятельная работа	4	0	4	наблюдение
5	Контрольные испытания	2	0	2	сдача контрольных нормативов
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>6</b>	<b>66</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	18	18	0	опрос
2	Общая физическая подготовка	120	0	120	наблюдение
3	Игровая подготовка	60	0	60	наблюдение
4	Самостоятельная работа	12	0	12	наблюдение
5	Контрольные испытания	6	0	6	сдача контрольных нормативов
<b>Итого</b>		<b>216</b>	<b>18</b>	<b>198</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	24	24	0	опрос
2	Общая физическая подготовка	160	0	160	наблюдение
3	Игровая подготовка	80	0	80	наблюдение
4	Самостоятельная работа	16	0	16	наблюдение
5	Контрольные испытания	8	0	8	сдача контрольных нормативов
<b>Итого</b>		<b>288</b>	<b>24</b>	<b>264</b>	

## 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>6</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>опрос</b>
1.1.	Правила поведения и техника безопасности	1	1	0	опрос
1.2.	Физическая культура и спорт в РФ	1	1	0	опрос
1.3.	Основы спортивной подготовки	1	1	0	опрос
1.4.	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена	1	1	0	опрос
1.5.	Влияние занятий спортом на строение и функции организма	1	1	0	опрос
1.6.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	1	1	0	опрос
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>наблюдение</b>
2.1.	Строевые упражнения	4	0	4	наблюдение
2.2.	Гимнастические упражнения	6	0	6	наблюдение
2.3.	Развитие силы	6	0	6	наблюдение
2.4.	Развитие быстроты	6	0	6	наблюдение
2.5.	Развитие ловкости	6	0	6	наблюдение
2.6.	Развитие гибкости	6	0	6	наблюдение
2.7.	Развитие выносливости	6	0	6	наблюдение
<b>3.</b>	<b>Игровая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>наблюдение</b>
3.1.	Спортивные игры	10	0	10	наблюдение
3.2.	Подвижные игры	7	0	7	наблюдение
3.3.	Эстафеты	3	0	3	наблюдение
<b>4.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>наблюдение</b>
<b>5.</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>сдача контрольных нормативов</b>
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>6</b>	<b>66</b>	

## Базовый уровень

### Учебный план второго 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>6</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>опрос</b>
1.1.	Правила поведения и техника безопасности	1	1	0	опрос
1.2.	Физическая культура и спорт в РФ	1	1	0	опрос
1.3.	Основы спортивной подготовки	1	1	0	опрос
1.4.	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена	1	1	0	опрос
1.5.	Влияние занятий спортом на строение и функции организма	1	1	0	опрос
1.6.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	1	1	0	опрос
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>наблюдение</b>
2.1.	Строевые упражнения	4	0	4	наблюдение
2.2.	Гимнастические упражнения	6	0	6	наблюдение
2.3.	Развитие силы	6	0	6	наблюдение
2.4.	Развитие быстроты	6	0	6	наблюдение
2.5.	Развитие ловкости	6	0	6	наблюдение
2.6.	Развитие гибкости	6	0	6	наблюдение
2.7.	Развитие выносливости	6	0	6	наблюдение
<b>3.</b>	<b>Игровая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>наблюдение</b>
3.1.	Спортивные игры	10	0	10	наблюдение
3.2.	Подвижные игры	7	0	7	наблюдение
3.3.	Эстафеты	3	0	3	наблюдение
<b>4.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>наблюдение</b>
<b>5.</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>сдача контрольных нормативов</b>
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>6</b>	<b>66</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>6</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>опрос</b>
1.1.	Правила поведения и техника безопасности	1	1	0	опрос
1.2.	Физическая культура и спорт в РФ	1	1	0	опрос
1.3.	Основы спортивной подготовки	1	1	0	опрос
1.4.	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена	1	1	0	опрос
1.5.	Влияние занятий спортом на строение и функции организма	1	1	0	опрос
1.6.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	1	1	0	опрос
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>наблюдение</b>
2.1.	Строевые упражнения	4	0	4	наблюдение
2.2.	Гимнастические упражнения	6	0	6	наблюдение
2.3.	Развитие силы	6	0	6	наблюдение
2.4.	Развитие быстроты	6	0	6	наблюдение
2.5.	Развитие ловкости	6	0	6	наблюдение
2.6.	Развитие гибкости	6	0	6	наблюдение
2.7.	Развитие выносливости	6	0	6	наблюдение
<b>3.</b>	<b>Игровая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>наблюдение</b>
3.1.	Спортивные игры	10	0	10	наблюдение
3.2.	Подвижные игры	7	0	7	наблюдение
3.3.	Эстафеты	3	0	3	наблюдение
<b>4.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>наблюдение</b>
<b>5.</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>сдача контрольных нормативов</b>
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>6</b>	<b>66</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>6</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>опрос</b>
1.1.	Правила поведения и техника безопасности	1	1	0	опрос
1.2.	Физическая культура и спорт в РФ	1	1	0	опрос
1.3.	Основы спортивной подготовки	1	1	0	опрос
1.4.	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена	1	1	0	опрос
1.5.	Влияние занятий спортом на строение и функции организма	1	1	0	опрос
1.6.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	1	1	0	опрос
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>наблюдение</b>
2.1.	Строевые упражнения	4	0	4	наблюдение
2.2.	Гимнастические упражнения	6	0	6	наблюдение
2.3.	Развитие силы	6	0	6	наблюдение
2.4.	Развитие быстроты	6	0	6	наблюдение
2.5.	Развитие ловкости	6	0	6	наблюдение
2.6.	Развитие гибкости	6	0	6	наблюдение
2.7.	Развитие выносливости	6	0	6	наблюдение
<b>3.</b>	<b>Игровая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>наблюдение</b>
3.1.	Спортивные игры	10	0	10	наблюдение
3.2.	Подвижные игры	7	0	7	наблюдение
3.3.	Эстафеты	3	0	3	наблюдение
<b>4.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>наблюдение</b>
<b>5.</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>сдача контрольных нормативов</b>
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>6</b>	<b>66</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>6</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>опрос</b>
1.1.	Правила поведения и техника безопасности	1	1	0	опрос
1.2.	Физическая культура и спорт в РФ	1	1	0	опрос
1.3.	Основы спортивной подготовки	1	1	0	опрос
1.4.	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена	1	1	0	опрос
1.5.	Влияние занятий спортом на строение и функции организма	1	1	0	опрос
1.6.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	1	1	0	опрос
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>наблюдение</b>
2.1.	Строевые упражнения	4	0	4	наблюдение
2.2.	Гимнастические упражнения	6	0	6	наблюдение
2.3.	Развитие силы	6	0	6	наблюдение
2.4.	Развитие быстроты	6	0	6	наблюдение
2.5.	Развитие ловкости	6	0	6	наблюдение
2.6.	Развитие гибкости	6	0	6	наблюдение
2.7.	Развитие выносливости	6	0	6	наблюдение
<b>3.</b>	<b>Игровая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>наблюдение</b>
3.1.	Спортивные игры	10	0	10	наблюдение
3.2.	Подвижные игры	7	0	7	наблюдение
3.3.	Эстафеты	3	0	3	наблюдение
<b>4.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>наблюдение</b>
<b>5.</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>сдача контрольных нормативов</b>
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>6</b>	<b>66</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>6</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>опрос</b>
1.1.	Правила поведения и техника безопасности	1	1	0	опрос
1.2.	Физическая культура и спорт в РФ	1	1	0	опрос
1.3.	Основы спортивной подготовки	1	1	0	опрос
1.4.	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена	1	1	0	опрос
1.5.	Влияние занятий спортом на строение и функции организма	1	1	0	опрос
1.6.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	1	1	0	опрос
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>наблюдение</b>
2.1.	Строевые упражнения	4	0	4	наблюдение
2.2.	Гимнастические упражнения	6	0	6	наблюдение
2.3.	Развитие силы	6	0	6	наблюдение
2.4.	Развитие быстроты	6	0	6	наблюдение
2.5.	Развитие ловкости	6	0	6	наблюдение
2.6.	Развитие гибкости	6	0	6	наблюдение
2.7.	Развитие выносливости	6	0	6	наблюдение
<b>3.</b>	<b>Игровая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>наблюдение</b>
3.1.	Спортивные игры	10	0	10	наблюдение
3.2.	Подвижные игры	7	0	7	наблюдение
3.3.	Эстафеты	3	0	3	наблюдение
<b>4.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>наблюдение</b>
<b>5.</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>сдача контрольных нормативов</b>
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>6</b>	<b>66</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>6</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>опрос</b>
1.1.	Правила поведения и техника безопасности	1	1	0	опрос
1.2.	Физическая культура и спорт в РФ	1	1	0	опрос
1.3.	Основы спортивной подготовки	1	1	0	опрос
1.4.	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена	1	1	0	опрос
1.5.	Влияние занятий спортом на строение и функции организма	1	1	0	опрос
1.6.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	1	1	0	опрос
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>наблюдение</b>
2.1.	Строевые упражнения	4	0	4	наблюдение
2.2.	Гимнастические упражнения	6	0	6	наблюдение
2.3.	Развитие силы	6	0	6	наблюдение
2.4.	Развитие быстроты	6	0	6	наблюдение
2.5.	Развитие ловкости	6	0	6	наблюдение
2.6.	Развитие гибкости	6	0	6	наблюдение
2.7.	Развитие выносливости	6	0	6	наблюдение
<b>3.</b>	<b>Игровая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>наблюдение</b>
3.1.	Спортивные игры	10	0	10	наблюдение
3.2.	Подвижные игры	7	0	7	наблюдение
3.3.	Эстафеты	3	0	3	наблюдение
<b>4.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>наблюдение</b>
<b>5.</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>сдача контрольных нормативов</b>
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>6</b>	<b>66</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>6</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>опрос</b>
1.1.	Правила поведения и техника безопасности	1	1	0	опрос
1.2.	Физическая культура и спорт в РФ	1	1	0	опрос
1.3.	Основы спортивной подготовки	1	1	0	опрос
1.4.	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена	1	1	0	опрос
1.5.	Влияние занятий спортом на строение и функции организма	1	1	0	опрос
1.6.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	1	1	0	опрос
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>наблюдение</b>
2.1.	Строевые упражнения	4	0	4	наблюдение
2.2.	Гимнастические упражнения	6	0	6	наблюдение
2.3.	Развитие силы	6	0	6	наблюдение
2.4.	Развитие быстроты	6	0	6	наблюдение
2.5.	Развитие ловкости	6	0	6	наблюдение
2.6.	Развитие гибкости	6	0	6	наблюдение
2.7.	Развитие выносливости	6	0	6	наблюдение
<b>3.</b>	<b>Игровая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>наблюдение</b>
3.1.	Спортивные игры	10	0	10	наблюдение
3.2.	Подвижные игры	7	0	7	наблюдение
3.3.	Эстафеты	3	0	3	наблюдение
<b>4.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>наблюдение</b>
<b>5.</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>сдача контрольных нормативов</b>
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>6</b>	<b>66</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 № 2 к настоящей Программе.

Дата начала учебного года: 1 сентября.

Дата окончания учебного года: 31 мая.

Количество учебных недель: 36.

Количество учебных часов в год: 72 часа.

Количество учебных часов за весь период обучения: 576 часов.

## 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 явлений.	Беседы, тестирование, анкетирование, акции.	Проведение диспутов и бесед на нравственные темы; формирование у учащихся отношения к миру; формирование у учащихся убеждений, взглядов, усвоение учащимися нравственных и других норм жизни людей – всего того, что называют ценностями. 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.
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 занятиях, 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 заранее 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-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-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	тренеры-преподаватели

		плану спортивных мероприятий	
<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, посвященных Дню космонавтики.	10.04-15.04	тренеры-преподаватели
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	01.05-31.05	тренеры-

	при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.		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-патриотическая	День памяти и скорби. Участие во всероссийских акциях.	22 июня	тренеры-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;
- спортивный зал или спортивная площадка;
- раздевалки, душевые, туалет;
- оборудование: ворота хоккейные, сетка, хоккейные борта, станок заточной, снегоуборочник, скамейки для хоккеистов и судей с ограждениями от снега и ветра;
- спортивный инвентарь: мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные, набивные, гири, штанга, гантели, скакалки; свисток; секундомер; скребки, лопаты;
- спортивная экипировка: коньки, клюшки, щитки-наколенники, раковины, наплечники, свитер, шлем, ловушки, защита шеи, нагрудники, перчатки.
- 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 физкультуры и спорта.

### **3. Кадровое.**

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

#### **1. Лебедев Александр Петрович:**

- образование: среднее профессиональное;
- категория: первая;
- педагогический стаж работы: 20 лет;
- награды и звания: Отличник физической культуры и спорта.

#### **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 отражается в протоколах итоговой аттестации в конце учебного года.

#### **2.6. Оценочные материалы**

Оценочные материалы по выполнению нормативов по ОФП приведены в Приложении 1 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.

## 2.8. Используемая литература и электронные ресурсы

### Используемая литература для тренера-преподавателя

1. Васильков Г.А., Васильков В.Г. «От игры – к спорту», 2005.
2. Видякин М.В., Михалкин Г. Хоккей для мальчиков, 2000.
3. Виноградов П.А. «Физическая культура и здоровый образ жизни», 2001.
4. Горский В. Тренировка хоккеистов, 1981.
5. Киселев П. А. «Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время». Планета. 2015.
6. Лях В. И. «Мой друг физкультура». Москва, «Просвещение», 2006г.
7. Лях В.И. «Физическая культура». Издательство «Учитель», 2016.
8. Савин В.П. Тренировка юных хоккеистов, 2003.
9. Садыкова С.Л., Лебедева Е.И. «Подвижные игры на уроках и во внеурочное время». Издательство «Учитель», 2008.
10. Тренировка юных хоккеистов / Издательство АСТ - Астрель., М., 2003.

### Используемая литература 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. Казаков С.В. «Спортивные игры». – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004 г.
4. Костикова Л.В. Хоккей: Азбука спорта. - М: ФиС, 2001.
5. Назаренко Л. Д. «Оздоровительные основы физических упражнений», Владос - Москва, 2017.
6. Патрикеев А.Ю. «Подвижные игры». – М.; ВАКО, 2007.
7. Спасский О., Хоккей. Азбука спорта, 1983.
8. Степаненкова Э. Я. «Сборник подвижных игр», СПб.: Речь, 2016.

### Электронные ресурсы

1. <http://fizkulturavshkole.ru/> - Физкультура в школе
2. <http://fizkultura-na5.ru/> - Учительский портал.
3. <http://fizkulturnica.ru/> - Здоровый образ жизни.
4. Sports.ru - спортивный портал.

**Оценочные материалы освоения Программы  
Контрольные нормативы по ОФП  
возрастная категория 9-13 лет**

№ п/п	Упражнения	Уровень оценки	Возраст (лет)				
			9	10	11	12	13
1	Бег 30 м с места (сек.)	5	5,9	5,6	5,3	5,0	4,7
		4	6,4	6,1	5,8	5,1	4,9
		3	6,9	6,6	6,3	5,2	5,0
2	Бег 60 м с места (сек.)	5	10,5	9,6	8,9	8,5	8,3
		4	10,8	9,9	9,3	8,7	8,5
		3	11,0	10,3	9,5	8,9	8,6
3	Бег 200 м (сек.)	5	-	-	-	-	-
		4	-	-	-	-	-
		3	-	-	-	-	-
4	Бег 300 м (сек.)	5	59,0	55,1	52,6	49,6	46,5
		4	60,5	55,9	53,7	50,8	47,3
		3	63,5	56,6	54,7	52,0	48,2
5	Бег 2000 м (мин,сек.)	Без учета времени					
6	Бег 3000 м (мин,сек.)	5	-	14,12	13,00	12,42	11,30
		4	-	14,30	13,24	13,06	11,42
		3	-	14,48	13,48	13,24	12,00
7	Прыжок в длину с места (м)	5	176	195	201	211	226
		4	171	188	193	196	211
		3	160	180	185	181	196
8	Отжимание в упоре лежа (раз)	5	40	-	-	-	-
		4	38	-	-	-	-
		3	37	-	-	-	-
9	Подтягивание на перекладине (раз)	5	8	10	11	13	14
		4	5	9	10	11	13
		3	3	7	8	10	12
10	Поднимание туловища (за 60 сек.)	5	-	47	48	48	49
		4	-	43	44	45	46
		3	-	40	41	42	44

**возрастная категория 14-17 лет**

№ п/п	Упражнения	Уровень оценки	Возраст (лет)			
			14	15	16	17
1	Бег 30 м с места (сек.)	5	4,4	4,3	4,2	4,1
		4	4,7	4,6	4,4	4,2
		3	4,9	4,8	4,6	4,3
2	Бег 60 м с места (сек.)	5	7,9	7,7	7,5	7,4
		4	8,1	7,9	7,7	7,6
		3	8,3	8,1	7,9	7,8
3	Бег 300 м (сек.)	5	44,8	44,0	43,0	42,0
		4	45,6	45,0	44,0	43,0
		3	46,3	45,8	44,8	43,9
4	Бег 3000 м (мин,сек.)	5	11,1	11,0	10,7	10,5
		4	11,2	11,1	11,0	10,9
		3	11,3	11,2	11,1	11,0
5	Прыжок в длину с места (м)	5	236	251	261	261
		4	221	236	246	246
		3	206	221	231	231
6	Подтягивание на перекладине (раз)	5	15	16	16	16
		4	13	14	15	15
		3	12	13	13	13
7	Поднимание туловища (за 60 сек.)	5	50	50	51	51
		4	48	48	49	49
		3	45	45	46	46



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

Группа	Месяц	Число	Количество учебных		Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			недель	дней						
ОФП-1 ОФП-2	сентябрь	01.09. - 30.09.	4	4	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	7			наблюдение
ОФП-3		<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>4</b>			<b>8</b>			
ОФП-4 ОФП-5	октябрь	01.10. - 31.10.	5	5	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	9			наблюдение
ОФП-6		<b>итого</b>	<b>5</b>	<b>5</b>			<b>10</b>			
ОФП-7 ОФП-8	ноябрь	01.11. - 30.11. 04.11. – праздничный день	4	4	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	7			наблюдение
		<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>4</b>			<b>8</b>			
	декабрь	01.12. - 30.12. 31.12. – не рабочий день	4	4	в соответствии с расписанием	практика	7	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	наблюдение
						контрольное занятие	1			сдача контрольных нормативов
		<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>4</b>			<b>8</b>			
	январь	09.01. - 31.01. 01.01. - 08.01. – зимние каникулы	4	4	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	7			наблюдение
		<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>4</b>			<b>8</b>			
	февраль	01.02. - 28.02. 23.02. – праздничный день	4	4	в соответствии с расписанием	практика	8	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	наблюдение
		<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>4</b>			<b>8</b>			
	март	01.03. - 31.03. 08.03. – праздничный день	4	4	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	7			наблюдение
		<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>4</b>			<b>8</b>			
	апрель	01.04. - 30.04.	4	4	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	7			наблюдение
		<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>4</b>			<b>8</b>			
	май	02.05. - 28.05. 01.05., 09.05. – праздничные дни	3	3	в соответствии с расписанием	практика	5	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	наблюдение
						контрольное занятие	1			сдача контрольных нормативов
		<b>итого</b>	<b>3</b>	<b>3</b>			<b>6</b>			
<b>Всего, в т.ч.:</b>			<b>36</b>	<b>36</b>			<b>72</b>			
теория							6			
практика							64			
контрольные испытания							2			