

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ «СМЕНА»**

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
МБУ ДО СШ «Смена»
Протокол от 31 августа 2023 г. № 5

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора МБУ ДО СШ «Смена»
от 31.08.2023 г. № 12-УД

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ХОККЕЙ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ»**

Уровень сложности: стартовый уровень

Нормативный срок обучения по программе: 2 года

Разработчики программы:

Грико Анастасия Валерьевна - заместитель
директора по учебно-воспитательной работе МБУ
ДО СШ «Смена»

Купрюхин Вячеслав Николаевич - старший
тренер-преподаватель по хоккею МБУ ДО СШ
«Смена»

Красноярский край,
ЗАТО Железногорск,
г. Железногорск
2023 год

Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ	5
Объём Программы.	5
Содержание Программы.	5
Планируемые результаты освоения Программы.	6
ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ...	7
Учебный план.	7
Календарный учебный график.	7
Рабочие программы учебных предметов (видов спортивной подготовки).....	7
Особенности организации учебно-тренировочного процесса.	20
МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	21
Особенности проведения учебно-тренировочных занятий по учебным предметам (видам спортивной подготовки).	21
Организация воспитательной работы в учебно-тренировочном процессе.	23
ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	25
Комплексы контрольных упражнений и контрольно-нормативные требования к уровню подготовленности учащихся.	27
Методические рекомендации по проведению контрольных упражнений.	27
МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ИНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	29
Материально - технические условия реализации Программы.	29
Информационно - методические условия реализации Программы.	29

Приложения к Программе

Учебный план дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности "Хоккей для дошкольников".

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности "Хоккей для дошкольников".

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «Хоккей для дошкольников» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности физкультурно-спортивной направленности для детей 5-6 лет в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования Спортивная школа по спортивным играм «Смена» (далее - Учреждение).

Программа разработана в соответствии с нормативными правовыми актами, регламентирующими образовательную деятельность по Программе:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 26 сентября 2022 г., регистрационный № 70226);

приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 03 декабря 2020 г., регистрационный № 61238);

постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573).

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и реализуется в рамках спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки.

Актуальность Программы определяется повышенным запросом со стороны детей и их родителей на организованные занятия хоккеем для детей дошкольного возраста.

Программа реализуется для детей 5-6 лет, объединённых в группы. Группы могут формироваться как отдельно из мальчиков и девочек, так и быть смешанными.

Программа имеет стартовый уровень сложности.

Целевой направленностью Программы является: вовлечение детей в систематические занятия физической культурой и спортом, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, организацию их свободного времени, адаптацию к жизни в обществе, а также выявление и поддержку одарённых детей.

Достижение обозначенной цели осуществляется через решение следующих основных задач:

Образовательные задачи направлены на:

- формирование начальных знаний о физической культуре и спорте;
- формирование фонда двигательных умений различных видов двигательной активности: гимнастики, лёгкой атлетики, подвижных игр и других видов двигательной активности;
- формирование начального фонда двигательных умений в хоккее.

Оздоровительные задачи направлены на укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма.

Воспитательные задачи направлены на формирование у детей интереса к занятиям физической культурой и спортом, формирование познавательной активности.

Нормативный срок обучения по Программе составляет 2 года.

I. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

Программа представлена в виде комплекса основных характеристик образования (объём, содержание, планируемые результаты) и организационно - педагогических условий, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов (видов спортивной подготовки), иных компонентов, оценочных и методических материалов, форм аттестации.

Обучение по Программе осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

Объём Программы

Объём Программы определяется как трудоёмкость учебной нагрузки учащегося при освоении Программы, выражающаяся в количестве часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения Программы.

Объём Программы устанавливается в академических часах и составляет 258 часов.

Трудоёмкость учебных предметов (видов спортивной подготовки) устанавливается через их объём в учебном плане Программы.

Содержание Программы

Содержание Программы направлено на приобретение учащимися начальных знаний в области физической культуры и спорта, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических способностей.

Освоение Программы предполагает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий.

Содержание Программы учитывает, что приём на обучение по Программе может осуществляться в течение всего спортивного сезона без проведения индивидуального отбора и поэтому обеспечивает возможность занятий по Программе всем детям независимо от способностей и уровня общего развития.

Содержание Программы учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся и отражается в следующих структурных компонентах Программы:

- *в учебном плане* - через перечень учебных предметов (видов спортивной подготовки);
- *в рабочих программах* учебных предметов (видов спортивной подготовки);
- *в методических материалах* - через тематику теоретических и практических занятий, рекомендаций к проведению учебно-тренировочных занятий по каждому учебному предмету (виду спортивной подготовки), в методических документах, необходимых для осуществления образовательной деятельности;
- *в оценочных материалах* - через перечень основных дидактических единиц, подлежащих освоению.

Планируемые результаты освоения Программы

В результате обучения по Программе учащийся:

- получит начальные знания о физической культуре и спорте;
- овладеет техникой выполнения физических упражнений по физической подготовке;
- овладеет основами технических приёмов вида спорта «хоккей»;
- овладеет основами выполнения групповых упражнений вида спорта «хоккей».

В результате обучения по Программе у учащегося:

- будет сформирована потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом и физическом совершенствовании;

сформирована культура здорового и безопасного образа жизни;
будут воспитаны морально-волевые и нравственные качества;
будут сформированы коммуникативные качества, обеспечивающие адаптацию к жизни в обществе.

Оценка достижения планируемых результатов освоения Программы осуществляется в соответствии с оценочными материалами Программы.

II. ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ

ПРОГРАММЫ

Учебный план

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с учебным планом, представленным в виде документа, который определяет перечень, трудоёмкость, последовательность и распределение по периодам обучения учебных предметов (видов спортивной подготовки), иных видов учебной деятельности, формы промежуточной аттестации учащихся (Приложение к Программе).

Календарный учебный график

Календарный учебный график - является составной частью Программы и представлен в виде документа, регламентирующего организацию учебно-тренировочного процесса, который определяет этапы учебно-тренировочного процесса, сроки их реализации, продолжительность спортивного сезона, объём учебной нагрузки (Приложение к Программе).

Рабочие программы видов спортивной подготовки (учебных предметов)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Общая физическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на развитие основных физических способностей, обеспечивающих всестороннее физическое развитие. Общая физическая подготовка является основой для специальной физической и технической подготовки.

1 год обучения

Обучение гимнастическим и легкоатлетическим упражнениям

Строевые упражнения: шеренга, колонна, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну, по одному, по два; сомкнутый и разомкнутый строй; виды размыкания; построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте.

Общеразвивающие упражнения: общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, колоннах, шеренгах, на месте и в движении.

Легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания. Игровые упражнения для ходьбы и бега: «Путешествие», «Весёлый мяч», «Пройди, не задень», «Зайчата»; игровые упражнения для метания: «Перебрось мяч через забор», «Мячик катится с горы», «Озорной мяч»; прыжковые упражнения, игровые упражнения с прыжками: «Весёлые воробушки», «Скачет заяка по дорожке», «Лягушата».

Развитие физических способностей

Развитие скоростных способностей: бег враспынную, бег с нахождением своего места в колонне, бег с перешагиванием через предметы, бег по кругу, бег с изменением направления движения.

Подвижные игры с бегом: «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишки», «Бери ленту», «Совушка», «Жмурки», «Догони свою пару», «Ловишка из круга», Эстафета «кто быстрее?», «Быстро по местам», «День, ночь», «Встречные пробежки», «Чьё звено скорее соберётся», «Ловишки с ленточками», «Беги не зевай, на пенёк вставай», «Третий лишний», «Солнышко и лучики», «Лохматый пёс», «Ловишки с ленточками», «Караси и щука», «Вороны и воробей», «Быстро по местам».

Развитие силовых способностей:

укрепление мышц рук и плечевого пояса: из различных исходных положений сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремено, тоже во время ходьбы и бега.

упражнения с мячами: бросок мяча вверх одной или двумя руками и его ловля; бросок мяча вниз перед собой одной или двумя руками и его ловля; перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом, одной и двумя руками; бросок мяча вверх с ударом вниз об пол и его ловля двумя руками; бросок мяча вверх перед собой с хлопком и его ловля; удары мячом об пол с хлопком в ладоши или поворотом кругом и его ловля; ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками; передача мяча двумя руками в стену и его ловля; передача мяча в шеренге и по кругу;

упражнения в парах: сед на полу, передача мяча двумя руками партнёру; из положения лёжа на спине ноги врозь, руки с мячом за головой, перейти в сед на полу одновременно выбрасывая мяч партнёру;

подвижные игры с метанием: «Самые меткие», «Медведи и пчёлы», «Гонка мячей по кругу», «Паучки», «Наездники», «Кто дальше».

укрепление мышц туловища: наклоны, круговые вращения, повороты, поднятие прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вперёд вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений;

укрепление мышц ног: поднятие на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног; прыжки.

подвижные игры с прыжками: «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Удочка», «Бездомный заяц», «Прыгуны», «Мячик, догони меня!», «Кенгуру», «Ручеёк», «Прыгуны», «Скачки на мячах».

Развитие координационных способностей: разноправленные движения рук и ног; кувырки вперёд, назад; перевороты вперёд, назад, в стороны; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; метание мячей в подвижную цель; полосы препятствий с перелезанием, перепрыгиванием,

кувырками, с различными перемещениями, ловлей и метанием мяча мячей.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения; упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост); упражнения с гимнастической палкой или сложенной скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов.

2 год обучения

Гимнастические и легкоатлетические упражнения

Строевые упражнения: шеренга, колонна, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну, по одному, по два; сомкнутый и разомкнутый строй; виды размыкания; построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте.

Общеразвивающие упражнения: общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, колоннах, шеренгах, на месте и в движении.

Легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания. Игровые упражнения для ходьбы и бега: «Путешествие», «Весёлый мяч», «Пройди, не задень», «Зайчата»; игровые упражнения для метания: «Перебрось мяч через забор», «Мячик катится с горы», «Озорной мяч»; прыжковые упражнения, игровые упражнения с прыжками: «Весёлые воробушки», «Скачет заяка по дорожке», «Лягушата».

Развитие физических способностей

Развитие скоростных способностей: бег врассыпную, бег с нахождением своего места в колонне, бег с перешагиванием через предметы, бег по кругу, бег с изменением направления движения.

Подвижные игры с бегом: «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишки», «Бери ленту», «Совушка», «Жмурки», «Догони свою пару», «Ловишка из круга», Эстафета «кто быстрее?», «Быстро по местам», «День, ночь», «Встречные пробежки», «Чьё звено скорее соберётся», «Ловишки с ленточками», «Беги не зевай, на пенёк вставай»,

«Третий лишний», «Солнышко и лучики», «Лохматый пёс», «Ловишки с ленточками», «Караси и щука», «Вороны и воробей», «Быстро по местам».

Развитие силовых способностей:

укрепление мышц рук и плечевого пояса: из различных исходных положений сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, тоже во время ходьбы и бега.

упражнения с мячами: бросок мяча вверх одной или двумя руками и его ловля; бросок мяча вниз перед собой одной или двумя руками и его ловля; перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом, одной и двумя руками; бросок мяча вверх с ударом вниз об пол и его ловля двумя руками; бросок мяча вверх перед собой с хлопком и его ловля; удары мячом об пол с хлопком в ладоши или поворотом кругом и его ловля; ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками; передача мяча двумя руками в стену и его ловля; передача мяча в шеренге и по кругу;

упражнения в парах: сед на полу, передача мяча двумя руками партнёру; из положения лёжа на спине ноги врозь, руки с мячом за головой, перейти в сед на полу одновременно выбрасывая мяч партнёру;

подвижные игры с метанием: «Самые меткие», «Медведи и пчёлы», «Гонка мячей по кругу», «Паучки», «Наездники», «Кто дальше».

укрепление мышц туловища: наклоны, круговые вращения, повороты, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вперёд вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений;

укрепление мышц ног: поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног; прыжки.

подвижные игры с прыжками: «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Удочка», «Бездомный заяц», «Прыгуны», «Мячик, догони меня!», «Кенгуру», «Ручеёк», «Прыгуны», «Скачки на мячах».

Развитие координационных способностей: разноправленные движения рук и ног; кувырки вперёд, назад; перевороты вперёд, назад, в стороны; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; метание мячей в подвижную цель; полосы препятствий с перелезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, ловлей и метанием мяча мячей.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения; упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост); упражнения с гимнастической палкой или сложенной скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

«СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Специальная физическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на развитие специальных физических способностей, строго применительно к требованиям вида спорта «хоккей».

1 год обучения

Развитие специальных силовых и скоростно-силовых способностей мышц ног, определяющих эффективность передвижения хоккеистов: имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста; прыжковая имитация; бег с торможением и стартом в обратном направлении.

Развитие специальных силовых способностей мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению качества выполнения бросков, ударов и ведения шайбы: махи и вращения клюшкой; имитация бросков; упражнения в бросках, передаче и остановках шайбы.

Развитие специальных скоростных способностей для развития быстроты ответной двигательной реакции: старты с места и в движении по сигналу; игровые упражнения с реакцией на движущийся объект; челночный бег;

игровые приёмы с максимальной быстротой.

2 год обучения

Развитие специальных силовых и скоростно-силовых способностей мышц ног, определяющих эффективность передвижения хоккеистов: имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста; прыжковая имитация; бег с торможением и стартом в обратном направлении.

Развитие специальных силовых способностей мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению качества выполнения бросков, ударов и ведения шайбы: махи и вращения клюшкой; имитация бросков; упражнения в бросках, передаче и остановках шайбы.

Развитие специальных скоростных способностей для развития быстроты ответной двигательной реакции: старты с места и в движении по сигналу; игровые упражнения с реакцией на движущийся объект; челночный бег; игровые приёмы с максимальной быстротой.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Техническая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на формирование двигательных умений и навыков, необходимых для овладения техническими элементами (приёмами) вида спорта «хоккей».

1 год обучения

Обучение техническим приёмам хоккея

Подготовительные упражнения без коньков вне льда: ходьба на носках, пятках, внешней, внутренней стороне стопы; ходьба в полуприседе и в полном приседе; бег с изменением направления движения, бег приставными и скрестными шагами правым и левым боком, бег спиной вперед; упражнения в равновесии: ходьба по узкой опоре, «ласточка»; прыжковые упражнения со скакалкой; чередование прыжков на правой, левой ногах с бегом; прыжки на одной, двух ногах с продвижением вперед; различные кувырки;. бег по песку, опилкам, воде, по пересеченной местности.

Подготовительные упражнения на коньках вне льда: ходьба в различных направлениях; ходьба приставными шагами левым, правым боком; ходьба с поворотом на 180-360 градусов; приседания, полуприседания; ходьба спиной вперед; ходьба с выпадами; принятие основной стойки хоккеиста,

Подводящие упражнения без коньков вне льда: основная стойка хоккеиста; в положении основной стойки хоккеиста попеременное перемещение центра тяжести тела с правой ноги на левую, с пятки на носок; ходьба в основной стойке хоккеиста; прыжковая имитация бега на коньках без продвижения вперед; ходьба скрестным шагом; прыжковая имитация бега на коньках скрестным шагом.

Подводящие упражнения на коньках вне льда: ходьба на коньках с остановкой на одной ноге, другая приподнята вперед, назад, руки в стороны; выпрыгивание из полуприседа и приседа; прыжки на коньках с продвижением спиной вперед; падение «рыбкой», в группировке, на руки; опускание на одно, два колена; падения, различные кувырки с последующим быстрым вставанием.

Комплекс специальных упражнений на льду: скольжение на двух коньках в основной стойке хоккеиста за счет переноса центра тяжести тела вперед и вперед- в- сторону; скольжение на двух коньках с варьированием основной стойки; толчок правой ногой - скольжение на двух, толчок левой ногой - скольжение на двух; попеременный толчок правой и левой ногой - скольжение на двух; выполнение упражнений на равновесие; одноопорное скольжение в положении « ласточка»; ходьба и бег с сильно развернутыми в стороны носками; разучивание стартового положения; объезд препятствий в двух опорном положении; то же самое только отталкиваясь одной ногой; переступание на месте вправо, в лево (акцент на стойку хоккеиста, перенос центра тяжести с одной ноги на другую и сохранение равновесия).

Техника передвижения на коньках

Скольжение: скольжение на двух ногах с опорой руками о стул; скольжение на двух после попеременного отталкивания одной; скольжение на одной, после толчка другой ногой; скольжение по дуге, не отрывая коньков ото льда; скольжение по дуге, толчком одной ноги; скольжение по дуге на правой ноге на внутреннем ребре лезвия.

Бег: бег скользящими шагами; бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка); бег с изменением направления (переступание); бег короткими шагами; бег коротким ударным шагом бег широким скользящим шагом; *старты:* старт с места лицом вперёд, старты из различных исходных положений с последующими рывками в заданные направления.

Повороты: повороты по дуге переступанием двух ног; повороты влево и вправо скрестными шагами; поворот из положения лицом вперед, в положение спиной вперед; поворот из положения спиной вперед, в положение лицом вперед; повороты в движении на 180° и 360°.

Торможение: торможение полу плугом (одной ногой); торможение плугом (двумя ногами); торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах, на параллельных коньках; торможение одной ногой правым (левым) боком с поворотом на 90 градусов.

Падения: падение на грудь, бок.

Техника владения клюшкой и шайбой

Начальное обучение технике владения клюшкой проводится вне ледовой площадки, со специализированными мячами:

координационные упражнения на технику владения клюшкой: перемещение клюшки, находящейся в двух руках, вокруг корпуса, вперед и назад, за спину, в одну и другую сторону; перешагивание через рукоятку клюшки и назад, в право и влево; вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки, вокруг корпуса, в право и в лево, вперед и назад, сначала сильной, а затем слабой рукой; перехваты клюшки из одной руки в другую, подбрасывание клюшки в верх, опускание на пол;

перехватывание кистями по клюшке, вверх и вниз перед собой, с боку, сзади корпуса; (выполняются сначала стоя на месте, а потом в различных позах: сидя, на одном и двух коленях, в приседе и в различных сочетаниях; сочетание указанных комплексов упражнений с одновременным переступанием вперед-назад, вправо-влево.

подводящие упражнения на технику владения клюшкой: переставление крюка клюшки по кругу, не сдвигая ног, затем то же самое, но переступая одной ногой, и далее с переступанием двумя ногами; перемещение крюком клюшки кубиков или резиновых колечек вперед-назад, вправо- влево, сначала не сдвигая ног, по мере освоения – с переступанием и далее с поворотом корпуса; вращение клюшки кистями рук вправо и влево на месте, потом в движении, сначала без сопротивления, затем при сопротивлении напарника; упражнения на скрестную координацию в прыжках и переступаниях; перемещение крюком клюшки мелких предметов (кубики, резиновые колечки, облегченные шайбы) в различных направлениях, не изменяя место расположения пятки крюка, то же с переступанием и в движении; упражнения, связанные с остановкой теннисного мяча после его отскока от жестко установленного барьера: после отскока остановка мяча крюком клюшкой, ступней ноги, рукой; игра «Набери больше очков»; броски теннисного мяча через гимнастическую скамейку или барьер высотой 30-40 см.; передачи мяча (облегченные шайбы) по воздуху на месте, с переступанием на месте, в движении; упражнения в парах на точность передач, прием и подработку шайбы по полу, по воздуху, с удобной и неудобной стороны, на месте и в движении).

Специальные упражнения на технику владения клюшкой: перемещение шайбы, стоя на месте, вперед и назад, вправо и влево мягким движением рук, сохраняя неподвижное положение корпуса; ведение шайбы по контуру буквы «п», цифры «8»; ведение шайбы с изменением амплитуды движения рук и темпа их работы; ведение шайбы в движении вперед и назад, без отрыва крюка, толчком перед собой, по дугам, с закрыванием корпусом, по

восьмерке в движении, короткое ведение шайбы, асинхронная работа рук и ног по ритму и направлению; ведение в разных направлениях при различных исходных положениях.

Броски шайбы: бросок с длинным и коротким разгоном; удар шайбы с длинным замахом; броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы.

2 год обучения

Техника передвижения на коньках

Скольжение: скольжение на одной, после толчка другой ногой; скольжение по дуге, не отрывая коньков ото льда; скольжение по дуге, толчком одной ноги; скольжение по дуге на правой ноге на внутреннем ребре лезвия.

Бег: бег скользящими шагами; бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка); бег с изменением направления (переступание); бег спиной вперёд не отрывая коньков ото льда; бег спиной вперёд переступанием ногами, бег короткими шагами; бег коротким ударным шагом бег широким скользящим шагом; *старты:* старт с места лицом вперёд, старты из различных исходных положений с последующими рывками в заданные направления.

Повороты: повороты по дуге переступанием двух ног; повороты влево и вправо скрестными шагами; поворот из положения лицом вперед, в положение спиной вперед; поворот из положения спиной вперед, в положение лицом вперед; повороты в движении на 180° и 360°.

Торможение: торможение полу плугом (одной ногой); торможение плугом (двумя ногами); торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах, на параллельных коньках; торможение одной ногой правым (левым) боком с поворотом на 90 градусов.

Прыжки: прыжок толчком двух ног, толчком одной ногой.

Выпады: выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах.

Падения: падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении.

Техника владения клюшкой и шайбой

Ведение шайбы: на месте; не отрывая крюка от шайбы; широкое ведение в движении с переключением крюка клюшки через шайбу; короткое ведение шайбы с переключением крюка клюшки; ведение шайбы дозированными толчками вперед; ведение шайбы коньками; ведение шайбы в движении спиной вперед; обводка соперника на месте и в движении; длинная и короткая обводка; финт клюшкой; финт с изменением скорости и направления.

Броски шайбы: бросок с длинным и коротким (кистевой) разгоном; удар шайбы с длинным замахом; броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы; броски с неудобной руки; остановка шайбы клюшкой, коньком, рукой, туловищем.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Теоретическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на формирование у учащихся знаний о физической культуре и спорте.

1 год обучения

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе: понятие «физическая культура»; подвижный образ жизни, как средство укрепления здоровья.

История развития хоккея: история возникновения хоккея как вида спорта; характеристика хоккея, правила вида спорта «хоккей».

Гигиена физической культуры и спорта: требования техники безопасности при занятиях хоккеем; гигиенические требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; здоровый образ жизни.

Сведения о строении и функциях организма человека: костная и мышечная системы, их развитие под влиянием физических нагрузок.

2 год обучения

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе: физическая культура как составная часть общей культуры; прикладное значение физической культуры и спорта; правила вида спорта «хоккей».

Гигиена физической культуры и спорта: требования техники безопасности при занятиях хоккеем; режим дня, закаливание организма; значение физкультурно-оздоровительных мероприятий (утренняя гимнастика, гимнастика до учебных занятий, физкультурные минутки).

Сведения о строении и функциях организма человека: сердечно-сосудистая и дыхательная системы, их развитие под влиянием физических нагрузок.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА»

1 год обучения

Чередование изученных технических приёмов в различных сочетаниях; многократное выполнение технических приёмов; групповые упражнения.

2 год обучения

Чередование изученных технических приёмов в различных сочетаниях; многократное выполнение технических приёмов и тактических действий; совершенствование технической и тактической подготовленности в игровых условиях (игровая подготовка).

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ»

Участие в спортивных соревнованиях - является кульминацией учебно-тренировочного процесса и центральным элементом в спорте, который определяет всю систему организации, методики и подготовки спортсменов.

1 год обучения

Участие в контрольных соревнованиях по физической и (или) подготовке.

2 год обучения

Участие в контрольных соревнованиях по физической и (или) технической подготовке, неофициальных спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях.

Особенности организации учебно-тренировочного процесса

Обучение по Программе осуществляется в очной форме. При реализации Программы предусматриваются аудиторные и внеаудиторные (самостоятельные) учебно-тренировочные занятия.

Основной формой организации учебно-тренировочного процесса является учебно-тренировочные занятия с группой. Учебно-тренировочные занятия также могут проводиться с подгруппой или индивидуально.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий, утверждённым распорядительным актом Учреждения.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в академических часах.

Занятия начинаются не ранее 08.00 часов и заканчиваются не позднее 20.00 часов.

Количество учащихся в группе, а также режим учебно-тренировочных занятий представлены в Таблице № 1 Программы.

Самостоятельная работа по индивидуальным планам используется в случаях невозможности проведения тренером-преподавателем учебно-тренировочных занятий (выезд на учебно-тренировочные мероприятия, спортивные соревнования, болезнь, отпуск тренера-преподавателя, праздничные выходные дни).

Освоение Программы, в том числе отдельной части или всего объёма учебного предмета (вида спортивной подготовки) Программы сопровождается промежуточной аттестацией учащихся, проводимой в формах, определённых учебным планом, и в порядке, установленном локальным нормативным актом Учреждения.

Количество учащихся в группе, режим учебно-тренировочных занятий

Таблица № 1

Спортивно-оздоровительные группы	Число занятий в неделю, продолжительность занятий (час.)	Минимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Объём учебной нагрузки в неделю (час.)
«стартовый уровень» (1 год обучения)	3 раза 1 час (по 40 минут)	10	20	3
«стартовый уровень» 2 год обучения	3 раза 1 час (по 40 минут)	10	20	3

III. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ***Особенности проведения учебно-тренировочных занятий по учебным предметам (видам спортивной подготовки)******Теоретическая подготовка***

Теоретическая подготовка направлена на формирование у учащихся начальных знаний в области физической культуры и спорта и умений применять их в практической составляющей спортивной деятельности.

Основной формой аудиторных занятий по теоретической подготовке с детьми дошкольного возраста являются теоретические занятия в игровой форме с преобладанием наглядного материала.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка в системе подготовки хоккеистов направлена на гармоничное развитие основных физических способностей и создание предпосылок для наиболее эффективного проявления специальных физических способностей в избранном виде спорта.

Она должна иметь специфическую направленность, а именно: укреплять органы и системы организма спортсмена применительно к требованиям хоккея, способствовать переносу тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные действия.

Для реализации направленности данного вида подготовки используются разнообразные виды двигательной активности: элементы

спортивных игр, гимнастики, подвижные игры, легкоатлетические упражнения, плавание, общеразвивающие упражнения и различные виды двигательной активности.

Выбор физических упражнений и методы их применения определяются возрастными и индивидуальными особенностями учащихся.

Общая физическая подготовка осуществляется в рамках отдельных учебно-тренировочных занятий, участия в физкультурных мероприятиях.

Обязательным условием при проведении учебно-тренировочных занятий по общей физической подготовке является ознакомление учащихся с техникой безопасности при занятиях различными видами двигательной активности.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка в системе подготовки хоккеистов направлена на повышение функциональных возможностей, развитие специальных физических способностей, необходимых для игры в хоккей.

Специальная физическая подготовка играет ведущую роль в формировании двигательных способностей хоккеиста и находится в прямой зависимости от особенностей техники, тактики игры, показателей соревновательной нагрузки и психической напряжённости.

Основной формой организации занятий по специальной физической подготовке является - учебно- тренировочное занятие с группой.

При проведении занятий по специальной физической подготовке необходимо учитывать возрастные и гендерные особенности учащихся, определяющие выбор средств, методов и методических приёмов используемых в процессе подготовки хоккеистов.

Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на овладение учащимися техническими умениями и навыками, используемыми в игровой деятельности.

Основной формой организации занятий по технической подготовке

является – учебно-тренировочное занятие с группой.

Интегральная подготовка

Интегральная подготовка направлена на реализацию тренировочного эффекта отдельных сторон подготовки (физической, технической, тактической, психологической) в игровой соревновательной деятельности.

Основной формой организации занятий по интегральной подготовке для детей дошкольного является - учебно-тренировочное занятие с группой. Основными средствами интегральной подготовки будут являться игровые упражнения: в парах, тройках, групповые упражнения, игра в хоккей по упрощённым правилам.

Участие в спортивных соревнованиях

Для детей дошкольного возраста проводятся спортивные соревнования по физической или технической подготовке, участие в физкультурных мероприятиях.

Участие в спортивных соревнованиях для детей дошкольного возраста используют для повышения эмоциональности учебно-тренировочных занятий, формирования устойчивого интереса к занятиям хоккеем, формирования командного соревновательного духа.

Организация воспитательной работы в учебно-тренировочном процессе

Воспитательная работа предполагает тесное единство духовно-нравственного, умственного, гражданско-патриотического и трудового воспитания с учетом особенностей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность спортсмена.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы со спортсменами является единство воспитательных действий, направленное на формирование личности спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, тренера - преподавателя, других лиц и

организаций, осуществляющих воспитательные функции, членом которого является спортсмен.

Виды воспитания:

1. Патриотическое воспитание: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.

2. Профессионально - спортивное воспитание: развитие морально-волевых качеств, воспитание эмоционально - волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить психические нагрузки.

3. Нравственное воспитание: воспитание чувства долга, чести, интернационализма, дружбы к товарищам по команде, уважения к тренеру.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания:

Средства: учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность.

Методы: нравственное воспитание применяется для формирования нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения.

Инициатива в реализации нравственного воспитания спортсменов принадлежит тренеру - преподавателю. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер-преподаватель, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

В процессе спортивных занятий со спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа тренером-преподавателем по разработке и уточнению перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в учебно-тренировочный процесс систематических домашних заданий.

IV. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В целях контроля за освоением учебного материала Программы, в том числе отдельной части или всего объема учебного предмета (вида

спортивной подготовки) используются контрольные мероприятия - текущий контроль учащихся и промежуточная аттестация учащихся.

Для оценки текущего уровня подготовленности учащихся и освоения программного материала Программы используют текущий контроль, который предполагает регистрацию индивидуальных достижений учащихся в контрольных упражнениях (тестах).

Текущий контроль проводится обязательно в начале (входное тестирование) и в середине спортивного сезона.

Входное тестирование проводится в начале спортивного сезона, в целях определения исходного уровня физической подготовленности учащихся, являющегося основанием для планирования учебно-тренировочного процесса в спортивном сезоне.

Для достижения обозначенных целей используются тесты по общей и специальной физической подготовке (Таблица № 2).

Текущий контроль проводится в порядке, установленном локальным нормативным актом Учреждения.

В течение спортивного сезона тренер-преподаватель может проводить текущий контроль уровня подготовленности учащихся по отдельным видам спортивной подготовки.

Оценка результатов освоения Программы, в том числе отдельной части или всего объёма учебного предмета (вида спортивной подготовки) Программы осуществляется в рамках проведения промежуточной аттестации по видам спортивной подготовки, предусмотренным учебным планом.

Промежуточная аттестация учащихся проводится в порядке, установленном локальным нормативным актом Учреждения и в формах, определённых учебным планом Программы.

Комплексы контрольных упражнений и контрольно-нормативные требования к уровню подготовленности учащихся

Комплексы контрольных упражнений и контрольно-нормативные требования к уровню подготовленности для учащихся спортивно-оздоровительных групп

Таблица № 2

№ п/п	Контрольное упражнение	Контрольно-нормативные требования			
		мальчики		девочки	
		1 год обучения	2 год обучения	1 год обучения	2 год обучения
1.	Вид спортивной подготовки « <i>Общая физическая подготовка</i> »				
	Контрольные упражнения				
1.1	Челночный бег 3x10 м (сек)	техника выполнения		техника выполнения	
1.2	Прыжок в длину с места (см)	техника выполнения		техника выполнения	
2.	Вид спортивной подготовки « <i>Специальная физическая подготовка</i> »				
	Контрольные упражнения				
2.1	Бросок облегчённого (резинового) мяча из-за головы двумя руками, стоя	техника выполнения		техника выполнения	
3.	Вид спортивной подготовки « <i>Техническая подготовка</i> »				
	Контрольные упражнения				
3.1	Скольжение на двух после попеременного отталкивания	техника выполнения	-	техника выполнения	-
3.2	Повороты	техника выполнения	-	техника выполнения	-
3.3	Торможение	техника выполнения	-	техника выполнения	-
3.4	Ведение шайбы	-	техника выполнения	-	техника выполнения
3.5	Броски шайбы	-	техника выполнения	-	техника выполнения
4.	Вид спортивной подготовки « <i>Участие в спортивных соревнованиях</i> »				
4.1	Участие в спортивных соревнованиях	не менее 1	не менее 1	не менее 1	не менее 1

Методические рекомендации по проведению контрольных упражнений

Контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке

Челночный бег 3x10 метров

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале. На расстоянии 10 метров чертятся стартовая и финишная линии.

По команде «На старт!» испытуемый подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» начинает бег по направлению к финишной линии трёхкратно преодолевая 10-ти метровую дистанцию.

Система оценок: контрольное упражнение оценивается как «выполнено» или «не выполнено». Оценивается техника выполнения контрольного упражнения.

Методические указания:

- линий коснуться рукой обязательно;
- разворот выполняется боком;
- в упражнении участвуют одновременно 2 испытуемых.

Прыжок в длину с места

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале, на беговой дорожке легкоатлетического стадиона.

По команде испытуемый подходит к стартовой линии и выполняет прыжок толчком двух ног.

Система оценок: контрольное упражнение оценивается как «выполнено» или «не выполнено». Оценивается техника выполнения контрольного упражнения. Отталкивание выполняется двумя ногами одновременно.

Методические указания:

- при выполнении прыжка наступать на стартовую линию запрещается;

Бросок мяча из-за головы двумя руками, стоя

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале. По команде испытуемый подходит к контрольной линии и принимает исходное положение, мяч в вытянутых руках над головой. Поднимая мяч руками вверх, производит замах назад за голову и выполняет

бросок мяча вперёд. При этом ноги расположены на ширине плеч, параллельно друг другу. При выполнении броска пятки от пола не отрывать.

Система оценок: контрольное упражнение оценивается как «выполнено» или «не выполнено». Оценивается техника выполнения контрольного упражнения. Бросок выполняется двумя руками одновременно.

Методические указания:

- при выполнении броска наступать на стартовую линию запрещается;

Контрольные упражнения по технической подготовке

Контрольные упражнения по технической подготовке выполняются изученным способом, согласно таблице № 2 Программы. Оценивается техника выполнения технического приёма. Контрольное упражнение оценивается как «выполнено» или «не выполнено».

V. МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ И ИНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Материально-технические условия реализации Программы

Минимально необходимый для реализации Программы перечень материально – технического обеспечения включает в себя: спортивный зал, хоккейная площадка, ворота для хоккея, раздевалки, душевые или умывальники, туалеты, клюшки, шайбы.

Информационно-методические условия реализации Программы

Информационно-методическое обеспечение

1. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2004 г.р.

2. Ильин Е.Н. Психофизиология физического воспитания: учебное пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов.- М.:Просвещение, 1980.

3. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы - СПб: Питер, 2000.

4. Михайлов С.С. Спортивная биохимия: Учебник для вузов и колледжей физической культуры - М.: Советский спорт, 2004.

5. Медицинский справочник тренера. М., Физическая культура и спорт, 1976.

6. Жариков Е.С., Шигаев А.С. Психология управления в хоккее. Москва, «Физкультура и спорт», 1983.

7. Карандин Ю.П. Среди рыцарей хоккея (заметки арбитра). Новосибирск, 1987.

8. Кикнадзе А.В. Окинь противника взглядом. Москва «Физкультура и спорт», 1968.

9. Комаров А.В. Хоккей. Справочник. Москва «Физкультура и спорт», 1977.

Информационные образовательные ресурсы

<http://bmsi.ru> - библиотека международной спортивной информации.

<http://spo.1september.ru/> - газета Спорт в школе.

http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html - методическая копилка.

<http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни».

<http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm> - журнал «Физическая культура».

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - научно-методический журнал Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.

<http://www.minsport.gov.ru/sport/> - Минспорт РФ.

<http://www.iihf.com/> - Международная Федерация Хоккея (ИИХФ).

<http://www.fhr.ru/> - Федерация Хоккея России (ФХР).

<http://hockey-world.net/> - Мир Хоккея.

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLvEeMye1cvKMuybreza5yHr2OOtCDLfKz> - техника хоккея с шайбой. Видеоуроки.

<https://spbhlmedia.ru/archives/19830> - тактика хоккея с шайбой. Видеоуроки.

<https://yandex.ru/video/preview/2099095746654678251> - техника катания.

<https://yandex.ru/video/preview/17837231672726114853> - техника владения клюшкой.

<https://yandex.ru/video/preview/6210423855611201252> - дриблинг в хоккее.

<https://yandex.ru/video/preview/6210423855611201252> - игра в защите.

<https://uroki4you.ru/hokkey-dlya-detey-videouroki.html> - хоккей для детей.

Видеоуроки.