

ГОРОДСКОЙ ОКРУГ УРАЙ
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

**Муниципальное автономное учреждение
«Спортивная школа «Старт»**

Принята на заседании
тренерского совета МАУ «СШ «Старт»
Протокол № 1 от 14.10.2022 года



**Дополнительная
общеразвивающая программа
«Хоккей»
физкультурно-спортивной направленности**

Возраст обучающихся: 5-18 лет

Срок реализации программы: 1 год (144 часа)

Автор-составитель:
Тренеры-преподаватели:
Тимошенко Евгений Сергеевич
Мамасуев Артем Юрьевич

город Урай
2022

Оглавление

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы:	3
1 Пояснительная записка	3
2 Содержание программы	6
2.1. Учебно-тематический план.....	6
2.2. Содержание учебно-тематического плана	7
3 Планируемые результаты.....	10
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий:.....	10
4 Календарный учебный график	10
5 Материально-техническое обеспечение программы.....	14
6 Информационное обеспечение программы	14
7 Кадровое обеспечение программы.....	14
8 Формы аттестации учащихся.....	15
9 Список литературы.....	17

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Хоккей - самая яркая и захватывающая дух спортивная игра современности! Хоккей - это харизма, здоровый дух и дисциплинированность! Несмотря на холодный лед - это самый горячий вид спорта. Скорость, быстрота, резкость, ловкость, сила, концентрация внимания, интеллект, мощь и мужество - главные характеристики спортсмена-хоккеиста, чем и привлекает хоккей мальчишек разного возраста.

Хоккеем начинают заниматься, как правило, в возрасте от пяти лет. Но не страшно, если ребенок начал осваивать азы хоккея в старшем возрасте. Главное, чтобы юный спортсмен был хорошо подготовлен физически, что позволит ему успешно осваивать технико-тактические приемы хоккея.

В детском возрасте физическая подготовка должна быть направлена, прежде всего, на укрепление здоровья, гармоничное развитие растущего организма, укрепление сердечнососудистой и дыхательной системы, всестороннее развитие двигательных качеств и координационных способностей.

Направленность **дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Хоккей»** (далее - Программа) - физкультурно-спортивная. Программа содействует успешному решению задач физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Указом Президента РФ от 07.05.2018 № 204 (ред. от 21.07.2020) «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»
- Государственной программой Российской Федерации «Развитие образования»; утв. Постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. №1642 (ред. от 24.12.2021)
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утв. Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Федеральным приоритетным проектом «Доступное дополнительное образование», утвержденным президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016г. №11);
- Федеральным проектом «Успех каждому ребенку», утвержденным проектным комитетом по национальному проекту «Образование» (протокол от 7 декабря 2018г. №3);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 (ред. от 30.09.2020);
- Государственной программой Ханты-Мансийского автономного округа - Югры «Развитие образования», утв. Постановлением Правительства ХМАО-Югры от 30 декабря 2021 года № 634-п;
- Распоряжением Правительства Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 05.07.2019 № 356-рп «О реализации в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре отдельных мероприятий федеральных проектов национального проекта «Образование» (ред. от 25.12.2020 г.);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 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»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 №

16 (ред. от 02.12.2020) "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

– Концепцией системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре, утвержденной приказом Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 23.07.2018 № 10-п-1058;

– Правилами персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре, утвержденными приказом Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 4.08.2016 № 1224 (в редакции приказов от 20.08.2018 №1142, 16.02.2021 №10-П-200);

– Постановлением администрации города Урай от 27.04.2021 № 1103 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей в городе Урай»;

– Постановлением администрации города Урай от 15.12.2021 № 3089 «Об утверждении Программы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в муниципальном образовании городской округ город Урай на 2022 год»;

– Муниципальной программой «Развитие образования и молодежной политики в городе Урай» на 2019-2030 годы, утвержденной Постановлением администрации города Урай от 27.09.2018г. № 2502 (ред. от 21.01.2021г.);

– Уставом и локальными актами учреждения.

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

Программа способствует не только раскрытию личностного потенциала любого ребенка, но и готовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развитию умения бороться за себя и реализовывать свои цели. Выбор методов и средств, способствует привитию учащимся потребности в двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием ребенка в физкультурно-спортивном процессе.

Актуальность программы заключается в развитии и популяризации детского хоккея в городе Урай, пропаганде здорового образа жизни и массового привлечении школьников для обучения игры в хоккей.

Программа призвана удовлетворять потребности детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психологическое и нравственное оздоровление воспитанников.

Хоккей - один из самых мужественных командных видов спорта. Это лучшая игра для настоящих мужчин. Хоккей называют спортом космических скоростей - огромная скорость, быстрота тактического мышления хоккеистов, мгновенная реакция в ежесекундно меняющихся ситуациях неординарность и неожиданность решения для соперника.

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что программа ориентирует учащихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту. Программа способствует формированию у учащихся чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе, применению полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом учащиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы

растущего организма.

Цель программы - укрепление здоровья, физическое развитие, разносторонняя физическая подготовленность детей посредством занятий хоккеем.

Задачи:

Образовательные:

1. Укрепление здоровья обучающихся на основе занятий физкультурой и спортом с использованием как общих, так и применяемых в хоккее упражнений, методов и средств.

2. Обучение основам техники и тактики хоккейной игры - стойки, перемещения, имитация ударов клюшкой, специфика катания на коньках, изучение ударов, бросков шайбы и основных приемов игры на льду - и их совершенствование в усложненных условиях.

3. Обучение умению играть командой.

Развивающие:

1. Развитие специфических для хоккея физических качеств - быстроты движений, скоростной и скоростно-силовой выносливости, резкости, координации движений, имитации ударов перемещений.

Воспитательные:

1. Воспитание чувства коллективизма, чувства команды.

2. Формирование характера, волевых и личностных качеств личности (идейность, убежденность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность хоккею).

Отличительные особенности данной программы от уже существующих образовательных программ заключаются в том, что данная программа подходит для любого возраста, объем и нагрузку определяет сам педагог в зависимости от возраста обучающихся путем увеличения количества упражнений и их интенсивности выполнения с учетом интервалов отдыха.

Программа ориентирована на развитие творческих и физических способностей обучающихся. Содержание программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся. Программа имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) подготовки учащихся.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - 5-18 лет.

Принцип набора в группы - свободный, без предварительного отбора для учебных занятий.

Дети не должны иметь медицинские противопоказания к занятиям спортом.

Количественный состав групп каждого года обучения - от 10 до 20 человек.

Срок реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы рассчитан на 1 год обучения - 144 часа.

Формы и режим занятий

Основная форма обучения - тренировочное занятие.

Основной формой организации образовательного процесса являются: групповая работа, самостоятельная работа - организуется в парах, мини-группах, индивидуальная работа.

Формы организации и проведения образовательного процесса: теоретические и практические занятия по расписанию, участие в соревнованиях, контрольные тесты, нормативы, проведение восстановительно-профилактических мероприятий, просмотр учебных фильмов, инструкторская и судейская практика.

Концепцией периодизации спортивной тренировки предусматриваются различные структурные компоненты. Первичным звеном процесса тренировки является физическое упражнение. Комплекс физических упражнений преимущественно одной направленности образует *тренировочное задание*. Ряд таких тренировочных заданий определяют структуру и содержание *тренировочного занятия*. Несколько тренировочных занятий в определенной методической последовательности образуют *микроцикл*, сочетание которых представляет

мезоцикл.

Несколько мезоциклов являются структурными компонентами этапа, которые в итоге определяют структуру *годового тренировочного цикла*.

Из приведенной схемы структуры годового тренировочного цикла его начальный компонент - *тренировочное задание* имеет важное значение, поскольку именно в нем более обстоятельно формулируются и решаются обучающие и тренирующие задачи. Тренировочные задания группируются в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные задачи, содержание и последовательность выполнения упражнений, дозировку и режим выполнения тренировочных нагрузок, а также организационно-методические указания (где проводится, условия, возможные ошибки и пути их исправления и др.).

Деятельность учебных групп осуществляется на принципах добровольности самоопределения учащихся, необходимые условия для этого создаются педагогом, который обеспечивает право выбора форм деятельности. В основе всего педагогического процесса положен один из принципов - принцип оздоровительной направленности.

Групповые занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность занятия - 45 минут.

Содержание Программы

Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел. Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Раздел 1. «Теоретическая подготовка»				
1.1	Значение занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека. История развития хоккея за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях. Значение занятий хоккея для развития детей.	3	3	0
1.2	Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль обучающегося. Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда обучающегося. Самостоятельные занятия дома и их значение.	2	2	0
1.3	Сведения о технике хоккея.	3	3	0
	Всего	8	8	0
Раздел 2. «Практическая подготовка»				
2.1	Общая физическая подготовка	67	1	66
2.2	Специальная физическая подготовка	21	1	20
2.3	Техническая подготовка	38	1	37
2.4	Тактическая подготовка	3	0	3
2.5	Игровая деятельность	2	0	2
2.6	Соревновательная деятельность	2	0	2
2.7	Контрольные нормативы	3	0	3
	Всего	136	3	133
	ИТОГО	144	11	133

Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. «Теоретическая подготовка»

На данный раздел отводится 8 часов. Рассматриваются такие вопросы, как:

- Значение занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека.
- История развития хоккея за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях.
- Значение занятий хоккеем для развития детей.
- Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль обучающегося.
- Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда обучающегося.
- Самостоятельные занятия дома и их значение.
- Основные техники и технической подготовки.

В ходе занятий информация по названным темам дается дозированно с учетом возрастных особенностей учащихся.

Раздел 2. «Практическая подготовка»

Тема 2.1. Общая физическая подготовка (67 часов)

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются комплексы общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; -из положения вис на гимнастической стенке (или перекладине)
подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла по отношению к туловищу;
- подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине;
- подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;
- медленный бег на время;
- бег на короткие дистанции на время-20 метров, 30 метров, челночный бег 5по 15 метров;
- кросс 1-3 км.
- комплекс силового упражнения; 10 раз отжим, 10 подъем туловища к ногам, 10 раз поднос ног к груди 10 раз приседаний и так максимум 5 подходов каждого цикла без перерыва.
- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
- подвижные игры с мячом и без мяча.

В ходе занятий физическая нагрузка дается дозированно с учетом возрастных особенностей учащихся.

Тема 2.2. Специальная физическая подготовка (21 часа)

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость,

скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в хоккее мышц туловища, ног, рук.

Упражнения для развития силы мышц ног и туловища:

- бег на короткие дистанции от 15 до 30 метров;
- прыжки одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки в приседе вперед-назад, влево - вправо;
- приставные шаги и выпады;
- бег скрестным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- прыжки боком через гимнастическую скамейку;
- имитация движений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
- приседания;
- выпрыгивание из приседа;
- выпрыгивание с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднимание ног за голову из положения, лежа на спине;
- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения, лежа на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;

Для развития мышц рук и верхней части туловища:

- упражнения с набивными мячами разного веса; метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание шайбы клюшкой на дальность и точность попадание в заданную цель;
- имитация ударов без шайбы, с клюшкой, с утяжеленным пером (отягощением), утяжеленными манжетами и т.п.
- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в хоккее;

В ходе занятий физическая нагрузка дается дозировано с учетом возрастных особенностей учащихся.

Тема 2.3. Техническая подготовка (38 часов)

При осуществлении технической подготовке основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются:

- многократное повторение правильной хватки клюшки игрока и основной стойки игрока;
- упражнения с клюшкой и с шайбой: дорабатываем кистевой бросок, бросок шайбы всей рукой. Щелчок клюшкой по шайбе партнеру. Прием и обратно с ловлей шайбы;
- различные виды жонглирования клюшкой с шайбой, подвешенным «на удочке», подбрось шайбы правой, левой клюшки двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами клюшки, двумя сторонами поочередно;
- с последующей ловлей шайбы вратарем ловушкой без отскока от него;
- упражнения с клюшкой и шайбой в движении - на коньках медленно, с ускорением, с ведением шайбы по сторонам и двумя сторонами клюшки поочередно, то же с поворотами, изменением направления движения;
- удары по воротам с вратарем необходимо попасть в ловушку вратаря.

После освоения элементарных упражнений с шайбой и клюшкой переходим на изучение техник простейших ударов:

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение клюшки, кисти, предплечье, плеча;

- многократное повторение ударов на разных скоростях (сначала-медленное, затем - ускоренное) без шайбы, с шайбой у стенки;
- игра один на один с вратарем и с тренером (партнером) одним видом удара (только слева или только справа), а затем сочетание ударов справа и слева;
- свободная игра ударами по ворота.

Изучение техники удара щелчок справа и слева против наката. Отличие броска от откидки (щелчок бросок).

Повышение скорости выполнения всех ударов. Усиление броска шайбы как в исполнении отдельных элементов техники ударов, так и в состоянии разных ударов.

Изучение удара контр.накатом. Отличие контр.наката от наката и броска. Изучение техники выполнения топ - спина. Имитация удара у зеркала, с применением тренажеров.

Пути повышения быстроты вращений шайбы при ударе топ - спином: выполнение удара с резким поворотом туловища, увеличение быстроты движения руки в направлении удара с тонким (по касательной) контактом пера и палки клюшки. Спортсмен сначала добивается наиболее сильного вращения в одном, а затем - в разных направлениях при тренировке топ - спина против подрезки.

Сочетание коротких подач с длинными по разным направлениям. Тренировка приема сложных подач разными способами.

Передвижения вперед - назад и влево - вправо при сочетании различных ударов.

Разновидности изучаемых способов передвижений. Разучивание техники укороченного удара с подрезки.

В ходе занятий физическая нагрузка дается дозировано с учетом возрастных особенностей учащихся.

Тема 2.4. Тактическая подготовка (3 часа)

Индивидуализация стиля игры в зависимости от особенности физического развития, психо-физиологических показателей и склонностей учащихся.

В ходе занятий физическая нагрузка дается дозировано с учетом возрастных особенностей учащихся.

Тема 2.5. Игровая деятельность (2 часа)

Игра на счет с применением различных заданий: применение определенного вида подач, бросков, ударов по шайбе, все подачи выполняются одним участником, игры с форой и т. д.

В ходе занятий физическая нагрузка дается дозировано с учетом возрастных особенностей учащихся.

Тема 2.6 Соревновательная деятельность (2 часа)

Соревнования по хоккею. Планирование, организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Характеристика систем розыгрыша: круговая, с выбиванием, комбинирования. Основные правила игры в хоккей. Судейство соревнований. Судейская бригада, ее состав и функциональные обязанности членов.

Соревнования в группах. Участие в квалификационных турнирах.

В ходе занятий физическая нагрузка дается дозировано с учетом возрастных особенностей учащихся.

Тема 2.7. Контрольные нормативы (3 часа)

В конце учебного года проводится тестирование по физической подготовке и упражнениям с шайбой и клюшкой согласно контрольным нормативам.

Планируемые результаты

Учащийся будет знать:

- терминологию;
- историю мирового и отечественного хоккея;
- основные и специальные элементы игры в хоккей;
- краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека, основные виды профилактики заболеваний и травм; техники безопасности,
- значение гигиены, режима дня, закаливания, врачебного контроля, самоконтроля учащегося;
- организацию занятий физическими упражнениями, правильность выполнения различных физических упражнений.

Будет уметь:

- выполнять упражнения с шайбой;
- владеть клюшкой;
- выполнять различные торможения на роликовых коньках;
- выполнять различные приемы клюшкой при передаче шайбы игроку;
- выполнять контрольные нормативы;
- играть в команде;
- вести себя в соревновательной деятельности;
- выполнять основные физические упражнения;
- правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;
- поддерживать свой уровень физической подготовленности;
- с пониманием относиться к другим ребятам.

У учащегося будет развиты:

- мотивация к занятиям хоккеем;
- устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- внимание, память, мышление, воображение;
- выносливость, быстрота, сила, реакция, ловкость;
- стремление к достижению общего результата;
- соответствующий возрасту уровень технико-тактической подготовки.

Будут воспитаны, сформированы и развиты:

- общечеловеческие ценности, общая культура;
- понимание необходимости здорового образа жизни и сформированность навыков ЗОЖ.
- коммуникативные навыки; умение свободно общаться с окружающими; толерантность.
- чувство ответственности за общий результат;
- организованность и пунктуальность.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Сроки		Название раздела, темы занятия	Кол-во часов
1-й месяц	1 неделя	Значение занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека. Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда обучающегося.	2
		Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль обучающегося. Самостоятельные занятия дома и их значение.	2

		российских спортсменов в соревнованиях. Значение занятий хоккея для развития детей.		
	2 неделя	Сведения о технике хоккея.	2	
		Общая физическая подготовка. Основные задачи занятий по общей физической подготовке.	2	
		Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Упражнения на развитие силы.	2	
		Повороты на месте, размыкание уступами. Упражнения на развитие ловкости.	2	
	4 неделя	Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Упражнения на развитие гибкости.	2	
		Перемена направления движения строя. Упражнения на развитие быстроты.	2	
2-й месяц	1 неделя	Переход с шага на бег и с бега на шаг. Упражнения на развитие силы.	2	
		Изменение скорости движения. Повороты в движении. Упражнения на развитие ловкости.	2	
	2 неделя	Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения на развитие быстроты.	2	
		Упражнения для туловища. Упражнения на развитие выносливости.	2	
	3 неделя	Упражнения на формирование правильной осанки в исходном положении лежа. Упражнения на развитие ловкости.	2	
		Упражнения для ног: махи, приседания, выпады, растяжка. Упражнения на развитие гибкости.	2	
	4 неделя	Упражнения в парах - переталкивание, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке. Игры с элементами сопротивления.	2	
		Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами.	2	
	3-й месяц	1 неделя	Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения на развитие силы.	2
			Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения на развитие гибкости.	2
2 неделя		Упражнения с малыми мячами- броски и ловля мячей	2	
		после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении. Упражнения на развитие быстроты.	2	
		Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на развитие силы.	2	
	3 неделя	Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Упражнения на развитие ловкости.	2	
		Бег на короткие (15-30 метров) и длинные (1000-3000 метров) дистанции. Упражнения на развитие быстроты.	2	
	4 неделя	Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и разбега. Упражнения на развитие выносливости.	2	
		Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Упражнения на развитие силы.	2	
		Метание малого мяча на дальность и в цель. Упражнения на развитие ловкости.	2	

4-й месяц	1 неделя	Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра. Упражнения на развитие гибкости.	2
		Бег скрестным шагом в различных направлениях. Упражнения на развитие выносливости.	2
	2 неделя	Прыжки через гимнастическую скамейку Прыжки боком через гимнастическую скамейку. Упражнения на развитие силы.	2
		Поднимание ног и туловища из положения лежа на спине. Упражнения на развитие гибкости.	2
	3 неделя	Упражнения в парах - переталкивание, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке. Упражнения на развитие силы.	2
		Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения на развитие выносливости.	2
		Бег на короткие (15-30 метров) дистанции. Упражнения на развитие ловкости.	2
		Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов. Упражнения на развитие быстроты.	2
		Подвижные игры и эстафеты. Упражнения на развитие быстроты.	2
	5-й месяц	1 неделя	Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Упражнения на развитие ловкости.
		Имитация движений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад	2
	2 неделя	Метание шайбы клюшкой на дальность и точность попадание в заданную цель	2
	3 неделя	Рывки на 5 - 10 м из различных исходных положений	2
		Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам	2
	Стартовые рывки с партнером за овладение мячом.	2	
4 неделя	Эстафеты с элементами старта	2	
		Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.	2
6-й месяц	1 неделя	Бег с быстрым изменением способа передвижения	2
		Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами.	2
		Эстафеты с элементами акробатики	2
		Подвижные игры «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами»	2
	3 неделя	Техническая подготовка	2
		Передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке.	2
	4 неделя	Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул.	2
Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой.		2	
7-й месяц	1 неделя	Бег скользящими шагами.	2
			2
		Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда. Повороты по дуге толчками одной ноги.	2
	2 неделя	Повороты по дуге переступанием двух ног.	2
		Торможение плугом и полуплугом.	2
	3 неделя	Старт с места лицом вперед.	2

		Торможение с поворотом туловища на 90% на одной и двух ногах.	2
		Прыжки толчком одной и двумя ногами	2
8-й месяц	1 неделя	Бег спиной вперед переступанием ногами.	2
		Бег спиной вперед скрестными шагами	2
		Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хвататы).	2
		Ведение шайбы на месте.	2
		Короткое ведение шайбы с переключением крюка клюшки.	2
		Ведение шайбы коньками.	2
		Ведение шайбы в движении спиной вперед.	2
9-й месяц	1 неделя	Обводка соперника на месте и в движении.	2
	2 неделя	Финт с изменением скорости и направления.	2
		Бросок с длинным и коротким разгоном.	2
	3 неделя	Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы. Броски с неудобной руки.	2
		Тактическая подготовка	2
		Игровая деятельность	2
			Соревновательная деятельность
Итого			144

Методическое и техническое оснащение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Материально-техническое обеспечение

Занятия хоккеем в зимний период проводятся на хоккейной коробке, в переходный период занятия проводятся в спортивном зале и на спортивной площадке.

Для успешной реализации программы необходимо следующее оборудование:

- ледовый дворец с искусственным льдом;
- оборудованная коробка для занятий хоккеем (корт),
- шайбы хоккейные,
- ворота,
- секундомер.

Хоккейной экипировкой (форма, коньки, клюшка) обеспечивают родители.

Научные и методические разработки по хоккею отечественных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов, являющиеся настольной книгой как для молодых, начинающих, так и опытных тренеров по хоккею:

- Методическое руководство для тренеров национальных сборных команд / под редакцией В.А.Третьяк // Общая специальная функциональная подготовленность хоккеистов. - М., 2014. - 34 с.

- Методические рекомендации / под редакцией Ю.В.Верхошанский, В.В.Тихонов, В.И.Колосков, В.В.Лазарев, В.В.Юрзинов, А.А.Чарыева // Программирование тренировочных нагрузок по силовой подготовке хоккеистов в годичном цикле подготовки. - М., 1990. - 64 с.

- Контроль тренировочных нагрузок юных хоккеистов с целью повышения эффективности тренировочного процесса, снижения травматизма, перенапряжения и перетренировки / Методические рекомендации: М., 2012. - 58 с. <https://xn--80ahetg6av5abcs.xn--80acgfbsl1azdqr.xn--p1ai/file/3420a13870e2b941159a87f080499906>

[80ahetg6av5abcs.xn--80acgfbsl1azdqr.xn--p1ai/file/3420a13870e2b941159a87f080499906](https://xn--80ahetg6av5abcs.xn--80acgfbsl1azdqr.xn--p1ai/file/3420a13870e2b941159a87f080499906)

Интернет-ресурсы (методические разработки, видео матчей, турниров и пр.):

- Особенности обучения, подготовки юных хоккеистов 7-10 лет // под редакцией З.М.Кузнецовой, д.п.н., профессор:

http://www.kamgifk.rU/magazin/old/3/journal_KamGIFK_02_2007_03.pdf

- Методика технико-тактической подготовки хоккеистов на этапе углубленной специализации / В.В.Плотников, к.п.н.: <http://www.dissercat.com/content/metodika-tekhniko-takticheskoi-podgotovki-khokkeistov-na-etape-uglublennoi-spetsializatsii>

Информационное обеспечение (интернет-ресурсы)

- Региональная общественная организация «Федерация хоккея Ханты-Мансийского автономного округа - Югры» - <https://www.rusprofile.ru/id/3896622>

- Всероссийский клуб юных хоккеистов «Золотая шайба» - <https://vk.com/zshrtarov>

- ФХР - детско-юношеский хоккей - https://m.vk.com/fhr_youth

- Центр подготовки хоккеистов «Югра» - <http://xn--7sbikuea4ap6c8e.xn--p1ai/>

Кадровое обеспечение

В реализации Программы задействованы три молодых педагогов дополнительного образования, имеющих высшее профессиональное образование, действующие профессиональные спортсмены-хоккеисты, кандидаты в мастера спорта, прошедшие профессиональную переподготовку с присвоением квалификации «Физическая культура и

спорт высших достижений»; курсы повышения квалификации по программе «Педагогика, методика и психология дополнительного образования детей и взрослых в рамках реализации профстандарта», 144 часа; повышение квалификации по программе «Теория и методика хоккея», 72ч.

Формы аттестации

Способы определения результативности

Основные показатели выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся:

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- выполнение контрольных нормативов по теоретической подготовке;
- участие в соревнованиях муниципального уровня.

В конце года учащиеся сдают контрольные нормативы по общей физической подготовке, специальной физической подготовке и теоретической подготовке.

Формы аттестации (соревнования и хоккейные турниры по хоккею, сдача нормативов (зачет) по ОФП, СФП:

- участие учащихся в муниципальных соревнованиях;
- итоговые занятия: сдача нормативов (зачет) по ОФП, СФП.

Для определения результативности (обученности) учащихся предусмотрены следующие виды контроля (аттестации):

- *входной (начальный)* - выявление уровня ЗУН на начало учебного года;
- *текущий (промежуточный)* - проводится по итогам полугодия;
- *итоговый* - осуществляется по итогам обучения по Программе.

Критерии оценки результативности

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

- **высокий уровень** - учащийся освоил практически весь объем знаний 100-80%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;

- **средний уровень** - у учащегося объем усвоенных знаний составляет 70-50%; сочетает специальную терминологию с бытовой;

- **низкий уровень** - учащийся овладел менее чем 50% объема знаний, предусмотренных программой; учащийся, как правило, избегает употреблять специальные термины.

Критерии оценки уровня практической подготовки:

- **высокий уровень** - учащийся овладел на 100-80% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; работает со спортивным инвентарем самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества;

- **средний уровень** - у учащегося объем усвоенных умений и навыков составляет 70-50%; работает со спортивным инвентарем с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца;

- **низкий уровень** - учащийся овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков; испытывает серьезные затруднения при работе со спортивным инвентарем; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Результаты аттестации фиксируются в Протоколе аттестации учащихся, который является одним из отчетных документов.

Учащемуся (по запросу) освоившему дополнительную общеобразовательную программу и успешно прошедшему итоговую аттестацию, выдается справка об обучении

утвержденного образца.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: протоколы аттестации учащихся (на начало учебного года, за полугодие, за учебный год); дипломы, грамоты, электронный журнал учета, протокол соревнований, фотоматериалы, статья и др.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитическая справка, открытое учебное занятие, соревнование, хоккейный турнир и др.

Система контроля и оценки детских достижений дает возможность проследить развитие каждого ребенка, выявить наиболее способных, создать условия для их развития, определить степень освоения программы и своевременно внести корректировку в образовательно-воспитательный процесс.

Список литературы

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте», 1974г.
2. Волков В.М. «Тренеру о подростке», М.: ФиС. М., 1973г.
3. Вайцеховский С.М. «Книга тренера», М.: ФиС. М., 1971г.
4. Горский Л. «Игра хоккейного вратаря», М.: ФиС. М., 1974г.
5. Денис Ред Индрон. Деятельность тренера в хоккее. Олимпийская литература, 2013. - 208 с.
6. Дэйв Чемберс. Тренировочные занятия в хоккее, 446 упражнений для развития мастерства хоккеистов. Олимпийская литература, 2010. - 360 с.
7. Зациорский В.М. «Физические качества спортсмена», М.: ФиС. М., 1970г.
8. Колосков В.И. Подготовка хоккеистов: техника и тактика, М.: ФиС, 1981. - 200 с.
9. Лора Стамм. Основы скоростно-силового катания в хоккее. Олимпийская литература, 2013. - 208 с.
10. Матвеев Л.П. «Теория и методика физического воспитания», М.: ФиС. М., 1976г.
11. Майоров Б.А. «Хоккей для юношей», М.: ФиС. М., 1978г.
12. Майкл Смит. Хоккей. Настольная книга тренера, Астрель, 2010. - 219 с.
13. Методическое руководство для тренеров национальных сборных команд / под редакцией В.А.Третьяк - Общая специальная функциональная подготовленность хоккеистов. - М., 2014. - 34 с.
14. Методические рекомендации / под редакцией Ю.В.Верхошанский, В.В.Тихонов, В.И.Колосков, В.В.Лазарев, В.В.Юрзинов, А.А.Чарыева // Программирование тренировочных нагрузок по силовой подготовке хоккеистов в годичном цикле подготовки. - М., 1990. - 64 с.
15. Мудрук А.В. Обучение основам тактики хоккея: учебное пособие / под редакцией А.В.Мудрук, В.В.Мудрук, В.А.Блинов - Омск: СибГУФК, 2005. - 39 с.
16. Программа ИИХФ. Учимся играть в хоккей. Практическое руководство для тренеров. Ступень А / под редакцией Ю.В.Королева. Изд-во: Человек, 2012 - 96 с.
17. Программа ИИХФ. Учимся играть в хоккей. Практическое руководство для тренеров. Ступень В / под редакцией Ю.В.Королева. Изд-во: Человек, 2012 - 96 с.
18. Программа ИИХФ. Учимся играть в хоккей. Практическое руководство для тренеров. Ступень С / под редакцией Ю.В.Королева. Изд-во: Человек, 2012 - 96 с.
19. Спасский О. «Хоккей», М.: ФиС. М., 1975г.
20. Спортивные игры. Под редакцией Чумакова П.А., М.: ФиС. М., 1970г.
21. Старшинов В.И. «Хоккейная школа», М.: ФиС. М., 1974г.
22. Тарасов А.В. Основа советской школы подготовки хоккеистов международного класса - М.: 1970 - 32 с.
23. Тарасов А.В. «Тактика хоккея», М.: ФиС. М., 1963г. -271 с.
24. Тарасов А.В. «Хоккей», М.: ФиС., 1971г.
25. Тарасов А.В. «Детям о хоккее», М.: Советская Россия, 1969г.
26. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов», М.: ФиС., 1974г.
27. Халл Б. «Моя игра в хоккей», М.: ФиС., 1971г.

Интернет-ресурсы:

- Всероссийский клуб юных хоккеистов «Золотая шайба» - <https://vk.com/zshratarsov>
- Региональная общественная организация «Федерация хоккея Ханты-Мансийского автономного округа - Югры» - <https://www.rusprofile.ru/id/3896622>
- ФХР - детско-юношеский хоккей - https://m.vk.com/fhr_youth
- Центр подготовки хоккеистов «Югра» - [http://xn -- 7sbikuea4ap6c8e.xn--p1ai/](http://xn--7sbikuea4ap6c8e.xn--p1ai/)