

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «ЭВРИКА-РАЗВИТИЕ» Г. ТОМСКА**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по воспитанию и социализации

 А.А. Власкина

«4» сентября 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ

Школа «Эврика-развитие» г. Томска

 Е.И. Паршакова

«4» сентября 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности

**«Хоккей с шайбой»**

Уровень: спортивно-оздоровительный

Возраст учащихся: 6-10 лет

Срок реализации: 2 года

Автор - разработчик:  
Командаков Егор Юрьевич,  
Командаков Юрий Николаевич,  
педагоги  
дополнительного образования

Томск 2024

## Паспорт программы

Наименование программы	«Хоккей с шайбой»
Автор-составитель, должность	Командаков Егор Юрьевич, Командаков Юрий Николаевич, педагоги дополнительного образования
Направленность программы	физкультурно-спортивная
Срок реализации	2 года
Уровень освоения	
Категория обучающихся	
Форма обучения	
Ведущие формы и методы образовательной деятельности	
Учебные курсы/ дисциплины/разделы (в соответствии с учебным планом)	

## ***Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования Пояснительная записка (общая характеристика программы)***

Программа адаптирована для учреждения дополнительного образования детей с учетом следующих нормативных документов:

Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года №273-ФЗ (ст.75 «Дополнительное образование детей и взрослых»);

Федеральным законом Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,

Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

Методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации» от 29.09.2006г. № 06-1479 министерства образования и науки Российской Федерации,

Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Постановлением об утверждении СанПин 2.4.4.3172 – 14 от 4 июля 2014 г. № 41 «Санитарно– эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

Закон РФ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 года № 304-ФЗ;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678р);

Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28;

Устав и локальные акты МАОУ Школа «Эврика-развитие» г. Томска.

Хоккей с шайбой – сравнительно молодая игра, первый официально зарегистрированный матч прошёл 3 марта 1875 года в Монреале на катке «Виктория». Поэтому и родиной хоккея общепринято считать Канаду. Суть игры заключается в противостоянии двух команд на коньках, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб в ворота противника.

**Актуальность предлагаемой программы** обоснована ростом запроса со стороны учащихся и их родителей на программы спортивной направленности.

Освоение Программы развивает у детей такие полезные навыки, как быстроту реакции, умение слаженно взаимодействовать в команде, координацию движений (особенно этому способствует умение кататься на коньках). А непростые погодные условия, с которыми связан данный вид спорта закаляют не только тело, но и характер.

Программа позволяет привлечь обучающихся к выполнению требований здорового образа жизни, предотвратить их увлечение курением и употреблением алкогольных напитков, предотвратить заболевания, связанные с малоподвижным образом жизни современных детей.

В период прохождения программы учащиеся получают разнообразные знания и навыки, необходимых во время занятий в данном виде спорта:

Раздел теоретическая подготовка знакомит учащихся с историей спорта и его развития в России и за рубежом, даёт краткие сведения о строении организма человека, а также необходимые гигиенические знания, как то: закаливание, режим дня, спортивное питание. Также обучающиеся получают необходимую информацию о правилах безопасности, врачебном контроле и самоконтроле, спортивном массаже и самомассаже.

На занятиях по общей и специальной физической подготовке формируется правильное физическое развитие учащегося согласно возрасту, возрастным особенностям и потребностям организма.

Технико-тактический раздел программы нацелен на то, чтобы помочь учащемуся овладеть всеми необходимыми тактическими приёмами, дать понимание стратегии и тактики ведения игры, обучить приёмам командного взаимодействия в нападении и защите.

Также программой предусмотрены волевая и психологическая подготовки.

**Цель** Программы - формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи** Программы:

**- обучающие**

- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности;

- обучение основам техники и тактики хоккея с шайбой;

- обучение детей широкому кругу двигательных навыков;

- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

**- развивающие**

- формирование у детей интереса к спорту и хоккею;

- всестороннее гармоничное развитие физических способностей;

- укрепление здоровья, закаливание организма;

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям хоккеем с шайбой, формирование у них устойчивого интереса к данному виду спорта;

**- воспитательные**

- воспитание морально-этических и волевых качеств;

- воспитание умения работать в команде;

- воспитание чувства ответственности;

- воспитание активной жизненной позиции.

**Критериями** успешности прохождения обучающихся данного этапа являются:

- стабильность списочного состава детей, посещаемость;

- динамика роста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности;

- уровень усвоения теоретических знаний и основ самоконтроля.

**Результатами** реализации Программы являются:

- формирование знаний, умений и навыков по хоккею;

- выполнение нормативов по ОФП;

- вовлечение в систему регулярных занятий.

### **Срок реализации Программы**

На обучение по данной Программе зачисляются дети с 6 - 10 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача.

Младший школьный возраст охватывает период жизни ребенка от 8 до 10 лет, когда он проходит обучение в начальных классах и определяется важнейшим обстоятельством в жизни ребенка - его поступлением в школу.

В это время происходит интенсивное биологическое развитие детского организма (центральной и вегетативной нервных систем, костной и мышечной систем, деятельности внутренних органов). В основе такой перестройки (ее еще называют вторым физиологическим кризисом) лежит отчетливый эндокринный сдвиг - включаются в действие «новые» железы внутренней секреции и перестают действовать «старые». Такая физиологическая перестройка требует от организма ребенка большого напряжения для мобилизации всех резервов. В этот период возрастает подвижность нервных процессов, процессы возбуждения преобладают, и это определяет такие характерные особенности младших школьников, как повышенную эмоциональную возбудимость и непоседливость.

Поскольку мышечное развитие и способы управления им не идут синхронно, то у детей этого возраста есть особенности в организации движения. Развитие крупных мышц опережает развитие мелких, в связи с чем дети лучше выполняют сильные и размашистые движения, чем мелкие и требующие точности (например, при письме). Вместе с тем растущая физическая выносливость, повышение работоспособности носят относительный характер, и в целом для детей остается характерной повышенная утомляемость и нервно-психическая ранимость. Их работоспособность обычно падает через 25-30 минут урока.

Преимущественная направленность образовательного процесса, предлагаемого в данной Программе, определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

### **Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств**

Морфофункциональные показатели физических качеств	Возраст (лет)			
	5	6	7	8
Рост				
Мышечная масса				
Быстрота				
Скоростно-силовые качества				
Сила				
Выносливость (аэробные возможности)				+
Анаэробные возможности				
Гибкость	+	+	+	+
Координационные способности				
Равновесие	+	+	+	+

При планировании и проведении занятий детьми необходимо учитывать их возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования

крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого в занятиях с детьми этого возраста следует уделять должное внимание освоению техники хоккея, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног.

Вместе с тем при разучивании какого-либо приема техники с обучающимися, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером-преподавателем приема и доходчивое объяснение способа его выполнения.

В то же время в процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей обучающихся.

При освоении индивидуальных и групповых тактических действий в обороне надо обращать внимание обучающихся на овладение скоростным маневрированием в движении на коньках лицом и спиной вперед, выбор позиции, взаимодействие с партнерами, взаимостраховка, отбор шайбы клюшкой и с помощью силового единоборства туловищем.

Для успешного освоения атакующих индивидуальных и тактических действий обучающиеся должны уметь хорошо владеть коньками, клюшкой и шайбой. При этом начинать надо с освоения передач шайбы. Передача шайбы – это ключ к взаимопониманию и взаимодействию партнеров. Слабое владение передачами, сводит на нет любые тактические построения. В этом аспекте, в тренировочных заданиях по совершенствованию передач шайбы, помимо работы над техникой, необходимо воздействовать на не менее важные тактические компоненты: быстроту и своевременность выполнения, направленность и точность, а также дифференцировку по силе.

#### **Наполняемость групп**

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 15 и не более 30 человек.

#### **Формы организации занятий.**

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия.

#### **Объем программы.**

Продолжительность занятий составляет по 90 минут 3 раза в неделю.

Учебный план программы рассчитан на 46 недель непосредственно в условиях учреждения и дополнительные 6 недель на период активного отдыха обучающихся в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальному заданию. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей. В группах с целью большего охвата занимающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 2 часа в неделю (10% от годового объема) с возможностью увеличения нагрузки в каникулярный период (не более 25% от годового тренировочного объема).

**Срок обучения.** Настоящая учебная программа рассчитана на весь период обучения в спортивно-оздоровительной группе (СОГ).

**Форма обучения:** очная.

### **Учебно-тематический план**

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов	В том числе	
			теория	практика
1	Теория и методика физической культуры	18	18	-
2	Общая физическая подготовка	108	2	106
3	Специальная физическая подготовка	32	2	30
4	Технико-тактическая, психологическая	106	6	100
5	Медицинское обследование	4	-	4
6	Контрольные испытания, участие в соревнованиях	8	-	8
7	Всего часов тренировочной и соревновательной деятельности за 46 недель	276	28	248
8	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха), спортивно-оздоровительный лагерь.	36	-	36
9	Всего часов на 52 недели	312	28	284

### Содержание программы

#### 1 Теоретическая подготовка

Тема 1. История хоккея. Выступление сборной России на чемпионатах мира и олимпийских играх.

Тема 2. Инвентарь, оборудование, места занятий.

Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по хоккею. Оборудование площадки. Уход за льдом. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

Тема 3. Правила игры в хоккей с шайбой (состав команд на поле, амплуа игроков, смена игроков, хоккейные арбитры, простейшие жесты судей).

Тема 4. Правила безопасности при проведении УТЗ (правила поведения воспитанников на корте, поведение во время заливки льда, воздействие низкой температуры: озноб, обмороживание).

Тема 5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие.

Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий хоккеем.

Тема 6. Гигиена, закаливание. Режим и питание хоккеистов.

Личная гигиена, режим дня и питания хоккеиста. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями и полостью рта. Уход за ногами.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, парная баня, купание). Водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Гигиена одежды и обуви. Вред курения и спиртных напитков.

Гигиена питания. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

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

## **2. Общая физическая подготовка**

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, лежа и переход в положение основной стойки.

### **Упражнения для развития быстроты**

- старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу и бег на отрезках от 15 до 30 метров;
- пробегание отрезков 30 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время;
- бег по наклонной дорожке. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий;
- игра в настольный теннис;
- бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью;
- бег с горы;
- выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью.

### **Упражнения для развития силы.**

- элементы вольной борьбы;
  - упражнения с набивными мячами;
  - преодоление сопротивления партнёра в статических и динамических режимах;
  - висы, подтягивание в висе;
  - приседания на одной и двух ногах;
  - упражнения из других видов спорта: регби, борьба, гребля, езда на велосипеде.
- Одновременно с воспитанием силы необходимо вырабатывать у юных спортсменов способность расслаблять мышцы после их напряжения.

Силовые упражнения нужно дополнять упражнениями, активизирующими дыхание и кровообращение.

### **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.**

- прыжки в высоту, длину;
- многоскоки, прыжки в глубину;
- бег вверх по лестнице;
- общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе;
- прыжки через скамейку или барьер;
- отжимание из упора лежа в высоком темпе;
- метания различных снарядов ( мяча);
- упражнения со скакалками.



### **Упражнения для развития общей выносливости.**

- чередование ходьбы и бега от 100 до 300 метров;
- кроссы от 1 до 2 километров;
- туристические походы;
- спортивные игры ( баскетбол, футбол);
- бег на лыжах от 1 до 2 километров.

### **Упражнения для развития координационных качеств.**

- акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках;
- упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне;
- жонглирование футбольного мяча ногами, головой;
- выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и частотой движения рук и ног;
- Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

### **Упражнения для развития гибкости.**

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

### **3. Специальная физическая подготовка (сфп)**

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

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. То же с отягощениями на голеностопном суставе и поясе. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы. Упражнение с партнером. Исходное положение – партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задача первого развить максимальную скорость, задача второго затормозить движение. И тот и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног. Челночный бег на коньках.

### **Упражнения для развития взрывной силы.**

- спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приёмов хоккея;
- бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами;
- толчки сопротивляющегося партнёра плечом, грудью;
- единоборство за шайбу у борта, на ограниченных площадках;
- игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.

### **Упражнения для развития быстроты.**

- пробегание коротких отрезков от 15 до 30 метров из различных исходных положений;
- бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу;
- бег по виражу, кругу, спирали, «восьмёрке» (лицом и спиной вперёд);
- бег на коньках на время отрезков 18, 36 м.
- различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника;
- выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой;
- разновидности челночного бега (3×18 м, 6×9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание;
- проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

#### **Упражнения для развития выносливости.**

- длительный равномерный бег без коньков и на коньках (пульс 130-160 ударов в мин.);
- переменный бег;
- кроссы;
- интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (работа 7-10 сек., с интервалами отдыха 15-30 сек.);
- чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью;
- игры на поле для хоккея с мячом;

#### **Упражнения для развития ловкости.**

- эстафеты с предметами и без предметов;
- прыжки на коньках через препятствия;
- падения и подъёмы;
- игра клюшкой стоя на коленях;
- эстафеты и игры с обведениями стоек, уклонение от применения силовых приёмов, резкая смена направления бега.

#### **Упражнения для развития гибкости.**

- маховые движения руками, ногами с большой амплитудой;
- шпагат, полушпагат;
- «мост» из положения, лёжа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

#### **Упражнения для развития специальной силовой и скоростно-силовой направленности.**

- упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра;
- толчки, удары плечом, грудью в качающийся подвешенный боксерский мешок в движении на коньках;
- упражнение 1:1; хоккеист в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3 м. Задача обороняющегося не пропустить партнера с помощью контактного силового единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора.

#### **Упражнения для развития специальных координационных качеств.**

- выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Например, при ведении шайбы и

обводке в сложной игровой ситуации имеет место асинхронная работа рук и ног – когда руками выполняют частые движения, а ногами относительно медленные;

- акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны;
- упражнения с использованием борта хоккейной коробки.

#### **4. Техническая подготовка**

Методика начального обучения технике передвижения на коньках предусматривает использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, комплекс специальных упражнений на льду.

На этапе обучения необходимо освоить следующие элементы техники передвижения на коньках и целесообразно это сделать в следующей последовательности:

- основная стойка (посадка) хоккеиста;
  - скольжение на двух коньках, не отрывая их ото льда;
  - скольжение на двух после толчка одной ногой (правой, левой);
  - скольжение на одной после толчка другой ногой (правой, левой);
  - бег широким скользящим шагом;
  - скольжение по дуге (поворот) не отрывая коньков ото льда;
  - скольжение по дуге (поворот) толчком одной ноги (правой, левой);
  - скольжение по дуге (поворот) на правой(левой) ноге на внутреннем (внешнем) ребре лезвия;
  - бег с изменением направления (переступание);
  - торможение одной ногой без поворота туловища «полуплугом»;
  - торможение двумя ногами без поворота туловища «плугом»;
  - прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги;
  - торможение с поворотом туловища на 90° на параллельных коньках правым(левым) боком;
  - бег коротким ударным шагом;
  - старты;
  - скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньков ото льда;
  - поворот из положения «лицом вперед» в положение «спиной вперед»;
  - поворот из положения «спиной вперед» в положение «лицом вперед»;
  - повороты по дуге влево и вправо, не отрывая коньков ото льда;
  - повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием);
  - повороты по дуге переступанием двух ног;
  - повороты влево и вправо скрестными шагами;
  - повороты в движении на 180° и 360°;
  - бег спиной вперед по прямой с попеременным толчком каждой ноги;
  - торможение двумя ногами в положении «спиной вперед» без поворота туловища «плугом»;
  - бег спиной вперед по дуге переступанием в «удобную» («неудобную») сторону;
  - торможение одной ногой правым (левым) боком с поворотом на 90°;
  - торможение с «оборотом корпуса на 90° прыжком обеими ногами;
  - выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах;
  - падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении;
  - падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении;
- Приемы техники владения клюшкой и шайбой:**
- основная стойка хоккеиста;

- владение клюшкой: основные способы держания клюшки (хваты): обычный, широкий, узкий;
- ведение шайбы на месте;
- широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайбу;
- ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы;
- короткое ведение шайбы с переключением крюка клюшки;
- ведение шайбы в движении спиной вперед;
- обводка соперника на месте и в движении;
- длинная обводка;
- короткая обводка;
- обводка с применением обманных действий – финтов;
- финт клюшкой;
- финт с изменением скорости движения;
- удар шайбы с длинным замахом;
- удар шайбы с коротким замахом (щелчок);
- броски шайбы с неудобной стороны;
- прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям;
- отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника;
- отбор шайбы с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника

плечом;

- остановка и толчок соперника грудью;
- отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой;

#### **Техническая подготовка. Техника игры вратаря**

- обучение основной стойке вратаря;
- обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому;
- передвижения на параллельных коньках (вправо, влево);
- Т-образное скольжение (вправо, влево);
- передвижение вперед выпадами;
- торможение на параллельных коньках;
- передвижения короткими шагами;
- повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря;
- бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями;

#### **Владение клюшкой и шайбой:**

##### *Ловля шайбы*

- ловля шайбы ловушкой стоя на месте;
- ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением;
- ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена;

##### *Отбивание шайбы*

- отбивание шайбы блином стоя на месте;
- отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево);
- отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена;

##### *Прижимания шайбы*

- прижимания шайбы туловищем и ловушкой;
- выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении;
- передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками;

- бросок шайбы на дальность и точность;
- передача шайбы подкидкой;

### **5. Тактическая подготовка**

Тактическое мышление хоккеистов необходимо развивать постоянно в процессе каждого учебно-тренировочного занятия. Игровые упражнения, а также игры полным и неполным составами являются основой тактической подготовки хоккеистов.

#### **Приемы тактики обороны**

##### **Приемы индивидуальных тактических действий:**

- дистанционная опека;
- отбор шайбы перехватом;

##### **Приемы групповых тактических действий**

##### **Приемы командных тактических действий**

- малоактивная оборонительная система 1-2-2;
- малоактивная оборонительная система 1-4;
- малоактивная оборонительная система 0-5;
- принцип зонной обороны в зоне защиты;
- принцип комбинированной обороны в зоне защиты;

#### **Приемы тактики нападения**

##### **Индивидуальные атакующие действия**

- атакующие действия без шайбы;

##### **Групповые атакующие действия**

- передачи шайбы – короткие, средние, длинные;
- тактическая комбинация – «стенка»;
- тактическая комбинация – «оставление шайбы»;
- тактические действия при вбрасывании судьей шайбы в зоне нападения; в средней зоне; в зоне защиты;

##### **Командные атакующие тактические действия**

- организация атаки и контратаки из зоны защиты;
- организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих;
- выход из зоны защиты через защитников;
- позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих;
- позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников;
- позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего;
- игра в не равночисленных составах - 5:4, 5:3;

#### **Тактика игры вратаря**

##### **Выбор позиции в воротах**

- выбор позиции (вне площади ворот);
- прижимание шайбы;
- перехват и остановка шайбы;
- выбрасывание шайбы;
- взаимодействие с игроками защиты при обороне.

### **Планируемые результаты**

В результате освоения программы учащиеся:

- владеют информацией об истории возникновения и развития хоккея;
- владеют способами и техниками выполнения спортивных упражнений;
- обладают навыками самостоятельной работы и работы в команде;
- обладают навыками тактического планирования своих действий;

- обладают навыками скольжения на коньках, владения клюшкой, выполнения специализированных действий;

-обладают навыками саморегуляции, первой помощи.

По окончании образовательного курса у учащихся будут сформированы следующие результаты:

#### **Личностные:**

- демонстрировать волю, настойчивость в достижении цели;
- сформировать ответственное отношение к обучению и занятию спортом,
- демонстрировать готовность и способности к саморазвитию и самообразованию;
- самостоятельно решать проблемы;
- сотрудничать с товарищами и педагогом;
- умение применять полученные знания в тренировочном процессе;
- формировать собственное мнение и позицию.

#### **Метапредметные:**

##### **Регулятивные УУД**

- Определять последовательность действий.
- Учиться работать по предложенному учителем плану.
- Учиться отличать верно выполненное задание от неверного.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку своей деятельности на занятии.

##### **Познавательные УУД**

- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного.
- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы.

##### **Коммуникативные УУД**

- Уметь слушать и понимать высказывания собеседников.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и на занятиях и следовать им.
- Учиться согласованно работать в группе:
  - а) учиться планировать работу в группе;
  - б) учиться распределять работу между участниками проекта;
  - в) понимать общую задачу проекта и точно выполнять свою часть работы;
  - г) уметь выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

##### **Предметные результаты:**

- знать историю развития хоккея;
- знать теоретические основы спортивной деятельности;
- знать основы анатомии физиологии человека;
- уметь планировать результат деятельности;
- уметь прогнозировать результат своих и чужих действий.

## ***Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»***

### **Условия реализации программы:**

Базовой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие. Оно делится на подготовительную, основную и заключительную части. Это обусловлено закономерностями функционирования организма спортсмена во время выполнения нагрузки занятия.

В зависимости от направленности и характера поставленных задач принято выделять следующие типы занятий:

- учебные занятия – предполагают освоение занимающимся нового материала (различные элементы техники, комбинации технических приёмов и схем);
- тренировочные занятия – обеспечивают реализацию различных видов подготовки;
- учебно-тренировочные занятия – представляют собой смешанный тип занятий, в которых совмещается освоение нового материала, закрепление пройденного, осуществление спортивной подготовки по различным видам;
- восстановительные занятия – служат для стимулирования процессов восстановления спортсменов после выполненных нагрузок;
- модельные занятия позволяют реализовывать интегральную подготовку к соревновательной деятельности;
- контрольные занятия предусматривают решение задач контроля эффективности тренировочного процесса, позволяют оценить степень подготовленности.

Наполнение элементов занятия различается в зависимости от типа занятия.

### **Формы аттестации и контроля**

#### **Требования к уровню подготовленности обучающихся**

Для оценки разносторонней физической подготовки обучающихся и для перевода на следующий год обучения проводятся контрольно-переводные нормативы.

Обучающиеся сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП И СФП переводятся на следующий год обучения.

Обучающиеся, не сдавшие нормативы по ОФП и СФП остаются повторно в группе того же года обучения.

#### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

№ п/п	Виды упражнений	СО				
		5	4	3	2	1
1.	Бег на 30 м с в/с, сек.	5,9	6,1	6,3	6,5	6,6
2	Поднимание туловища за 45 с, (кол-во раз)	19	16	14	12	10
3	Сгибание рук в упоре лёжа за 30 с,(кол-во раз)	15	12	10	8	7
4	Прыжок в длину с места (см),	130	125	120	115	110
5	Бег на коньках 36 м лицом вперед, (сек)	7,6	7,8	8,0	8,2	8,4
6	Бег на коньках 36 м спиной вперед, (сек)	10,4	10,6	10,8	11,0	11,2

7	Челночный бег на коньках 9+18+9 (сек)	10,8	11,4	11,9	12,2	12,6
---	--	------	------	------	------	------

**Примечание:** 1. Бег на коньках 36 м лицом и спиной вперёд выполняется хоккеистом, держа клюшку двумя руками.

*Контроль соревновательной* деятельности ведется на основе оценки соревновательной нагрузки и эффективности технико-тактических действий. В хоккее наиболее простым способом соревновательная нагрузка определяется количеством игр и временем, затраченным на их проведение.

Из-за высоких физической и психической нагрузок объем официальных матчей в детско-юношеском хоккее принято ограничивать двумя часами. Во время, затраченное на игру, входят подготовка к матчу, разминка перед матчем, время матча и время перерывов.

### Контроль в учебной программе

Вид контроля	Цель контроля	Методы и формы	Сроки проведения	Отслеживание результатов
Предварительный	Определить уровень физической подготовки обучающихся	Выполнение контрольных норм. тестов	Октябрь - ноябрь	Согласно подготовленности обучающегося спланировать учебный и индивидуальный план
Текущий	По результатам скорректировать программу	Выполнение контрольных норм. тестов	Январь	Внести изменения, добавления
Итоговый	Определить результат учебной деятельности	Выполнение контрольных нормативов	Апрель - Май	Внести корректировку в УП по итогам диагностирования обучающихся

### Применяемые технологии

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения (сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования);

- целевая направленность к мастерству и наивысшим спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;

- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетнего обучения;



- стремление к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдача предпочтения упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;

- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);

- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе;

- использование централизованной подготовки наиболее перспективных обучающихся на учебно-тренировочных сборах с привлечением к работе лучших специалистов.

Теоретическая подготовка – это формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в спортивной аэробике, осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно.

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

### Методическое обеспечение

Раздел	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма контроля
1	2	3	4	5
<b>Теоретическая подготовка</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- беседа;</li> <li>- просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов</li> <li>- самостоятельное чтение специальной литературы;</li> <li>- практические занятия</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сообщение новых знаний;</li> <li>- объяснение;</li> <li>- работа с учебно-методической литературой;</li> <li>- работа по фотографиям;</li> <li>- работа по рисункам;</li> <li>- работа по таблицам;</li> <li>- практический показ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- фотографии;</li> <li>- рисунки;</li> <li>- учебные и методические пособия;</li> <li>- специальная литература;</li> <li>- учебно-методическая литература;</li> <li>- журналы</li> <li>- научно-популярная литература;</li> <li>- оборудование и инвентарь.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- участие в беседе;</li> <li>- краткий пересказ учебного материала;</li> <li>- семинары;</li> <li>- устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам.</li> </ul>
<b>Общая физическая подготовка</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учебно-тренировочное занятие</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный;</li> <li>- практический;</li> <li>- самостоятельный показ и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учебные и методические пособия;</li> <li>- учебно-методическая литература.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>контрольные нормативы по общей физической подготовке.</li> <li>- врачебный контроль.</li> </ul>

		подбор упражнений (проблемное обучение)		
<b>Специальная физическая подготовка</b>	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература.	контрольные нормы и упражнения текущий контроль.
<b>Техническая подготовка</b>	- учебно-тренировочное занятие - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуальная- фронтальная.	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - инвентарь.	контр.упр. нормативы и контр. тренировки. текущий контроль.
<b>Соревнования</b>	- контрольная тренировка; - соревнование	- практический;	- инвентарь	протокол соревнований, промежуточный, итоговый
<b>Контрольно-переводные испытания</b>	фронтальная, индивидуально- фронтальная.	- практический; - словесный;	-инвентарь, методические пособия;	протокол вводный, текущий.
<b>Медицинский контроль</b>	групповая, подгрупповая, индивидуально- фронтальная.	- практический; - словесный;	- оборудование для тестирования.	вводный.

### Материально-техническое обеспечение

- каток
- спортивный зал
- учебный кабинет
- компьютер (ноутбук)-1 шт.
- колонки – 1 пара
- демонстрационный стол для учителя-1 шт.
- Проектор -1 шт.
- Экран -1 шт.
- Видеокамера -1 шт.

- USB-кабель – 1шт
- Штатив -1шт.
- спортивный инвентарь (клюшки, шайбы, мячи, перекладины, брусья, маты, гимнастические лавки и т.п.)

**Информационное обеспечение:** пакет диагностических методик, электронные ресурсы, дидактический материал.

**Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования (тренер).

## Рекомендуемая литература

### Литература для педагогов:

1. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Текст) / М.: Советский спорт, 2009. – 101 с.
2. Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации.
3. Букатин А.Ю., Колузганов, ВМ. Юный хоккеист - М Фис 1986.
4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
5. Никитушкин В.Г., Губа ВЛ. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
6. Савин В. Л. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. - М.: Фис, 1990.
7. Савин В. Л. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2003.
8. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д. Железняка и Ю.М. Портнова. - М: Академия, 2002

### Интернет-ресурсы:

1. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) — Официальный сайт Министерства спорта РФ
2. [www.oblsport.kirov.ru](http://www.oblsport.kirov.ru) - Сайт Министерства образования и науки России
3. <http://www.oblsport.kirov.ru> — Сайт Управления по физической культуре и спорту Кировской области
4. <http://fhr.ru/main/> - Сайт федерации хоккея России
5. <http://sportslob.ucoz.ru/> - официальный сайт МКОУ ДОД ДЮСШ г. Слободского
6. <http://zshr.ru/> - Сайт всероссийского клуба юных хоккеистов «Золотая шайба» им. А.В. Тарасова



3														
4														

Подпись педагога \_\_\_\_\_

№ п/п	Критерии  ФИО	Предметные ЗУН				Итоги
1						
2						

Таблица оценивания развития качеств учащихся (к карте результативности)

		Качества личности	Признаки проявления качеств		
			Проявляются (2 балла)	Слабо проявляются (1 балл)	Не проявляются (0 баллов)
Л и ч н о в о л е с т н ы е	Эмоционально-волевая	Активность, организаторские способности	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов, организует деятельность других.	Мало активен, наблюдает за деятельностью других, забывает выполнить задание. Результативность не высокая.	Пропускает занятия, мешает другим.
		Коммуникативные навыки, умение общаться	Вступает и поддерживает контакты, не вступает в конфликты, дружелюбен со всеми, выступает перед аудиторией.	Поддерживает контакт избирательно, чаще работает индивидуально, выступает публично по инициативе педагога.	Замкнут, общение затруднено адаптируется в коллективе с трудом, является инициатором конфликтов.
	Потребность мотивационная	Ответственность, самостоятельность, дисциплинированность	Выполняет поручения охотно ответственно. Хорошо ведет себя независимо от наличия или отсутствия контроля, но не требует этого от других.	Неохотно выполняет поручения. Начинает работу, но часто не доводит ее до конца. Справляется с поручениями и соблюдает правила поведения только при наличии контроля и требовательности	Уклоняется от поручений, безответствен. Часто не дисциплинирован, нарушает правила поведения, слабо реагирует на воспитательные воздействия.

				педагога или товарищей.	
	<b>Интеллектуальная</b>	<b>Креативность, склонность к исследовательской деятельности</b>	Имеет творческий потенциал. Находит нестандартные решения, новые способы выполнения заданий	Способен принимать творческие решения, но в основном использует традиционные способы.	В проектно - исследовательскую деятельность не вступает. Уровень выполнения заданий репродуктивный.
<b>Методические</b>	<b>Самостоятельная и взаимоконтроль</b>	<b>Способность организовать свою деятельность и оценить результат</b>	Действует по плану, планирует свою деятельность, адекватно оценивает свои действия, осознает трудности и стремится их преодолеть.  Умеет отстаивать свою точку зрения.	Действует по плану предложенным педагогом, сомневается, требуется поддержка педагога. Не уверен в своих выводах.	Отсутствует системность в выполнении заданий, не берется за трудные задания. Безразличен к результату
	<b>Информационная культура</b>	<b>Умение учиться, находить и использовать информацию</b>	Осознает познавательную задачу умеет слушать, извлекать информацию, понимает информацию в разных формах (схемы, модели, рисунки) и может самостоятельно с ней работать	Осознает познавательную задачу умеет слушать, извлекать информацию по рекомендации педагога, требуется помощь в работе с информацией (схемы, модели, рисунки), иногда требуется помощь работы с ней	Испытывает трудности в поиске информационного материала. Работает с информационным материалом, предложенным

Приложение №2

**Результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы**

<b>№ п/п</b>	<b>Фамилия, имя обучающегося</b>	<b>Результат освоения ДОП (%)</b>	<b>Решение</b>
--------------	----------------------------------	-----------------------------------	----------------

