Муниципальное казенное учреждение

«Управление образования»

Дальнереченского городского округа

Муниципального бюджетного общеобразовательного

учреждения «Лицей»

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрена на  педагогическом совете  Протокол №1 от28.08.2024 | УТВЕРЖДЕНО  Приказом  От 28.08.2024 № 86-А |

«Юный хоккеист»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 7-16 лет

Срок реализации программы: 1 год

Болдин Андрей Юрьевич,

педагог дополнительного образования

г. Дальнереченск, 2024г.

**1. Основные характеристики программы**

**1.1 Пояснительная записка**

Система физического воспитания подрастающего поколения направлена на укрепление здоровья, развитие физических способностей у детей, подростков и молодежи, формирование жизненно важных умений и двигательных навыков, обеспечивающих их подготовку к общественно полезному труду. Видное место в системе физического воспитания подрастающего поколения занимает хоккей, способствующий воспитанию физически крепких и мужественных людей. Массовость хоккея является основой роста спортивного мастерства. А настоящее время в нашей стране специалистами хоккея создана система подготовки хоккеистов высокой квалификации, которая обеспечивает отечественному хоккею передовые

позиции в мире. История хоккея с шайбой является одной из самых оспариваемых среди всех видов спорта. Традиционно местом рождения хоккея считается Монреаль (Канада) (хотя более свежие исследования указывают на первенство Кингстона, Онтарио или Уиндсора, Новая Шотландия). Однако ещё на некоторых голландских картинах XVI века изображено множество людей, играющих на замёрзшем канале в похожую на хоккей игру. Но, несмотря на это, родиной современного хоккея с шайбой считается всё-таки Канада. По сравнению с этими хоккейными старцами наш хоккей очень молод. Лишь в декабре 1946г. у нас в стране начали осваивать эту увлекательную и боевую игру молодежи. Но за короткий срок советские хоккеисты из новичков превратились в чемпионов мира и Олимпийских игр. Победы и поражения принесли немало пользы нашему хоккею. Советские хоккеисты не только смело и прочно вышли на большую международную арену, но и завоевали авторитет в мировом хоккее, нашли многих и многих поклонников российского стиля игры. Стиль, тактика, отдельные технические приемы, особенно манера их исполнения, самобытны у наших хоккеистов.

Систематическое обновление содержания общего образования, внедрение новых методов и технологий обучения, в том числе создание условий для обеспечения высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура», повышения его образовательного, воспитательного и оздоровительного потенциала, являются приоритетными направлениями государственной политики в сфере образования.

Учебный предмет «Физическая культура «представлен на всех ступенях общего образования и является универсальным средством воспитания гармонично развитой и социально ответственной личности. Его содержание направлено на развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурно-спортивной деятельности, формирование культуры здорового образа жизни, национально– культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой и спортом.

В настоящее время обновление содержания учебного предмета

«Физическая культура» включает развитие и внедрение спортивно- ориентированных форм обучения, реализацию образовательных программ на основе традиционных, прикладных и популярных у обучающихся видов спорта, в том числе хоккея с шайбой.

Хоккей с шайбой (далее – хоккей) является олимпийским видом спорта, широко культивируется во многих странах мира. Хоккей – это командная спортивная игра, в которой противоборствуют две команды, и, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить ещё наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои; в итоге побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб в ворота соперника.

Привлекательность и популярность хоккея связаны с большой зрелищностью, динамизмом, быстрой сменой игровых эпизодов и ситуаций, обилием силовых единоборств, с демонстрацией хоккеистами большого арсенала сложных технико-тактических действий в атаке и обороне, в экстремальных условиях.

В России хоккей имеет обширную географию и пользуется огромной популярностью. В хоккей играют миллионы детей на стадионах, спортивных площадках, во дворах. Массовость хоккея на уровне школьного спорта является основой роста спортивного мастерства. В настоящее время в нашей стране спортивными специалистами создана система подготовки хоккеистов высокой квалификации, которая обеспечивает отечественному хоккею передовые позиции в мире. Лучшие его представители - многократные чемпионы Европы, мира, Олимпийских игр.

Хоккей является эффективным средством физического воспитания и содействует всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию обучающихся, укреплению здоровья, привлечению школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом, их личностному и профессиональному самоопределению.

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная

**Уровень освоения**базовый .

Отличительные особенностипрограммы в том, что система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни.

Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

Адресат программы**-**зачисляются в группы все желающие заниматься хоккеем с шайбой в возрасте 7- 16 лет, и не имеющие медицинских противопоказаний. При поступлении необходимо предоставить медицинское заключение врача-педиатра.

Форма занятий: групповая работа, индивидуальная работа, беседа, самостоятельная работа, учебно-тренировочная

Режим занятий: Занятия проводятся на стадионе и на катке.

Продолжительность занятий:

-3 раза в неделю по 1час- 72 часа.

Наполняемость групп. Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 10 и не более 20 человек.

**1.2. Цель и задачи программы**

Цель программы: повышение уровня физического развития учащихся, осуществление спортивной подготовки детей, развития у них способностей в хоккее и достижения ими спортивных результатов.

**Задачи программы:**

- выявление детей способных к занятиям по хоккею;

- привлечение максимально возможного числа детей к занятиям хоккеем с шайбой,

формирование у них устойчивого интереса к данному виду спорта;

- всестороннее гармоничное развитие двигательных способностей, укрепление здоровья,

закаливание организма;

- воспитание физических качеств: быстроты, гибкости и координационных качеств;

- разучивание основных приемов техники, а также индивидуальных и групповых

тактических действий;

- овладение основами соревновательной деятельности по хоккею.

- обучение основам техники хоккея с шайбой и широкому кругу двигательных навыков;

- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие

аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных

возможностей;

- воспитание морально-этических и волевых качеств.

**1.3. Содержание программы**

Учебный план на год обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/  контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| **1** | **Знакомство с объединением** | **0.5** | **0.5** |  |  |
| 1.1 | Введение в программу. Инструкция  по технике безопасности | 0.5 | 0.5 |  | Беседа |
| 2 | Теоретическая подготовка | 3.5 | 3.5 |  | Беседа, опрос |
|  | Общая физическая подготовка | 55 |  | 55 | наблюдение |
|  | Специальная физическая  подготовка | 42 |  | 42 | наблюдение |
|  | Техническая подготовка | 23 |  | 23 | наблюдение |
|  | Тактическая подготовка | 20 |  | 20 | наблюдение |
|  | Игровая | 15 |  | 15 | наблюдение |
|  | Контрольные испытания | 3 | 2 | 1 | Наблюдение  Зачет. |

**Содержание учебного плана 1 года обучения**

**1.Раздел: Знакомство с объединением**

**1.1 Тема: Введение в программу. Инструкция по технике безопасности**

Теория: Введение в образовательную программу. Знакомство с секцией, планом его работы. Меры безопасности на тренировках и соревнованиях. Форма и одежда обучающихся, состояния их здоровья и самочувствия.

**2. Раздел: Теоретическая подготовка**

Теория: Физическая культура и спорт в России. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Этапы развития отечественного хоккея. Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте. Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания.

**3.Раздел: Общая физическая подготовка**

Практика: Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Расчет на месте.

Рапорт дежурного. Повороты на месте и в движении. Выравнивание строя. Движение шагом и бегом. Перемена направления движения. Изменение скорости движения.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, шеи и туловища. Упражнения для мышц ног. Парные упражнения. Упражнения с

набивными мячами различного веса. Упражнения со скакалками. Спортивные игры и эстафеты.

Упражнения на гимнастической стенке и скамейке (со скамейкой).

Упражнения из других видов спорта. Легкая атлетика. Ходьба и бег различными

способами и в разном темпе. Бег на короткие дистанции: 20,30, 40, 60. 100 метров. Бег со старта. Ускорения. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места. Бег на местности. Метание теннисного мяча.

Гимнастика. Упражнения типа зарядки и разминки. Отжимание от скамейки, от пола. Стойки на плечах, на лопатках.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад в группировке. Переворот боком. «Мост». Стойка на кистях с помощью.

Подвижные игры. «Пятнашка», «Борьба за мяч», «Охотники и утки», «День и ночь», «Мяч капитану», « «Перестрелка», и др.

Спортивные игры. «Вышибалы», футбол.

**4.Раздел: Специальная физическая подготовка**

Практика: Упражнения для развития силы. Приседания на одной и обеих ногах. То же с сопротивлением. Отжимание от скамейки, от пола. Подтягивание. Перетягивание в парах и группах. Выталкивание партнера из круга. Упражнения с амортизаторами на месте и в движении, шагом и бегом.

Упражнения для развития быстроты. Рывки с высокого и низкого старта. Пробегание отрезков 40-60м по сигналу из положения стоя, сидя, лежа. Бег с быстрым изменением направления и способа бега по сигналу. Бег на месте с высоким подниманием бодра. То же с продвижением вперед. Ускорения. Пробегание отрезков 15-25м с максимальной скоростью. Соревнования на скорость пробегания отрезков 15-25м. (по заданию)\*

Упражнения для развития прыгучести. Напрыгивание и перепрыгивание через

препятствия толчком одной, обеими ногами с места и с разбега; прыжки толчком одной с доставлением подвешенных предметов. Прыжки с одной ноги на другую, имитируя бег на коньках. Скрестные прыжки через линию, коридор, через клюшки, гимнастические скамейки. Преодоление расстояний прыжками на одной ноге, двух ногах, то же прыжками «шагом». Отталкивание двумя ногами. Прыжки с одной ноги на другую в глубокий присед. 'Прыжки крестными, и приставивши шагами. Прыжки «по - кочкам», с поворотом спиной вперед. Прыжки в гору и с горы. Прыжки на препятствие (лестницу, гимнастическую скамейку и др.). Прыжковые упражнения со скакалкой.

Упражнения для выработки выносливости. Бег на местности на различные

дистанции без учета времени и на время. Многократное пробегание отрезков (по

заданию). Выполнение различных упражнений «поточным» методом.

Упражнения для развития ловкости. Всевозможные акробатические упражнения,

эстафеты с мячом. Подвижные игры, бег с преодолением препятствий.

Упражнение для развития гибкости. Маховые движения руками с большой

амплитудой. Ходьба широким шагом с покачиванием. Многократные наклоны

туловища вперед, назад, в стороны. Вращение туловища. Шпагат и полушпагат. Мост из положения лежа и наклоном назад.

Упражнения для развития ориентировки. Внезапное изменение направления в беге и ходьбе, по зрительным сигналам. Метание мячей (шайбы) в неподвижную и подвижную цели после поворота, прыжка и др. Метание на точность после выполнения различных элементов (поворотов, акробатических прыжков и др.)

**5.Раздел: Техническая подготовка**

Практика: Основные средства по обучению и совершенствованию технической

подготовленности хоккеистов

Передвижение на коньках

• Передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке

• Основная стойка (посадка) хоккеиста

• Скольжение на двух ногах с опорой руками на стул

• Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой

• Бег скользящим шагом

• Повороты по дуге влево и вправо, не отрывая коньков ото льда

• Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги

• Повороты по дуге переступанием двух ног

• Повороты скрестными шагами

• Торможение полуплугом и плугом

• Старт с места лицом вперед

• Бег короткими шагами

• Торможение с поворотом туловища на 90\* на одной и двух ногах

• Перебежка (изменение направления)

• Прыжки

• Бег спиной вперед, не отрывая коньков ото льда

• Бег спиной вперед скрестными шагами

• Повороты в движении на 180\* и 360\*

• Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах

• Старты из различных положений

• Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием

• Кувырок в движении

• Падения на грудь, бок с последующим быстрым вставанием

• Комплекс приемов техники движения на коньках по реализации стартовой и

дистанционной скорости

• Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на

совершенствование скоростного маневрирования

Приемы техники владения клюшкой и шайбой

• Основная стойка хоккеиста

• Основные способы держания клюшки (хваты): обычный, широкий, узкий

• Ведение шайбы на месте

• Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу

• Ведение шайбы, не отрывая крюка клюшки от шайбы

• Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки

• Ведение шайбы коньками

• Ведение шайбы спиной вперед

• Обводка соперника на месте и в движении

• Длинная обводка

• Короткая обводка

• Силовая обводка

• Обманные действия (финты)

• Финт с изменением скорости движения

• Финты головой и туловищем

• Финт на бросок и передачу

• Бросок шайбы с длинным разгоном

• Бросок шайбы с коротким разгоном

• Удар шайбы с длинным замахом

• Удар шайбы с коротким замахом

• Бросок-подкидка

• Броски и удары в одно касание

• Бросок шайбы с неудобной руки

• Остановка шайбы крюком клюшки, коньком, рукой, туловищем

• Отбор шайбы клюшкой способом выбивания

• Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника

• Отбор шайбы с помощью силовых приемов туловищем: плечом, грудью, задней частью

бедра, прижимание соперника к борту

**6.Раздел: Тактическая подготовка**

Практика: Средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении

Индивидуальная тактика обороны

• Скоростное маневрирование и выбор позиции

• Дистанционная опека

• Контактная опека

• Отбор шайбы перехватом

• Отбор шайбы с применением силовых единоборств

Групповая тактика обороны

• Страховка

• Переключение

Спаренный отбор

• Взаимодействия с вратарем

Командная тактика обороны «Принцип командных оборонительных действий»

• Малоактивная оборонительная система 1 -2-2

• Малоактивная оборонительная система 1-4

• Малоактивная оборонительная система 1-3-1

• Малоактивная оборонительная система 0-5

• Активная оборонительная система 2-1-2

• Активная оборонительная система 3-2

• Активная оборонительная система 2-2-1

• Прессинг

• Принцип персональной обороны

• Принцип зонной обороны

• Принцип комбинированной обороны

• Игра в меньшинстве

• Построение обороны при игре в большинстве

Индивидуальные атакующие действия

Атакующие действия без шайбы

Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство

вратарем Групповые атакующие действия

Передачи шайбы коротки, средние

Передачи по льду и надо льдом в крюк клюшки партнера и на свободное место

Передачи шайбы в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации

броска в ворота, в движении, с использованием борта

Тактическая комбинация «скрещивание»

Тактическая комбинация «стенка»

Тактическая комбинация «оставление шайбы»

Тактическая комбинация «пропуск шайбы»

Тактическая комбинация «заслон»

Командные атакующие действия

Организация атаки и контратаки из зоны защиты

Выход из зоны через крайних нападающих

Выход из зоны через центральных нападающих

Выход из зоны через защитников

Длинная атака

Атака из средней зоны

Атака схода

Позиционная атака через защитников

Позиционная атака через крайних нападающих

Позиционная атака через центральных нападающих

Игра неравных составах 5:4. 5:3

Игра в нападении при численном меньшинстве

Атака схода причисленном большинстве 2:1, 3:1, 3:2

**7.Раздел: Игровая**

Практика: Подвижные игры на льду

Игровые задания на коньках являются эффективным средством, стимулирующим

двигательную активность, улучшающим состояние здоровья и общую физическую подготовленность. Игровые задания:

1. «Воротики» дети делятся на две подгруппы; одна группа встает в шеренгу,

взявшись за руки, поднятые вверх, образуя ворота. Другая группа по свистку

набирает скорость и в положение «машинка» проезжают через ворота. Повторить

2-3 раза и поменяться местами.

2. «Фонарики» Из одной шеренги без толчков по команде выполняются

фонарики. Выигрывает тот, кто быстрее доедет до другой стороны.

3. «Фонарики - салки» Игра в салки, но не бегом, а выполняя фонарики вперед и

назад.

4. «Салочки» Тренер убегает, дети догоняют, потом наоборот.

5. «Веселые эстафеты» с различными предметами.

**1.4 Планируемые результаты**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования Федеральных государственных образовательных стандартов (Приказы Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373, от 17 декабря 2010 г.

№1897, от 17 мая 2012г. №413) Модуль «Хоккей», направлен на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты формируются за счёт освоения Модуля и направлены на готовность и способность обучающихся к духовно- нравственному развитию и саморазвитию и личностному самоопределению, формированию основ гражданственности, мотивации к обучению и познанию средствами хоккея, накоплению необходимых знаний, ценностных установок, отражающих их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества.

Метапредметные результаты включают сформированные на базе освоения Модуля, в единстве с программным материалом других образовательных дисциплин, межпредметные понятия и универсальные компетенции для их активного применения в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности, сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся, который приобретается, закрепляется и совершенствуется в процессе освоения Модуля, проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий средствами хоккея, с учебной, игровой и соревновательной деятельностью по хоккею и в сфере физической культуры и спорта в целом.

Планируемые личностные результаты ***на уровне начального общего образования:***

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения отечественной сборной команды страны на мировых первенствах, Чемпионатах Европы, Олимпийских играх;

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

способность принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, стремление к познанию и творчеству, эстетическимпотребностям;

оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;

понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Планируемые метапредметные результаты ***на уровне основного общего образования:***

умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами хоккея, ставить и формулировать для себя новые задачи в обучении, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот; схемы для тактических, игровых задач;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

формирование компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий; соблюдение норм информационной избирательности, этики и этикета.

Планируемые метапредметные результаты ***на уровне среднего общего образования:***

умение самостоятельно определять цели и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности; выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях; осуществлять, контролировать и корректировать учебную, игровую и соревновательную деятельность по хоккею;

умение эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе игровой, соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности;

умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию и тактику поведения в игровой, соревновательной и досуговой деятельности, судейской практике с учётом гражданских и нравственных ценностей;

способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

Планируемые предметные результаты ***на уровне среднего общего образования:***

знание истории развития современного хоккея, традиций клубного хоккейного движения в мире, в Российской Федерации, в регионе, легендарных отечественных и зарубежных хоккеистов и тренеров, принесших славу российскому и мировому хоккею;

характеристика роли и основных функций главных хоккейных организаций/федераций (международные, российские), осуществляющих управление хоккеем;

умение анализировать результаты соревнований, входящих в официальный календарь соревнований (международных, всероссийских, региональных);

понимание роли занятий хоккеем как средства укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и развития физических качеств; характеристика способов повышения основных систем организма и развития физических качеств;

использование навыков: организации и проведения самостоятельных занятий по хоккею, составления индивидуальных планов, включая способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подводящих, подготовительных и специальных упражнений; самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности; применение средств восстановления организма после физической нагрузки на занятиях хоккеем в учебной и соревновательной деятельности;

знание и применение основ формирования сбалансированного питания хоккеиста;

подбор, составление и выполнение упражнений с учетом их классификации для составления комплексов, в том числе индивидуальных, различной направленности;

использование правил подбора физических упражнений для развития физических качеств хоккеиста; специально-подготовительных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки технических и тактических действий хоккеиста, определение их эффективность;

знание техники выполнения и демонстрация правильной техники и выполнения упражнения для развития физических качеств хоккеиста, умение выявлять и устранять ошибки при выполнении упражнений;

классификация техники и тактики игры в хоккей, технических и тактических элементов хоккея. применение и владение техническими и тактическими элементами в игровых заданиях и соревнованиях;

выполнение командных атакующих действий и способов атаки и контратаки в хоккее, тактических комбинаций при различных игровых ситуациях;

выявление ошибок в технике выполнения упражнений, формирующих двигательные умения и навыки технических и тактических действий хоккеиста;

демонстрация совершенствования техники передвижения на коньках, техники владения клюшкой и шайбой, техники игры вратаря, индивидуальных, групповых и командных тактических действий;

осуществление соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры в хоккей; судейской практики;

определение признаков положительного влияния занятий хоккеем на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

соблюдение требований безопасности при организации занятий хоккеем, знание правил оказания первой помощи при травмах и ушибах во время занятий физическими упражнениями, и хоккеем в частности;

использование занятий хоккеем для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

проведение тестирования уровня физической подготовленности хоккеистов, характеристика основных показателей развития физических качеств и состояния здоровья, сравнение своих результатов выполнения контрольных упражнений с эталонными результатами;

ведение дневника по физкультурной деятельности, включая оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями

разной функциональной направленностью, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

способность проводить самостоятельные занятия по хоккею по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;

знание и применение способов и методов профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения, знание понятий

«допинг» и «антидопинг».

**РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

**2.1 Условия реализации программы**

1. Материально-техническое обеспечение: стадион

- хоккейная коробка

- мячи футбольные – 20 шт

- конусы – 20 шт

- клюшки – 10 шт

- скакалки – 30 шт

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Список литературы для педагога

- Букатин А.Ю., Колузганов, ВМ. Юный хоккеист - М Фис 1986.

- Быстров В.Л. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов. М., 2000

- Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в

олимпийском спорте. - Киев, 1999.

- Никитушкин В.Г., Губа ВЛ. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.

- Пучков Н.Г. Хоккей. Воспитание индивидуального мастерства. СПб., 2002

- Савин В Л. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. - М.: Фис, 1990.

- Савин В Л. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных

заведений. - М.: Академия, 2003.

- Савин В.П. Хоккей: Учебник для институтов физической культуры. М., 2003

- Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д. Железняка и Ю.М. Портнова.

- М: Академия, 2002

Интернет-ресурсы:

www.minsport.gov.ru - Официальный сайт Министерства спорта РФ

http://fhr.ru/main/ - Сайт федерации хоккея России

http://zshr.ru/ - Сайт всероссийского клуба юных хоккеистов «Золотая шайба» им.

А.В. Тарасова

**2.2 Оценочные материалы и формы аттестации**

Виды и формы контроля освоения программы. Проверка умений и навыков проходит на каждой тренировке путем выполнения изученных элементов каждым ребенком. При необходимости проводится индивидуальная отработка элементов. Подведение итогов реализации программы проводится в форме выполнения контрольных нормативов 2 раза в год (январь и май).

Контрольные испытания по теоретической подготовке для учащихся на

спортивно-оздоровительном этапе.

1. Под физической культурой понимается:

А) часть культуры общества и человека;

Б) процесс развития физических способностей;

В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;

Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

2. Результатом физической подготовки является:

А) физическое развитие;

Б) физическое совершенство;

В) физическая подготовленность;

Г) способность правильно выполнять двигательные действия.

3. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается

в: А) укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей;

Б) обучении двигательным действиям и повышении работоспособности;

В) совершенствовании природных, физических свойств людей;

Г) определенном образе организации двигательной активности.

4. Что определяет техника безопасности?

А) навыки знаний физических упражнений без травм;

Б) комплекс мер, направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи;

В) правильное выполнение упражнений;

Г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с

гигиеническими требованиями.

5. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если

занимающийся…

а) переоценивают свои возможности,

б) следует указаниям тренера-преподавателя,

в) владеют навыками выполнения движений,

г) не умеют владеть своими эмоциями.

6. Первой ступенью закаливания организма является закаливание…

а) водой,

б) солнцем,

в) воздухом,

г) холодом.

7. Солнечные ванны лучше всего принимать:

A) с 12 до 16 часов дня;

Б) до 12 и после 16 часов дня;

B) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;

Г) с 10 до 14 часов.

8. Поведение, основанное на санитарно-гигиенических нормах и направленное на сохранение здоровья, называется:

А) закаливание

Б) гигиена

В) аутогенная тренировка

Г) культура здоровья

9. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?

а) охладить ушибленное место,

б) приложить тепло на ушибленное место,

в) наложить шину,

г) обработать ушибленное место йодом.

10. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:

А) положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье;

Б) холодный компресс на голову, покой, ногам придают возвышенное положение;

В) теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье;

Г) придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь.

11. Упражнения, содействующие развитию выносливости целесообразно

выполнять в…

а) в конце подготовительной части занятия,

б) в начале основной части занятия,

в) в середине основной части занятия,

г) в конце основной части занятия.

12. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно

способствует формированию:

А) координации движений;

Б) техники движений;

В) быстроты реакции;

Г) скоростной силы.

13. Какое определение не относится к основным свойствам мышц?

А) растяжение;

Б) сокращение;

В) эластичность;

Г) постоянность состояния

14. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований,

является:

А) календарь соревнований;

Б) положение о соревнованиях;

В) правила соревнований;

Г) программа соревнований.

15. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на

А) развитие физических качеств,

Б) поддержание высокой работоспособности,

В) сохранение и улучшение здоровья людей,

Г) отсутствие у человека хронических заболеваний.

**Тесты для оценки контроля учащихся**

в спортивно-оздоровительном этапе

Для оценки общей физической подготовки групп предварительной и начальной

подготовленности применяются следующие тесты в «безледовых условиях»:

1. Бег 20 м с высокого старта (с).

2. Прыжок в длину толчком двух ног (м).

3. Отжимание на руках из п.п. упор лежа (кол-во).

4. Бег 20 м спиной вперед (с).

5. Челночный бег 6x9 м (с).

Для оценки специальной физической и технической подготовленности (на льду

хоккейной площадки).

- Бег 20 м с высокого старта (с).

- Бег 20 м спиной вперед (с).

- Челночный бег 6x9 м (с).

1. Бег лицом вперед по малой восьмерке.

2. Обводка 3-х стоек с последующим броском шайбы в ворота.

3. Броски шайбы в ворота с места (балл) (5 бросков с отметки 7 м

от ворот).

Оценка и контроль соревновательной деятельности хоккеистов

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 хоккеистов принято двумя часами. Во время,

затраченное на игру, входят подготовка к матчу разминка перед матчем, время матча и

время перерывов.

Оценка эффективности соревновательной деятельности проводится на основе

педагогических наблюдений за технико-тактическими действиями звеньев команды и

каждого игрока, по экспериментально-обоснованной методике с использованием

четырехрядной шкалы оценок (Учебник «Теории и методики хоккея», Савин В.П., 2003

г.)

Оценка и контроль тренировочной деятельности

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной

нагрузки и эффективности тренировочной деятельности.

Нагрузка оценивается по показателям объема и интенсивности, при этом за показатель

объема принимается суммарное количество выполненной тренировочной работы в часах,

а за показатель интенсивности - ее напряженность (в баллах), которая определяется

количеством технико-тактических действий, выполняемых в единицу времени,

скоростью, темпом и др.

К показателям объема следует отнести количество:

• тренировочных дней;

• тренировочных занятий;

• часов, затраченных на тренировочные занятия.

Для более объективной оценки тренировочной нагрузки необходимо определение ее

частных объемов по видам подготовки (физической, технической, тактической и

игровой), по характеру и направленности.

Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения

тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных показателей

технико-тактической и физической подготовленности, по результатам официальных игр.

Указания к выполнению контрольных упражнений (тестов)

учащимися спортивно-оздоровительного этапа.

Оценка общей физической подготовленности

1. 20 метров вперед лицом. Тест призван оценивать уровень скоростных качеств

движений юного хоккеиста. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров с высокого старта. Оценивается время пробегания (с).

2. Бег 20 м вперед спиной. Тест проводится для выявления уровня развития

координационных качеств и быстроты юного хоккеиста Задание проводится в зале, дистанция 20 метров, старт по звуковому сигналу. Даются две попытки, регистрируется время (с).

3. Отжимания. Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Спортсмен выполняет сгибание - разгибание рук в локтевом суставе до угла 90° максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается, когда хоккеист начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.

4. Прыжок в длину. Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств юного хоккеиста, а также уровня развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале. После показа задания тренером и объяснения правильности выполнения спортсмену дается две попытки, из которых регистрируется лучшая (м).

5. Тест на ловкость. Контрольное задание, призванное оценивать уровень развития координации юных спортсменов. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров. По сигналу спортсмен выполняет прыжок с разворотом на 360° на месте. Затем выполняет 2 кувырка вперед на матах, после чего перепрыгивает через барьер высотой 50 см и подлезает под барьер высотой 50 см (расстояние между барьерами 3 метра, высота может меняться в зависимости от возраста), оббегание змейкой 5 стоек, находящихся друг от друга на расстоянии 2 метров в длину и 1 метра в ширину, затем выполняется поворот на 180° и финиш спиной вперед. Оценивается время прохождения (с).

6. Челночный бег 4x9 метров. Тест проводится для выявления уровня развития

скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена. Тест проводится в зале на

волейбольной площадке. По сигналу спортсмен стартует с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего, 9-метровый отрезок, он должен коснуться рукой линии.

Выполняются две попытки. Оценивается по времени (с).

Оценка специальной физической и технической подготовленности

1. Бег 20 метров вперед лицом. Тест призван определить уровень специальных

скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на льду, хоккеист стоит у борта, касаясь его ногой. По звуковому сигналу спортсмен старается как можно быстрее преодолеть расстояние до синей линии. Оценивается время (с).

2. Бег 20 метров вперед спиной. Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперед. Проводится аналогично тесту 1.

3. Челночный бег 6x9 метров. Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного хоккеиста. Проводится на льду хоккейного поля.

Спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9-метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком.

Попытка не засчитывается, если хоккеист не доезжает хотя бы до одной линии и

тормозит только одним боком. Оценивается время (с).

4. Слаломный бег с шайбой. Тест призван оценить уровень владения техникой ведения шайбы и техником катания. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения.

5. Слаломный бег без шайбы (Рис. 1). Тест для определения уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения. Выполняется аналогично

тесту 4.

6. Салки (вне льда). Игра проводится на

площадке 6x9 метров двумя командами по 5 человек. Примечание. Разница во

времени выполнения теста с шайбой и без шайбы свидетельствует об уровне владения клюшкой и шайбой юными хоккеистами. Игроки команды 1 встают внутрь площадки, игроки команды 2 садятся на скамейку и по очереди вбегают внутрь, стараясь осалить как можно больше членов команды противника. По истечении 20 с раздается свисток и на площадку вбегает следующий игрок команды. Игроки команды 1 стараются не быть осаленными. В случае, если кого-то из игроков все же осалили, он замирает на месте и вытягивает руки в стороны, после чего его может спасти кто-то из партнеров, дотронувшись до его руки. Игроки команды 2 получают по 1 очку за каждого осаленного противника. Игрок, которого осалили первым, получает 1 очко, вторым - 2 очка и т. д. Игроки, которых не осалили за 20 секунд, получают по 6 очков. Игрок, зашедший за периметр площадки, считается осаленным. После того как все игроки команды 2 побывали на площадке, команды меняются местами. Очки считаются по сумме двух туров.

7.Салки па льду. Проводятся для выявления уровня игровых способностей в ледовых условиях. Проводятся по аналогичным правилам (см. п. 6) с той лишь разницей, что время игры увеличивается до 30 с и площадка увеличивается до 15x18 метров (половина средней зоны) и ограничивается специальными выносными бортиками. Протокол составляется аналогично салкам в зале.

8.Борьба за шайбу. Проводится для выявления уровня игровых способностей в ледовых условиях. Площадка (средняя зона) ограничивается специальными выносными бортиками. Запрещается одному игроку держать шайбу более 5 секунд. Остальные правила и начисления очков соответствуют аналогичной игре «борьба за мяч», проводимой в зале.

9.Борьба за мяч. Игра проводится па баскетбольной площадке. Две

противоборствующие команды по 5 человек. Цель каждой команды - как можно больше времени удержать мяч. С помощью передвижения, передач, ведения и обманных действий. Побеждает команда, владевшая мячом больше времени.

Правила. С мячом нельзя бегать, но можно его вести правой и левой рукой ударами о пол. Запрещается двойное ведение, толчки, захваты, удары.

**2.3 Методические материалы**

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.

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

Организационно-методические особенности подготовки юных спортсменов.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности,

доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;

- стремиться к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов;

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта,

повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

**2.4 Календарный учебный график**

**Календарный учебный график** - это составная часть образовательной программы, являющейся комплексом основных характеристик образования, и определяет количество учебных недель и количество учебных дней, дата начала и окончания учебных периодов.

Этапы образовательного процесса 1 год

Продолжительность учебного года, 34 неделя

Количество учебных дней 102

2 год 3 год 4 год

34 34 34

102 102 102

Продолжительность учебных периодов

Возраст детей, лет

1 полугодие 2

полугодие

13.09.2024-31.12.2024 12.01.2025-31.05.2025

5-10

01.09.2024-31.12.2024 12.01.2025-31.05.2025

5-10

01.09.2024-3 1.12.2024 12.01.2025-3 1.05.2025

5-10

01.09.2024-31.12.2024 12.01.2025-31.05.2025

5-10

Продолжительность занятия, час

Режим занятия

Годовая учебная нагрузка, час

1,5

3 раза/нед

162

1,5

3 раза/нед

162

1,5

3 раза/нед

162

1,5

3 раза/нед

162

**2.5 Календарный план воспитательной работы**

№ Название мероприятия п/п

**Сентябрь**

1 Беседа «Соблюдай правила безопасности на улице и на дороге»

**Октябрь** 1 Беседа: «Если ты дома один»

**Ноябрь** 1 Беседа «День народного единства».

2 Викторина: «Огонь – не игрушка».

3 Беседа «Культура речи и нецензурные выражения» **Декабрь**

1 Игра-викторина «Как избежать конфликта» 2 Беседа «Спортивное трудолюбие»

3 Игровое занятие «Спортивные игры на свежем воздухе» **Январь**

1 Беседа «Как правильно вести себя в общественных местах и на улице».

2 Беседа «Компьютер – друг или враг» **Февраль**

1 Занятие «День спонтанного проявления доброты» 2 Ролевая игра «Если тебя захватили в качестве

заложника»

**Март** 1 Беседа «Мое здоровье в моих руках».

2 Беседа «Уважай старших».

**Апрель**

1 Беседа «Профилактика вредных привычек. ЗОЖ» 2 Беседа «Кем ты хочешь стать в будущем»

**Май** 1 Занятие «Соблюдай простые правила».

2 Игра-викторина «Международный день семьи»

3 Беседа «Дорога безопасности»

Дата

22.09.24г

08.10.24г

04.11.24г

В течение месяца 26.11.24г

09.12.24г 15.12.24г 25.12.24г

13.01.25г

29.01.25г

17.02.25г 25.02.25г

11.03.25г 17.03.25г

01.04.25г 29.04.25г

13.05.25г 20.05.25г

27.05.25г

**Список литературы**

1. Горский Л. Игра хоккейного вратаря, ФиС. М.,1974

2. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена, ФиС. М.,1970

3. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания, ФиС. М., 1976 4. Майоров Б.А. Хоккей для юношей, ФиС.М., 1978

5. Чумакова П.А. Спортивные игры. ФиС. М., 1970 6. Тарасов А.В. Тактика Хоккея, ФиС. М., 1963

7. Тарасов А.В. Хоккей, ФиС. М., 1971