

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Климовская детско-юношеская спортивная школа**

Принята:

на заседании педагогического
совета МБУДО
Климовская ДЮСШ

Протокол

№ 2 от 30.12.2021 года

Утверждено:

Приказом МБУДО
Климовской ДЮСШ

№ 1/3 от 10.01.2022 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ХОККЕЮ С ШАЙБОЙ**

Срок реализации: 1 год

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень освоения: стартовый

Разработчик:

Кондратенко Виктор Александрович
тренер – преподаватель первой категории

Рецензенты:

Щетинин Александр

Дмитриевич

Отличник народного образования

Брянской области

учитель первой категории

Торбик Василий Васильевич

учитель высшей категории

Климово 2022

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	5
3. Содержание программы.....	7
4. Методическое обеспечение образовательной программы.....	11
5. Система контроля и зачетные требования.....	16
6. Информационное обеспечение программы.....	17

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная программа по хоккею с шайбой для обучающихся 5-18 лет разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).
- Государственной Программой Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 гг (Постановление Правительства РФ от 15.04.2014 № 295).
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р).
- Письмом Минобрнауки РФ от 18.11.2015г.№09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые).
- СанПином 2.43648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.09.2020 года N 28;

Настоящая общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на 1 год реализации.

Актуальность данной программы определяется запросом со стороны родителей на организованные занятия хоккеем с детьми. Данная программа ориентирована на то, чтобы дети получили базовую общую физическую подготовку, а также начальные технико-тактические действия для вида спорта хоккей с шайбой. Подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Программа рассчитана на детей от 5 до 18 лет. Наполняемость детей в группе – 15-25 человек.

Новизна программы состоит в своеобразном подходе к подготовке хоккеистов. Традиционно на спортивно-оздоровительном этапе у спортсменов преимущественно развиваются их физические качества и общая физическая подготовка. Содержание данной программы построено таким образом, что большее количество часов отдано на общую физическую подготовку. Т.е. первоначально спортсмен развивает свои физические качества.

Педагогическая целесообразность. Программа позволяет планомерно работать с обучающимися разного возраста. Реализация программы позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. В процессе изучения у ребят формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ребята, успешно усвоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по хоккею различного уровня. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах, позволит учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведенных на изучение раздела «Хоккей» в школьной программе

практически отсутствует.

Образовательная программа «Хоккей» рассчитана на детей 5-18 лет. Для удобства организуются группы одного возраста.

Условия набора детей: На занятия допускаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний, в установленном для данного вида спорта минимальном возрасте, согласно Правил приема обучающихся в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы Климовского муниципального района.

Наполняемость групп: разрабатывается и утверждается ежегодно комплектованием учреждения, согласно муниципальному заданию на текущий год. Минимальная наполняемость учебных групп спортивного-оздоровления не менее 15 человек.

Кадровое обеспечение программы:

Требования к образованию и обучению: высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» или высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки».

Особые условия допуска к работе: Отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью в соответствии с законодательством РФ. Прохождение обязательных периодических медицинских осмотров.

Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками, имеющими соответствующее образование.

Формы и режим занятий. Учебный год длится с 1 сентября по 31 мая, 36 недель. Групповые занятия проводятся один раз в неделю по одному часу. Каждое занятие состоит из 1 академического часа, который равен по времени 45 минут.

Расписание занятий отделения составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся с учетом пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей, установленных санитарно-гигиенических норм. Группа комплектуется из 15-25 обучающихся. Это позволяет тренеру-преподавателю правильно определять методику занятий, распределить время для теоретической и практической работы.

Режим занятий

Год обучения	Количество часов в неделю	Продолжительность занятия	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Наполняемость группы (чел)
1	1	1	1	36	15-25

Форма обучения очная. Занятия проводятся в гимнастическом зале и на ледовой арене ФОК. Изучение программного материала предполагается в форме групповых занятий. Теоретические

занятия проводятся по группам или индивидуально в форме бесед, рассказа, лекции, сообщения, семинара и другие. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся и материал излагается в доступной им форме.

Основная цель программы: физическое образование и воспитание детей посредством организации занятий хоккеем с шайбой.

Основные задачи программы:

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях хоккеем;
- развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового образа жизни;
- повышение уровня общей физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;
- обучение основам техники и тактики игры в хоккей;
- приобретение начального опыта участия в соревнованиях;
- выявление одаренных и способных к хоккею детей.

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний умений и навыков:

- расширение двигательного опыта, освоение комплексов физических упражнений;
- овладение основами техники передвижения на коньках, технико-тактических действий при игре в хоккей;
- укрепление здоровья, повышение уровня общей физической подготовленности;
- приобретение опыта командных действий, воспитание личностных качеств (дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, коллективизма, взаимопомощи);
- умения соблюдать требования техники безопасности при занятиях физической культурой,
- проявление интереса к занятиям хоккеем.

2. Учебный план

Учебный материал программы представлен в разделах учебного плана, отражающих тот или иной вид подготовки: теоретическую, общефизическую и специальную физическую подготовки, техническую и тактическую.

Учебно-тематический план

Виды подготовки	Спортивно-оздоровительный этап (час)
Теоретическая подготовка	3
Общая физическая подготовка	15
Специальная физическая подготовка	10
Техническая подготовка	4
Тактическая подготовка	3
Промежуточный контроль и итоговая аттестация	1
Всего часов (36 недели)	36

ИТОГО	36
--------------	-----------

Календарный учебный план-график

Дата Месяц	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	Сентябрь										1							1							1						
Октябрь	1							1							1								1							1	
Ноябрь					1							1								1							1				
Декабрь			1							1							1							1							
Январь	к	к	к	к	к	к	к	к						1							1								1		
Февраль				1							1							1							1						
Март				1							1							1							1						
Апрель	1							1							1								1						1		
Май						1							1								1						1				

**Годовой учебно-тематический план-график
для спортивно-оздоровительных групп по баскетболу
(1 час)**

№ п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего часов
1	Теоретические занятия	0,34	0,34	0,34	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33	3
2	ОФП	1,6	1,7	1,7	1,7	1,6	1,7	1,7	2,1	1,2	15
3	СФП	0,28	1,68	1,18	1,2	0,3	1,2	1,18	1,78	1,2	10
4	Техническая подготовка	0,44	0,44	0,44	0,44	0,44	0,44	0,46	0,46	0,44	4
5	Тактическая подготовка	0,34	0,34	0,34	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33	3
6	Соревнования	В течении года									
7	Контрольные нормативы		0,5							0,5	1
	Итого	3	5	4	4	3	4	4	5	4	36

3. Содержание программы

Теоретическая подготовка

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях занятий.

1. Сведения о строении и функциях организма человека.

Скелет человека. Мышечная система. Связки. Дыхательный аппарат.

2. Влияние физических упражнений на организм человека.

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Травмы и их предупреждение. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся хоккеем с шайбой. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

4. Правила игры в хоккей с шайбой

Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

5. Места занятий и инвентарь

Площадка для игры в хоккей с шайбой. Оборудование и инвентарь Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

6. Техника безопасности на занятиях.

Основные меры безопасности и правила поведения.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимание рук вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отведение рук за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивание руками вперед-назад; выполнение круговых движений руками, согнутыми в локтях. Закладывание рук за голову, разведение их в стороны и опускание. Поднимание рук через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимание палки (обруча) вверх, опускание за плечи; сжимание, разжимание кистей рук; вращение кистями рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Повороты в стороны, держа руки на поясе, разведение рук в стороны; наклоны вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоны с выполнением задания (класть и брать предметы из разных исходных положений: ноги вместе, ноги врозь). Наклоны в стороны, держа руки на поясе. Прокатывание мяча вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывание предметов из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимание обеих ног над полом: поднимание, сгибание, выпрямление и опускание ног на пол из исходных положений лёжа на спине, сидя. Повороты со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимание вытянутых вперед рук, плеч и головы, лёжа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подъем на носки; поочередно выставление ноги вперед на пятку, на носок; притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередное поднимание ног, согнутых в коленях. Ходьба по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захват и перекладывание предметов с места на место стопами ног

Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки

вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лёжа в сидя и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; «угол» в исходном положении лежа, сидя; разнообразное сочетание этих упражнений.

Упражнения для ног: поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полном приседе и полуприседе.

Примечание: упражнения выполняются без предметов и с предметами: со скакалкой, набивными мячами, палками, в парах с партнёром.

Упражнения для развития координационных движений.

Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперёд, назад, в стороны. Кувырки вперёд и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в висе. Упражнения в свободном беге с внезапными с остановками и изменением направления движения. Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание. Подвижные игры и эстафеты.

Упражнения для развития быстроты.

Старты и бег на отрезках от 10 до 100 метров; пробегание отрезков 30-60 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий.

Упражнения для развития силы.

Упражнения с набивными мячами. Бег с отягощениями, по песку, воде и в гору. Преодоление сопротивления партнёра в статических и динамических режимах. Висы, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упражнения с отягощениями за счёт собственного веса и веса тела партнёра. Приседания на одной и двух ногах. Упражнения с гантелями, эспандером. Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту, длину, глубину. Бег в гору, вверх по лестнице. Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения для развития общей выносливости.

Чередование ходьбы и бега от 500 до 1000 метров. Спортивные игры. Бег на лыжах от 5 до 15 километров. Езда на велосипеде. Игры на воде. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме работы на ЧСС не превышающих 160 ударов в минуту.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специально-физическая подготовка направлена на развитие качеств и функциональных систем, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности.

Специфика соревновательной деятельности хоккеистов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств в следующем порядке: скоростные, координационные.

Данный вид подготовки выделяется в самостоятельный в группах для детей старше 6 лет, после изучения основ техники выполнения соревновательных движений (передвижение на коньках, владение клюшкой и шайбой).

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

Упражнения для развития быстроты.

Пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров из различных направлений. 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). Упражнения с шайбой у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившей шайбы. Игра

и упражнения, построенные на опережении действий партнёра (овладение шайбой). Броски шайбы в борт на время. Бег на коньках на время отрезков 10 - 36 метров.

Упражнения для развития ловкости.

Эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. 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.

Подвижные игры.

С бегом. «Самолёты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике» «Зайка серый умывается»

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелёт птиц», «Котята и щенята»

С бросанием и ловлей. «Подбрось поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушёл?», «Прятки».

Техническая подготовка

Техника передвижения на коньках.

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

Подготовительные упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, без коньков).

Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы. Ходьба в полуприседе, в полном приседе. Бег с изменением направления движения. Бег приставными и скрестными шагами правым, левым боком. Бег спиной вперед. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. Чередование бега с остановками, поворотами и спиной вперед. Перемещение из упора, присев в упор, лежа и обратно. Стоя на одной ноге, наклониться вперед, поднять другую ногу назад, руки в стороны («ласточка»). Прыжки на месте на двух, на левой, правой ногах. Прыжковые упражнения со скакалкой. Чередование прыжков на правой, левой ногах с бегом. Прыжки на одной, двух ногах с продвижением вперед. Прыжки на двух и на одной ноге с поворотом на 90, 180 и 360 градусов. Чередование бега с прыжками и поворотами. Различные кувырки. Ходьба по узкой опоре. Бег по песку, опилкам, воде, по пересеченной местности.

Подводящие упражнения для конькобежной подготовки.

На льду на коньках:

Специальные упражнения на льду для обучения технике катания на коньках.

Скольжение на двух коньках в основной стойке хоккеиста за счет переноса центра тяжести тела вперед и вперед-в-сторону. Скольжение на двух коньках с варьированием основной стойки. Толчок правой ногой - скольжение на двух, толчок левой ногой - скольжение на двух. Попеременный толчок правой и левой ногой - скольжение на двух. Скольжение на левой (правой) ноге, отталкиваясь правой (левой) ногой, с заданием продвинуться вперед как можно дальше за одно отталкивание.

Выполнение всевозможных упражнений на равновесие. Одноопорное скольжение в положении «ласточка». Прохождение прямой после предварительного разбега с заданием сделать наименьшее количество шагов. Ходьба и бег с сильно развернутыми в стороны носками.

Разучивание стартового положения. Обезд препятствий в двухопорном положении. То же самое только отталкиваясь одной ногой. Переступание на месте вправо, влево. Бег на коньках по виражу. Во всех упражнениях акцентируется внимание на стойку (посадку) хоккеиста, перенос центра тяжести с одной ноги на другую и сохранение равновесия.

Необходимо освоить следующие элементы техники владения коньками и целесообразно это делать в следующей последовательности:

1. Основная стойка хоккеиста.
2. Скольжение на двух ногах, не отрывая ног от льда.
3. Скольжение на двух, после толчка одной (правой, левой).
4. Скольжение на одной, после толчка другой ногой (правой, левой).

5. Бег широким скользящим шагом.
6. Скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков от льда.
7. Скольжение по дуге (поворот), толчком одной ноги (правой, левой).
8. Бег с изменением направления (переступание).
9. Торможение одной ногой без поворота корпуса - «полуплугом».
10. Прыжок толчком двух ног.
11. Торможение с поворотом корпуса на 90 градусов на параллельных коньках правым (левым) боком.
12. Старты.
13. Скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньков от льда.
14. Бег спиной вперед по прямой попеременным толчком каждой ноги.

Техника владения клюшкой.

С первого занятия определяется сильная рука, в которой хоккеисту необходимо держать клюшку. В процессе начального обучения технике владения клюшкой используются координационные, подводящие и специальные упражнения. Подвижные игры и эстафеты, в ходе которых закрепляются и совершенствуются навыки владения клюшкой. Как только занимающийся освоил все базовые приемы и элементы техники катания, и его внимание сосредоточено на решении не только одной задачи – как устоять на коньках, возможен плавный переход на процесс обучения техники владения клюшкой и шайбой.

Координационные упражнения с клюшкой.

1. Перемещение клюшки, находящейся в двух руках, вокруг корпуса, вперед и назад, за спину, в одну и в другую сторону, над головой и к коленям.
2. Перешагивание через рукоятку клюшки и назад, вправо и влево.
3. Вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки, вокруг корпуса, вправо и влево, вперед и назад, сначала сильной, а затем слабой рукой; перехваты клюшки из одной руки в другую, подбрасывание клюшки вверх, опускание на пол; поочередное перемещение на полу перед собой, сбоку, назад и т.д.
4. Перехватывание кистями по клюшке, вверх и вниз пред собой, с боков, сзади корпуса.
5. Все указанные группы упражнений, а также и те, которые проверены и эффективно использовались в практической работе, выполняются сначала стоя на месте, потом в различных позах: сидя, на одном и двух коленях, в приседе и т.д. Данные упражнения по мере освоения обучающимися выполняются в различных сочетаниях (например, вращение с перехватами).
6. Следующим этапом обучение является сочетание указанных комплексов упражнений с одновременным переступанием вперед-назад, вправо-влево. При этом следует добиваться автономного (независимого) движения рук и ног, которые не совпадают по ритму и направлениям.
7. После освоения координационных упражнений с клюшкой следует включать в занятия подводящие упражнения.

Подводящие упражнения.

Переставление крюка клюшки по кругу, не сдвигая ног, затем то же самое, но переступая одной ногой, и далее с переступанием двумя ногами.

1. Перемещение крюком клюшки кубиков или резиновых колечек вперед-назад, вправо-влево, сначала не сдвига ног, по мере освоения - с переступанием и далее с поворотом корпуса.
2. Вращение клюшки кистями рук вправо и влево на месте, потом в движении, сначала без сопротивления, затем при сопротивлении напарника.
3. Упражнения на скрестную координацию в прыжках и переступаниях (примеры: прыжок вперед клюшка назад, прыжок или шаг вправо - клюшка налево) т.д.
4. Перемещение крюком клюшки мелких предметов (кубики, резиновые колечки, облегченные шайбы) в различных направлениях, не изменяя место расположения пятки крюка. После освоения этих упражнений, следует выполнять упражнения небольшими по амплитуде движениями всего крюка вперед и назад, вправо и влево. По мере приобретения навыка, выше осваиваемым упражнениям, упражнения усложняются переступаниями и, наконец, выполняются в движении.
5. Упражнения, связанные с остановкой теннисного мяча после его отскока от жестко

установленного барьера. После отскока мяч следует остановить крюком клюшки, ступней ноги, рукой. После упражнения усложняются, мяч посылается в мишень с задачей при определенном числе повторений набрать заданное число очков.

6. Броски теннисного мяча через гимнастическую скамейку или барьер высотой 30-40 см. Особое внимание следует обратить на работу кистей рук при выполнении движения, обеспечивающего отрыв мяча от пола. Это упражнение условно напоминает стряхивание капли воды с крюка в направлении движения мяча (броска, передачи). По мере освоения техники передачи мяча по воздуху упражнения усложняются: движения выполняются с переступанием на месте, в движении, а вместо теннисных мячей используются облегченные шайбы.

7. Упражнения в парах на точность передач, прием и «подработку» шайбы.

Передачи производятся сначала по полу, затем по воздуху, с удобной и неудобной стороны, на месте и в движении. По мере освоения указанных упражнений они начинают выполняться слитно в различных связках и сочетаниях, как на месте, так и в движении. В процессе обучения технике владения клюшкой после освоения координационных и подводящих упражнений в условиях «тренировочного городка» используются упражнения, уже связанные, с непосредственным выполнением технических приемов.

Тактическая подготовка

Индивидуальные действия. Ведение, обводка, атака ворот. Умение ориентироваться на игровой площадке. Выполнение различных действий без шайбы и с шайбой в зависимости от действий партнеров, соперников.

1. «Широкое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева-направо.
2. Бросок шайбы с длинным замахом.
3. Передача шайбы броском с длинным замахом.
4. Приемы шайбы.
5. «Короткое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева-направо.
 - 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
 - 2) элементы акробатики (перекаты, кувырки, повороты, и др.);
 - 3) подвижные игры и игровые упражнения;
 - 4) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
 - 5) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий);
 - 6) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения

4. Методическое обеспечение программы

Основное назначение методического обеспечения программы - содействовать достижению качества педагогической деятельности, поиску наиболее приемлемых и эффективных способов достижения позитивного результата

Уровень эффективности деятельности, как правило, соотносят с выбираемыми средствами и способами работы. Педагогическое воздействие опережает, стимулирует, направляет и ускоряет развитие наследственных данных детей.

В процессе обучения главным является создание атмосферы комфорта и психологически благоприятного климата. Для этого можно использовать метод игры. В соответствии с возрастом обучающихся подбирают групповые и ролевые игры с использованием элементов игры в хоккей и с подводящими элементами движений.

Во время игры выстраивается коммуникация между обучающимися, обучающимися и тренером-преподавателем. Все это создает положительный настрой для занятий, вызывает интерес и стремление овладеть необходимыми знаниями, умениями и навыками игры в хоккей.

Следует сделать акцент на последовательность обучения. По мере освоения упражнений программы, обучающиеся получают более сложные задания, где отдельные элементы объединяются в комплексы и взаимодействия, комбинации движений.

Программа предполагает использование следующих форм организации занятий в системе дополнительного образования: занятие – игра, занятие – соревнование, беседа.

Краткое описание основных методов и технологий. В основе методов совершенствования техники в хоккее лежит многократное повторение приемов. Эти методы направлены не только на отработку навыков проявления усилий в нужный момент (выполнения приема), но и на отработку умения проводить этот прием (или комбинацию) с определенной амплитудой и скоростью. Процесс совершенствования техники предполагает, что задачи обучения данному приему выполнены вполне удовлетворительно и что последующей спортивно-педагогической задачей является образование навыков применения его в условиях соревнований.

Повторный метод заключается в многократном повторении одного и того же тактико-технического действия (или его элементов) в наиболее простых, неизменяемых условиях. При этом совершенствуется навык его выполнения. Игровые педагогические технологии. Игры используются на разных этапах занятия. Для создания благоприятного эмоционального фона и развития познавательного интереса. Чтобы разбудить активность детей, вооружив их оптимальными способами осуществления деятельности. В результате систематического проведения игр активизируется мыслительная деятельность обучающихся. Дети станут более внимательными друг к другу, научатся сопереживать, сплотятся в детский коллектив (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин).

Технология педагогического общения. Профессиональное выстраивание взаимодействий педагога и обучающихся. Наиболее продуктивный обмен информацией в процессе обучения. Выбор оптимального решения коммуникативных задач. В условиях общения происходит сложный процесс подготовки общего стиля общения к конкретным условиям. Привлечения к себе внимания может быть реализован разными приемами. Чаще используется смешанный тип привлечения внимания (В.А. Кан-Калик).

Технология на основе личностной ориентации педагогического процесса. Создание положительного эмоционального настроения на работу всех обучающихся в ходе занятия. Использование индивидуальных заданий разных типов и уровней, индивидуального темпа работы, выбор учебной деятельности, оценка лучших технических действий выполняемые обучающимися, индивидуальная помощь в процессе контроля. Способы, приемы, темп обучения обусловлены индивидуальными особенностями детей. Раскрытие и использование индивидуального опыта каждого ребенка, помощь становлению личности путем организации познавательной деятельности (И.Я. Якиманская).

Технология проблемного обучения. Эффективность реализации технологии проблемного обучения осуществляется через мониторинг, включающий выявление уровня физической и технической подготовки обучающегося методом экспериментальных оценок активности: высокий, средний, низкий. Педагог сам ставит проблему (задачу) и сам решает её при активном слушании и обсуждении детьми. Педагог ставит проблему, дети самостоятельно или под его руководством находят решение. Педагог направляет ребёнка на самостоятельные поиски путей решения (частично-поисковый метод) основывается на теоретических положениях американского философа, психолога и педагога Д. Дьюи.

Компьютерные (новые информационные) технологии обучения. Компьютер может использоваться на всех этапах процесса обучения: при объяснении нового материала, закреплении, повторении, контроле знаний. Формирование умений работать с информацией, развитие коммуникативных способностей, умений принимать оптимальные решения, формирование исследовательских умений. В результате использования компьютерных технологий обучающиеся получают больше полноценной информации по изучаемой теме, лучше запоминают материал, проявляют интерес к самостоятельному изучению нового материала, делают свои первые маленькие открытия. Одним из направлений информационных технологий является использование аудио и видео средств (ТСО).

Методы организации занятий.

Фронтальный метод помогает следить за действиями всех одновременно, используется в ходе разучивания различных простых движений, когда обучающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями, обеспечивает большую плотность занятий.

Групповой метод позволяет объединить обучающихся в малые группы по уровню их

подготовленности, варьируя степень нагрузки и интенсивность выполнения упражнений.

Индивидуальный метод обеспечивает индивидуальный подход к обучающимся, позволяет исправлять ошибки, воспитывать навык самостоятельности.

Основными средствами ОФП являются общеразвивающие и игровые упражнения. При выполнении ОРУ важно правильно дозировать нагрузку и подбирать упражнения в соответствии с уровнем подготовки, включая в работу разные группы мышц.

Медико-восстановительные мероприятия

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. оказывает значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауна, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать только по показаниям медицинского работника, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление

работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников; • просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне нее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер-преподаватель может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Материально – техническое обеспечение реализации программы.

Занятия проводятся на ледовой арене и спортивных залах ФОК.

Для проведения занятий по хоккею имеется следующее оборудование и инвентарь:

- ворота для хоккея;
- клюшка для игры в хоккей;

- ограждение площадки;
- шайба.

Вспомогательный спортивный инвентарь: гантели массивные от 1 до 5 кг, мячи набивные (медицинбол) весом от 1 до 5 кг, скакалки, конусы, скамейка.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ХОККЕЕМ.

К занятиям хоккеем допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Начало и окончание тренировок определяется расписанием занятий, утвержденным директором.

Инструкция по технике безопасности при проведении тренировочных занятий по хоккею с шайбой

1. Основные положения и требования

1.1. Опасные факторы при проведении занятий хоккеем:

- травмы при падении;
- травмы при нахождении в зоне броска;
- выполнение упражнений без разминки;
- обморожение частей тела.

1.2. Площадка для игр должна быть установленных размеров, ровная, очищенная от снега и других предметов.

1.3. Перед началом тренировки надеть хоккейную форму. Форма должна плотно облегать тело, быть легкой и теплой, чтобы не произошло перегревания или переохлаждения тела игрока; не катайтесь без перчаток или варежек.

1.4. Проверьте исправность инвентаря.

1.6. Систематически точите коньки и следите за плотной шнуровкой при их одевании во избежание травм голеностопа.

2. Требования безопасности во время занятий на льду:

2.1 Выходить на лед только с разрешения тренера.

2.2 Перед занятиями надеть хоккейную форму (шлем, маску, наплечники, налокотники, щитки, краги, коньки). Проверить исправность спортивного инвентаря.

2.3 Четко выполнять все требования и распоряжения тренера-преподавателя.

2.4 При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

2.5 Запрещается тренироваться, когда работает техника по подготовке льда.

2.6 Во время занятий для предупреждения травматизма необходимо:

- клюшку держать ударной частью на льду, не поднимая выше пояса, во избежание нанесения травмы сопернику; отбор шайбы проводить подбиванием клюшки снизу;

- силовые приемы применять только в область груди или плеча соперника, или путем прижатия соперника у борта быть внимательным, не отвлекаться, слушать и выполнять указания тренера-преподавателя.

Запрещается:

- делать подножки;
- держать соперника клюшкой;
- толкать соперника в спину;
- толкать соперника на борт;
- не выполнять требования судьи.

3. Требования безопасности во время занятий в спортивном зале:

3.1 Заниматься в спортивном зале разрешается только в спортивной обуви. Запрещается использовать обувь на каблуках, открытую обувь или тренироваться босиком.

3.2 Перед занятиями необходимо снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях (кольца, серьги, часы и т.п.). Убрать из карманов колющие и другие посторонние предметы.

3.3 Без тренера-преподавателя запрещается находиться в спортивном зале.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

4.1 При несчастном случае, получении травмы, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом тренеру или любому находящемуся в зале преподавателю для принятия неотложных мер по оказанию первой доврачебной помощи.

4.2. В случае наступления плохого самочувствия (головокружения, сильной боли и т.д.) необходимо сразу обратиться к тренеру-преподавателю.

5. Требования безопасности по окончании занятий:

5.1 Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь;

5.2 Снять спортивный (тренировочный, защитный) костюм, спортивную обувь, коньки;

5.3 Принять душ, либо вымыть руки и лицо с мылом.

5. Система контроля и зачетные требования

Сдача контрольных нормативов, промежуточная аттестация апрель.

Форма аттестации.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится в апреле, в форме сдачи нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке, предусмотренных программой по хоккею и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося.

Оценочные материалы:

При проведении аттестации оценивание знаний, умений и навыков фиксируется на пяти уровнях:

- неудовлетворительный (1 балл);
- минимальный (2 балла);
- базовый (3 балла);
- повышенный (4 балла);
- творческий (5 баллов).

Итогом освоения программы по разделам программы служат знания и умения, приобретенные на занятиях.

№ п/п	Содержание разделов подготовки	Знания	Умения
1	Теоретическая подготовка	-основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой; -правила дорожного движения; -меры личной безопасности в криминальной ситуации;	соблюдать правила дорожного движения; -соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;
2	Общая физическая подготовка	Должны знать: -упрощенные правила спортивных игр(баскетбол, мини-футбол и т.д.) и подвижных игр для развития техники бега, выносливости, быстроты.	Должны уметь: -выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения на развитие координации движений, ловкости, силы мышц ног, рук, спины, брюшного пресса;
3	Специальная физическая подготовка		-выполнять специальные беговые и прыжковые упражнения;

			-выполнять упражнения на развитие быстроты, выносливости, прыгучести, силы.
4	Техническая подготовка	.	-анализировать технику выполнения элементов и определять грубые ошибки; -выполнять специальные упражнения для исправления ошибок в технике. Ведения, передач, бросков
5	Тактическая подготовка	Знать деятельность хоккеиста на площадке.	-Выполнять простейшие групповые тактические действия.
6	Текущие, контрольные и переводные испытания		-выполнять нормативы по общей, технической и специальной физической подготовке.
7	Учебные игры	Знать правила игры	

6. Информационное обеспечение программы

Нормативные документы

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.
2. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
3. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р);
4. СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утверждённый постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года №41.
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей (Приказ от 27 марта 2013г. №149).

Перечень информационного обеспечения

1. Азбука хоккея – АВС /Федерация хоккея Республики Беларусь; Федерация хоккея Швеции. – Минск.:Беларус. Энцикл. Имя П. Броуки, 2017. 360с.: ил.
2. Джендрон Д. Успешная тренировка хоккеистов: руководство для тренеров (16-20 лет). Перевод учебного пособия под редакцией США-Хоккей. – Федерация хоккея России, НОУ «Академия хоккея», Санкт-Петербург, 2018 г. – 222 с.
3. Мишенькина В.Ф. Подвижные игры: учебное пособие – Омск, 2020
4. Национальная программа подготовки хоккеистов: философия и базовые принципы, 2018 г. https://en.fhr.ru/upload/iblock/3d3/2018_Filosofiya_i_bazovye_printsipy.pdf
5. Никонов В.А. Физическая подготовка хоккеистов: методическое пособие / Ю.В. Никонов. – Минск: Витпостер, 2019. – 576 с.
6. Никонов Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов – Мн.: Аскар, 2015 г.
7. Никонов Ю.В. Хоккей с шайбой. Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва (2-изд. исправленное и дополненное), - Мн.:

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, 2016.

8. Практическое руководство для тренеров возрастных групп 8 лет и младше., 2018 год.
https://fhr.ru/upload/iblock/fe1/2018._Prakticheskoe_rukovodstvo_dlya_trenerov._Vozrastnaya_gruppa_8_let_i_mladshe.pdf

9. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. Ступень А. – М.: Человек, 2019. – 96 с.

10. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. Ступень В. – М.: Человек, 2020. – 80 с.

11. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. Ступень С. – М.: Человек, 2019. – 84 с.

12. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. Ступень D. – М.: Человек, 2018. – 84 с.

13. Савин В.П. Теория и методика хоккея –М.: Академия 2018.

14. Третьяк В. мастерство вратаря М.: Мир,2018.

Интернет-ресурсы:

1.) Официальный сайт Министерства спорта РФ

2.) минобрнауки.рф- 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://zshr.ru/>- Сайт всероссийского клуба юных хоккеистов «Золотая шайба» им. А.В.

Тарасова

6.) ФГБУ "Федеральный центр спортивной подготовки" <http://sport-rezerv.ru/>