



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА «МАСТЕР»

Принята на заседании
Педагогического совета
протокол № 6
от «31» 08 2022 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО ЦТ «Мастер»
В.А. Баженова
приказ № 111-О от «01» 09 2022 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

«ХОККЕЙ»

Стартовый уровень

Возраст учащихся: 10-15 лет

Срок реализации: 144 часа

Разработчик: Котелевец Олег Александрович,
педагог дополнительного образования



Приполярный, 2022



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА «МАСТЕР»**

Принята на заседании
Педагогического совета
протокол № _____
от « ___ » _____ 20__ г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО ЦТ «Мастер»
_____ В.А. Баженова
приказ № ___ -О от « ___ » ___ 20__ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности

«ХОККЕЙ»

Стартовый уровень

Возраст учащихся: 10-15 лет

Срок реализации: 144 часа

Разработчик: Котелевец Олег Александрович,
педагог дополнительного образования

Приполярный, 2022

Паспорт программы

1.	Полное название программы	Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Хоккей»
2.	Основание для разработки программы	<ul style="list-style-type: none"> • Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». • Федеральный закон от 31.07.2020 N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся". • Постановление правительства ХМАО-Югры от 05.10.2018 года № 338-п «О государственной программе ХМАО-Югры «Развитие образования». • Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 (ред. От 30.09.2020) «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». • Приказ «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре» от 4 августа 2016 года № 1224 (с изменениями от 12.08.2022 10-П-1692). • Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" • Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».

		<ul style="list-style-type: none"> • Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в образовательных организациях на территории Ханты-Мансийского автономного округа-Югры. • Примерная программа воспитания Института стратегии развития образования РАО.
3.	Автор-разработчик программы	Котелевец Олег Александрович, педагог дополнительного образования МБОУ ДО Центр творчества «Мастер»
4.	Руководитель программы	Котелевец Олег Александрович, педагог дополнительного образования МБОУ ДО Центр творчества «Мастер»
5.	Рецензенты программы	-
6.	Организация заявитель	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования Центр творчества «Мастер»
7.	Адрес организации	628158, Российская Федерация, Ханты-Мансийский автономный округ-Югра, Березовский район, сп. Приполярный, 2 микрорайон, дом 2а, корпус 2. cdtmaster@yandex.ru
8.	Тип программы	Общеобразовательная общеразвивающая
9.	Направленность программы	физкультурно-спортивная
10.	Год разработки программы	2022
11.	Год последней корректировки программы	2022
12.	Уровень освоения программы	стартовый
13.	Форма реализации программы	групповая
14.	Целевые группы	обучающиеся 10-15 лет
15.	Сроки реализации	1 год

	программы	
16.	Цель программы	укрепление здоровья, физическое развитие, разносторонняя физическая подготовленность детей посредством занятий хоккеем.
17.	Краткое содержание программы	характерной особенностью хоккея, значительно отличающей его от других спортивных игр, является то, что игровая деятельность хоккеистов осуществляется в движении на коньках. Поэтому техника передвижения на коньках является той основой, на которой держится мастерство хоккеиста. Ее сущность сводится к выполнению рационально организованных движений хоккеиста, направленных на скоростно-маневренное оптимальное прохождение игрового пространства. В процессе игровой деятельности хоккеист выполняет различные виды бега, поворотов, торможений, прыжков. Отличная физическая подготовка, развитые коммуникативные качества, организованный полезный досуг, возможность участия в соревнованиях – такие возможности обеспечивает эта программа для учащихся.
18.	Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> • знание терминологии, истории мирового и отечественного хоккея, основных и специальные элементы игры в хоккей, кратких сведений о значении занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека, основные виды профилактики заболеваний и травм; • знание техники безопасности при игре в хоккей с шайбой; • значение гигиены, режима дня, закаливания, врачебного контроля, самоконтроля учащегося; • организация занятий физическими упражнениями, правильность выполнения различных физических упражнений. • выполнение упражнений с шайбой, владеть клюшкой, выполнять различные торможения

		<p>на коньках, выполнять различные приемы клюшкой при передаче шайбы игроку;</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнение контрольных нормативов; • играть в команде; • вести себя в соревновательной деятельности; • выполнять основные физические упражнения, правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок, поддерживать свой уровень физической подготовленности; • с пониманием относиться к другим ребятам. • мотивация к занятиям хоккеем; • устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды; • внимание, память, мышление, воображение, выносливость, быстрота, сила, реакция, ловкость, стремление к достижению общего результата; • соответствующий возрасту уровень технико-тактической подготовки; • сформированы и развиты общечеловеческие ценности, общая культура, понимание необходимости здорового образа жизни и сформированность навыков ЗОЖ; • коммуникативные навыки, умение свободно общаться с окружающими, толерантность, чувство ответственности за общий результат, организованность и пунктуальность.
--	--	---

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хоккей» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 31.07.2020 N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся".
- Постановление правительства ХМАО-Югры от 05.10.2018 года № 338-п «О государственной программе ХМАО-Югры «Развитие образования».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 (ред. От 30.09.2020) «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре» от 4 августа 2016 года № 1224 (с изменениями от 12.08.2022 10-П-1692).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в образовательных организациях на территории Ханты-Мансийского автономного округа-Югры.
- Примерная программа воспитания Института стратегии развития образования РАО.

ДООП «Хоккей» имеет *физкультурно-спортивную направленность* и относится к *стартовому уровню*.

Хоккей — командная спортивная игра на льду, заключающаяся в противоборстве двух команд на коньках.

Популярность хоккея объясняется притягательностью его как зрелища, динамичностью и яркостью впечатлений. Одновременно, он является

настоящей школой мужества, проявления ума и уникальной технической, физической и др. подготовленности. Игровая деятельность в хоккее с шайбой отличается многообразием и сложностью движений циклического и ациклического характера. Эти движения выполняются в самых разнообразных сочетаниях, проявляясь в сложной координационной согласованности определенных частей тела: одновременное и последовательное сочетание разнохарактерных действий с ведением шайбы и без нее с максимальной быстротой и на максимальной скорости передвижения; специфичные исходные и промежуточные положения тела, непрерывная, быстрая смена игровых ситуаций, непосредственный контакт с противником - все это требует высокого уровня координационных возможностей спортсмена, проявляемых в игре и являющихся основой технико-тактических действий хоккеиста.

Характерной особенностью хоккея, значительно отличающей его от других спортивных игр, является то, что игровая деятельность хоккеистов осуществляется в движении на коньках. Поэтому техника передвижения на коньках является той основой, на которой держится мастерство хоккеиста. Ее сущность сводится к выполнению рационально организованных движений хоккеиста, направленных на скоростно-маневренное оптимальное прохождение игрового пространства. В процессе игровой деятельности хоккеист выполняет различные виды бега, поворотов, торможений, прыжков.

Отличная физическая подготовка, развитые коммуникативные качества, организованный полезный досуг, возможность участия в соревнованиях – такие возможности обеспечивает эта программа для обучающихся.

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

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

Актуальность программы заключается в развитии и популяризации детского хоккея, пропаганде здорового образа жизни и массового привлечении детей для обучения игре в хоккей с шайбой. Программа

призвана удовлетворять потребности детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психологическое и нравственное оздоровление воспитанников. Хоккей - один из самых мужественных командных видов спорта. Это лучшая игра для настоящих мужчин. Хоккей называют спортом космических скоростей - огромная скорость, быстрота тактического мышления хоккеистов, мгновенная реакция в ежесекундно меняющихся ситуациях неординарность и неожиданность решения для соперника.

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

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

Программа предусматривает работу для учащихся с медицинским допуском (разрешением врача).

Программа *адресована* детям 10-15 лет.

Срок реализации программы – 1 учебный год (9 месяцев), 36 недель, 144 часа.

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

Задачи:

Образовательные:

- Укрепление здоровья обучающихся на основе занятий физкультурой и спортом с использованием как общих, так и применяемых в хоккее упражнений, методов и средств;
- Обучение основам техники и тактики хоккейной игры - стойки, перемещения, имитация ударов клюшкой, специфика катания на

коньках, изучение ударов, бросков шайбы и основных приемов игры на льду - и их совершенствование в усложненных условиях;

- Обучение умению играть командой.

Развивающие:

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

Воспитательные:

- Воспитание чувства коллективизма, чувства команды;
- Формирование характера, волевых и личностных качеств личности (идейность, убежденность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность хоккею).

Условия реализации программы – в секцию принимаются учащиеся в возрасте 10-15 лет. Форма организации деятельности – групповая (команда), минимальное количество учащихся в одной группе 7 человек, максимальное – 30. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Занятия могут проводиться группой, с разделением на подгруппы и индивидуально. Принцип набора в группы – свободный, без предварительного отбора для учебных занятий. Дети не должны иметь медицинских противопоказаний к занятиям данным видом спорта.

Для реализации программы необходим специалист, педагог дополнительного образования, владеющий знаниями по хоккею с шайбой, постоянно повышающий свой уровень профессионального мастерства и переподготовки.

Формы и режим занятий - основная форма обучения – тренировочное занятие. Основной формой организации образовательного процесса являются: групповая работа, самостоятельная работа – организуется в парах, мини-группах, индивидуальная работа. Формы организации и проведения образовательного процесса - теоретические и практические занятия по расписанию, участие в соревнованиях, контрольные тесты, нормативы, проведение восстановительно-профилактических мероприятий, просмотр учебных фильмов, инструкторская и судейская практика.

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

микроцикл, сочетание которых представляет мезоцикл. Несколько мезоциклов являются структурными компонентами этапа, которые в итоге определяют структуру годового тренировочного цикла. Из приведенной схемы структуры годового тренировочного цикла его начальный компонент - тренировочное задание имеет важное значение, поскольку именно в нем более обстоятельно формулируются и решаются обучающие и тренирующие задачи. Тренировочные задания группируются в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные задачи, содержание и последовательность выполнения упражнений, дозировку и режим выполнения тренировочных нагрузок, а также организационно-методические указания (где проводится, условия, возможные ошибки и пути их исправления и др.). Деятельность учебных групп осуществляется на принципах добровольности самоопределения учащихся, необходимые условия для этого создаются педагогом, который обеспечивает право выбора форм деятельности. В основе всего педагогического процесса положен один из принципов – *принцип оздоровительной направленности*. Программа ориентирована на развитие творческих и физических способностей обучающихся. Содержание программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп учащихся, так и отдельно взятых обучающихся. Программа имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) подготовки учащихся.

Для успешной работы объединения, формирования опыта социального взаимодействия учащихся необходимо тесное сотрудничество педагога с родителями и привлечение их к активному участию в жизни коллектива.

Формы	Описание
Родительское собрание	Информирование родителей о текущих делах секции, обсуждение, планирование работы, конкурсная деятельность, соревнования.
День открытых дверей	Это демонстрация полученных навыков родителям (законным представителям), коллегам, обучающимся из других творческих объединений.
Дистанционное общение	Информирование родителей о содержании творческой деятельности, конкурсах через социальную сеть ВКонтакте, сайт ОУ.
Массовые мероприятия	Привлечение родителей к участию в акциях и мероприятиях, организованных ОУ (спортивный праздник, акция, субботник и пр.)

При реализации программы «Хоккей» используются различные педагогические технологии:

- *Лично-ориентированная* – акцент ставится на личность обучающегося, создание комфортных, бесконфликтных и безопасных условий. Реализация природных потенциалов ребенка.
- *Здоровьесберегающая* - обеспечение обучающемуся возможности сохранения здоровья за период обучения, формирование у него необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, и применение полученных знаний в повседневной жизни.
- *Технология портфолио* – создание папки с творческими достижениями обучающихся (в печатном и электронном виде).

Планируемые результаты

В результате освоения ДООП «Хоккей» учащийся будет обладать:

Личностные результаты:

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

Предметные результаты:

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

Метапредметные результаты:

- мотивация к занятиям хоккеем;

- устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- внимание, память, мышление, воображение, выносливость, быстрота, сила, реакция, ловкость, стремление к достижению общего результата;
- соответствующий возрасту уровень технико-тактической подготовки;
- сформированы и развиты общечеловеческие ценности, общая культура, понимание необходимости здорового образа жизни и сформированность навыков ЗОЖ;
- коммуникативные навыки, умение свободно общаться с окружающими, толерантность, чувство ответственности за общий результат, организованность и пунктуальность.

Для успешной реализации программы «Хоккей» необходимы:

Помещения, спортивный инвентарь и оборудование:

1. Спортивный зал
2. Хоккейный корт
3. Учебный кабинет с мебелью.
4. Защитная сетка высотой 1.5 метра
5. Инвентарь для заливки и очистки катка
6. Защитное снаряжение
7. Коньки
8. Ключки
9. Шайбы
10. Гимнастические скамейки-4шт.
11. Гимнастические маты-6шт.
12. Скакалки- 20 шт.
13. Мячи волейбольные – 6 шт.
14. Мячи футбольные - 2 шт.
15. Мячи теннисные – 20 шт.

Техническое оснащение:

1. Проектор;
2. Экран;
3. Ноутбук;

Дидактическое обеспечение программы

1. Картотека упражнений по хоккею (карточки).
2. Картотека общеразвивающих упражнений для разминки
3. Схемы и плакаты освоения технических приемов в хоккее.
4. Электронное приложение к «Энциклопедии спорта».

5. «Правила игры в хоккей».
6. «Правила судейства в хоккее».
7. Регламент проведения турниров по хоккею различных уровней.
8. Памятки, буклеты и т.д.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование разделов	Всего часов	Теория	Индивид. тренировки	Групповые тренировки	Соревнования	Форма контроля
	Раздел 1 . Основы подготовки хоккеиста	110					
1.1	Теоретическая подготовка	8	8				Тест
1.2	Общая физическая подготовка	30	2	10	18		Нормативы общефизической подготовки
1.3	Специальная физическая подготовка	20	2	4	14		Нормативы специальной подготовки
1.4	Техническая подготовка	26	2	6	18		Выполнение технических элементов
1.5	Тактическая подготовка	26	2	6	18		Тактические действия в защите, нападении
	Раздел 2. Соревновательно-судейская подготовка	30					
2.1	Участие в соревнованиях (по календарному плану спортивных мероприятий)	26				26	Место в турнирной таблице
2.2	Инструкторно-судейская практика	4	2		2		Организация судейства матчей
	Раздел 3. Контрольные испытания	4			4		Нормативы
	ИТОГО	144	18	26	74	26	

Содержание учебного плана

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов
Раздел 1. Основы подготовки хоккеиста		110 часов
Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Развитие хоккея в России и за рубежом	Развитие хоккея в России. Значение и место хоккея в системе физического воспитания. Российские соревнования по хоккею: чемпионат и Кубок России. Участие российских хоккеистов в международных соревнованиях. Российская Федерация хоккея (РФС), УЕФА, российские команды, тренеры, игроки.	
Тема 2. Тактика игре в защите	Зонная защита. Персональная опека. Комбинированная защита. Создание численного преимущества в обороне. Закрытие всех игроков атакующей команды, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки. Тактика отбора шайбы.	
Тема 3. Тактика игры в нападении	Высокий темп атаки, атака широким фронтом. Скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменой местами, усиление темпа атаки в её завершающей фазе, использование скоростной обводки. Атакующие комбинации флангом и центром.	
Тема 4. Правила игры	Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Особенности организации и проведения соревнований по хоккею.	
Тема 5. Гигиенические знания и навыки	Общее понятие о гигиене. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Примерные суточные пищевые нормы хоккеистов в зависимости от объема и интенсивности занятий. Вредное влияние курения и алкоголя на здоровье и работоспособность организма.	

Тема 6. Техника безопасности	Ознакомление с различными видами инструктажа по технике безопасности.	
Тема 7. Планирование спортивной тренировки	<p>Планирование и учет проделанной работы их значение для совершенствования тренировочного процесса. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования.</p> <p>Круглогодичная тренировка – основа спортивных успехов.</p> <p>Понятие о тренировочной нагрузке и ее параметрах.</p> <p>Групповое и индивидуальное планирование. Дневник тренировки хоккеиста. Форма дневника и порядок его ведения. Значение ведения дневника.</p>	
Тема 8. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	<p>Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержка здоровья и работоспособности.</p> <p>Спортивная тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Понятие о физиологических основах физических качеств, необходимых хоккеисту. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы развития мышц. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения, дыхания при занятиях хоккеем. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине физических нагрузок и интервалы отдыха. Понятие о снижении работоспособности, утомлении и восстановлении. Увеличение работоспособности выше исходного уровня (суперкомпенсация). Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления: активный отдых, водные процедуры, массаж, питание, витамины, фармакологические средства и др.</p>	
Тема 9.	Понятие о психологической подготовке. Основные	

<p>Психологическая подготовка</p>	<p>методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях, связанных с подъемом предельных весов. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей хоккеиста. Психологическая подготовка до, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки и совершенствования моральных и волевых качеств. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы развития отдельных психологических качеств.</p>	
<p>Тема 10. Общая и специальная физическая подготовка</p>	<p>Общая и специальная физическая подготовка юных троеборцев и ее роль в процессе тренировки. Общая подготовка, как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышение спортивной работоспособности. Требования к общей физической подготовке троеборцев. Средства общей физической подготовки и их характеристика. Общая физическая подготовка, как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки троеборца. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовки.</p>	
<p>Тема 11: Строевые и порядковые упражнения</p>	<p>Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.</p>	
<p>Тема 12: Гимнастические упражнения</p>	<p>Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и</p>	

	запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.	
Тема 13. Упражнения для ног.	Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.	
Тема 14. Упражнения для шеи и туловища.	Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине поднимание ног с доставанием стопами головы. Из положения сидя упор кистями рук сзади — поднимание ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.	
Тема 15. Упражнения для развития физических качеств. Упражнения для развития силовых качеств.	Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения со снарядами: со штангой, блинами, гирями, гантелями, набивными мячами. Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, велоэргометре, лазание по канату.	
Тема 16. Упражнения для развития скоростных качеств.	Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в	

	<p>высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Упражнение со скакалками. Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног.</p>	
<p>Тема 17. Акробатические упражнения</p>	<p>Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.</p>	
<p>Тема 18. Упражнения для развития гибкости</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантели и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.</p>	
<p>Тема 19. Упражнения для развития общей выносливости.</p>	<p>Бег с равномерной и переменной интенсивностью. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту</p>	
<p>Тема 20. Упражнения для развития взрывной силы</p>	<p>Приседания на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, «блины»), величина которых не более 50% собственного веса тела. Прыжки и подскоки без отягощений и с отягощениями. Броски камней, набивных мячей весом 1 кг: от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Бег в гору на короткие отрезки от 10 до 30 метров, бег по воде, многоскоки на песке; броски шайбы на дальность. Спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приёмов хоккея. Бег на коньках с</p>	

	<p>перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами. Толчки сопротивляющегося партнёра плечом, грудью. Единоборство за шайбу у борта, на ограниченных площадках. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов</p>	
<p>Тема 21. Упражнения для развития быстроты</p>	<p>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 теннисным мячом у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно. Игра и упражнения, построенные на опережении действий партнёра (овладение шайбой). Броски шайбы поточно в борт на время. Бег на коньках на время отрезков 18, 36, 54 метров.</p>	
<p>Тема 22. Упражнения для развития выносливости.</p>	<p>Длительный равномерный бег без коньков и на коньках (пульс 130-160 ударов в мин.). Переменный бег, кроссы, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (работа 7-10 сек., с интервалами отдыха 15-30 сек.). Чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения не более 20-30 сек., интервал отдыха 1,5-2,5 мин.; число повторений в серии 3-5 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин.; число серий 2-3). Игры на поле для хоккея с мячом.</p>	
<p>Тема 23. Упражнения для развития ловкости.</p>	<p>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.</p>	

<p>Тема 24. Упражнения для развития гибкости.</p>	<p>Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями. Шпагат, полушпагат. Упражнения с клюшкой с партнёром. «Мост» из положения лёжа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.</p>	
<p>Тема 25. Техника владения клюшкой</p>	<ul style="list-style-type: none"> - основная стойка хоккеиста; - владение клюшкой: 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 в движении спиной вперед; - обводка соперника на месте и в движении; - длинная обводка; - короткая обводка; - обводка с применением обманных действий – финтов; - финт клюшкой; - финт с изменением скорости движения; - удар шайбы с длинным замахом; - удар шайбы с коротким замахом (щелчок); - броски шайбы с неудобной стороны; - прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям; - отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника; - отбор шайбы с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом; - станковка и толчок соперника грудью; - отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой; 	
<p>Тема 26. Техника катания на коньках</p>	<p>основная стойка (посадка) хоккеиста;</p> <ul style="list-style-type: none"> - скольжение на двух коньках, не отрывая их ото льда; 	

- скольжение на двух после толчка одной ногой (правой, левой);
- скольжение на одной после толчка другой ногой (правой, левой);
- бег широким скользящим шагом;
- скольжение по дуге (поворот) не отрывая коньков ото льда;
- скольжение по дуге (поворот) толчком одной ноги (правой, левой);
- скольжение по дуге (поворот) на правой(левой) ноге на внутреннем (внешнем) ребре лезвия;
- бег с изменением направления (переступание);
- торможение одной ногой без поворота туловища «полуплугом»;
- торможение двумя ногами без поворота туловища «плугом»;
- прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги;
- торможение с поворотом туловища на 90° на параллельных коньках правым(левым) боком;
- бег коротким ударным шагом;
- старты;
- скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньков ото льда;
- поворот из положения «лицом вперед» в положение «спиной вперед»;
- поворот из положения «спиной вперед» в положение «лицом вперед»;
- повороты по дуге влево и вправо, не отрывая коньков ото льда;
- повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием);
- повороты по дуге переступанием двух ног;
- повороты влево и вправо скрестными шагами;
- повороты в движении на 180° и 360°;
- бег спиной вперед по прямой с попеременным толчком каждой ноги;
- торможение двумя ногами в положении «спиной вперед» без поворота туловища «плугом»;

	<ul style="list-style-type: none"> - бег спиной вперед по дуге переступанием в «удобную» («неудобную») сторону; - торможение одной ногой правым (левым) боком с поворотом на 90°; - торможение с «оборотом корпуса на 90° прыжком обеими ногами; - выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах; - падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении; - падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении; 	
Тема 27. Приемы индивидуальных тактических действий	<ul style="list-style-type: none"> - дистанционная опека; - отбор шайбы перехватом; 	
Тема 28. Приемы командных тактических действий	<ul style="list-style-type: none"> - малоактивная оборонительная система 1-2-2; - малоактивная оборонительная система 1-4; - малоактивная оборонительная система 0-5; - принцип зонной обороны в зоне защиты; - принцип комбинированной обороны в зоне защиты; 	
Тема 29. Индивидуальные атакующие действия	<ul style="list-style-type: none"> - атакующие действия без шайбы; 	
Тема 30. Групповые атакующие действия	<p>передачи шайбы – короткие, средние, длинные;</p> <ul style="list-style-type: none"> - тактическая комбинация – «стенка»; - тактическая комбинация – «оставление шайбы»; - тактические действия при вбрасывании судьей шайбы: <p style="padding-left: 20px;">в зоне нападения; в средней зоне; в зоне защиты;</p>	
Тема 31. Командные атакующие тактические действия	<ul style="list-style-type: none"> - организация атаки и контратаки из зоны защиты; - организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих; - выход из зоны защиты через центральных нападающих; - выход из зоны через защитников; 	

	<ul style="list-style-type: none"> - позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих; - позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников; - позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего; - игра в не равночисленных составах - 5:4, 5:3; 	
Раздел 2. Соревновательно-судейская подготовка		30 часов
Тема 1. Изучение основных положений правил по хоккею.	Приобретение учащимися навыков в организации проведения и судействе спортивных соревнований по хоккею. Принимают участие в судействе в роли судей, заместителя главного судьи, главного секретаря	
Тема 2. Судейство учебных игр	Принимают участие в судействе в роли судей, заместителя главного судьи, главного секретаря	
	Участие в соревнованиях (по календарному плану спортивных мероприятий)	
Раздел 3. Контрольные испытания		4 часа
	Сдача нормативов. Контрольные испытания.	

Календарный учебный график на 2022- 2023 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	05.09.2022	28.05.2022	36	144 часа	2 раза в неделю по 2 академических часа

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Способы определения результативности

Основные показатели выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся:

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

В конце года учащиеся сдают контрольные нормативы по общей физической подготовке, специальной физической подготовке и теоретической подготовке. Формы аттестации (соревнования и хоккейные турниры по хоккею с шайбой, сдача нормативов (зачет) по ОФП, СФП, участие учащихся в муниципальных соревнованиях.

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

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

Критерии оценки результативности

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

- высокий уровень - учащийся освоил практически весь объем знаний 100-80%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;
- средний уровень - у учащегося объем усвоенных знаний составляет 70-50%; сочетает специальную терминологию с бытовой;
- низкий уровень - учащийся овладел менее чем 50% объема знаний, предусмотренных программой; учащийся, как правило, избегает употреблять специальные термины.

Критерии оценки уровня практической подготовки:

- высокий уровень - учащийся овладел на 100-80% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; работает со спортивным инвентарем самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества;
- средний уровень - у учащегося объем усвоенных умений и навыков составляет 70- 50%; работает со спортивным инвентарем с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца;
- низкий уровень - учащийся овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков; испытывает серьезные затруднения при работе со спортивным инвентарем; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Результаты аттестации фиксируются в Протоколе аттестации учащихся, который является одним из отчетных документов. Учащемуся (по запросу) освоившему дополнительную общеобразовательную программу и успешно прошедшему итоговую аттестацию, выдается справка об обучении утвержденного образца.

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

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитическая справка, открытое учебное занятие, соревнование, хоккейный турнир и др. Система контроля и оценки детских достижений дает возможность проследить развитие каждого ребенка, выявить наиболее способных, создать условия для их развития, определить степень освоения программы и своевременно внести корректировку в образовательно-воспитательный процесс.

Информационные источники

Для педагога, обучающихся и родителей:

1. Денис Ред Индрон. Деятельность тренера в хоккее. Олимпийская литература, 2013. - 208 с.
2. Дэйв Чемберс. Тренировочные занятия в хоккее, 446 упражнений для развития мастерства хоккеистов. Олимпийская литература, 2010. - 360 с.
3. Лора Стамм. Основы скоростно-силового катания в хоккее. Олимпийская литература, 2013. - 208 с.
4. Майкл Смит. Хоккей. Настольная книга тренера, Астрель, 2010. - 219 с.
5. Методические рекомендации / под редакцией Ю.В.Верхошанский, В.В.Тихонов, В.И.Колосков, В.В.Лазарев, В.В.Юрзинов, А.А.Чарыева // Программирование тренировочных нагрузок по силовой подготовке хоккеистов в годичном цикле подготовки. - М., 1990. - 64 с.
6. Методическое руководство для тренеров национальных сборных команд / под редакцией В.А.Третьяк - Общая специальная функциональная подготовленность хоккеистов. - М., 2014. - 34 с. 14.
7. Мудрук А.В. Обучение основам тактики хоккея: учебное пособие / под редакцией А.В.Мудрук, В.В.Мудрук, В.А.Блинов - Омск: СибГУФК, 2005. - 39 с.
8. Программа ИИХФ. Учимся играть в хоккей. Практическое руководство для тренеров. Ступень А / под редакцией Ю.В.Королева. Изд-во: Человек, 2012 - 96 с.
9. Программа ИИХФ. Учимся играть в хоккей. Практическое руководство для тренеров. Ступень В / под редакцией Ю.В.Королева. Изд-во: Человек, 2012 - 96 с.
10. Программа ИИХФ. Учимся играть в хоккей. Практическое руководство для тренеров. Ступень С / под редакцией Ю.В.Королева. Изд-во: Человек, 2012 - 96 с.

Интернет-ресурсы:

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

Приложение №1 к
ДООП «Хоккей» (стартовый уровень)
Хоккейный словарь

• **Снаряды и экипировка:**

Блокер (Блин) - перчатка голкипера, предназначенная для отражения бросков шайбы тыльной стороной кисти, в которой находится клюшка.

Капа - приспособление из гибкой пластмассы, надеваемое на зубы с целью защиты от различных повреждений, как повреждения челюсти, зубов, сотрясения мозга.

Клюшка - спортивный снаряд для игры в хоккей с шайбой, используемый для бросков, пасов и ведения шайбы. Представляет собой длинный тонкий черенок - шафт - с плоским расширением в одном конце - крюком. Размеры клюшки значительно различаются, поскольку они должны удовлетворять всем предпочтениям игрока, соответствовать его росту и весу. Изготавливается преимущественно из карбона или дерева.

Коньки - спортивный инвентарь для игры в хоккей с шайбой, который представляет собой совокупность ботинок и прикрепляемой к ним системе лезвий. Хоккейные коньки предназначены защищать стопу и лодыжку от травм, попадания шайбы и при этом обеспечивать комфорт.

Краги - хоккейные перчатки, защищающие кисти рук, кистевые суставы и нижнюю часть предплечий игрока при ударах клюшкой по рукам, попаданиях шайбы, и в других подобных случаях.

Ловушка - перчатка голкипера, предназначенная для ловли и фиксации шайбы.

Нагрудник (Панцирь) - элемент экипировки хоккеиста, обеспечивающий защиту спины, грудной клетки, позвоночника и плеч.

Налокотники - элемент экипировки, предназначенный для защиты локтевого сустава хоккеиста.

Раковина (Ракушка) - пластиковое приспособление, защищающее паховую область от различных повреждений.

Свитер (Джерси, Сетка) - составляющая верхняя часть хоккейной формы игрока. Одевается поверх хоккейной экипировки и предназначен для обозначения принадлежности хоккеиста к команде и распознавания отдельного игрока по номеру и фамилии.

Хоккейные шорты - часть экипировки, предназначенная для предотвращения травмирования бедёр, копчика, поясницы и позвоночника хоккеиста при падениях, столкновениях, попаданиях шайбы и в других случаях.

Шайба - спортивный снаряд для игры в хоккей с шайбой. Представляет собой диск из вулканизированной резины, толщиной 2,54 см (1 дюйм), диаметром 7,62 см (3 дюйма) и весом 156-170 грамм.

Шлем - элемент экипировки хоккеиста, предназначенный для защиты головы. Для защиты лица используются, прикрепляемые к шлему: металлическая маска; визор - специальный прозрачный пластиковый щиток; комбинированная маска, состоящая из визора и металлической сетки.

Щитки - часть экипировки, защищающая коленный сустав и голень хоккеиста

Экипировка хоккеиста - специализированная одежда хоккеиста, включающая в себя: шлем, краги, нагрудник, налокотники, щитки, шорты, коньки, раковину, специальное бельё, гамаши или рейтузы, защиту горла и игровой свитер.

- **Основы игры:**

Автогол - гол, забитый игроком в собственные ворота.

Арбитр (Судья) - обладающий специальными умениями и полномочиями участник хоккейного матча. Права и обязанности судьи определяются правилами турнира. Арбитры подразделяются на судей в поле (на льду) и судей в бригаде (за пределами льда).

Борт - специальное ограждение хоккейной площадки. Высота бортов, окаймляющих площадку по периметру, над уровнем льда составляет 102-122 сантиметров. Над бортами площадки по всему периметру расположены прозрачные заградительные щиты, сделанные из безопасного ударостойкого стекла.

Буллит - штрафной бросок шайбы. Буллиты бывают как послематчевыми, так и игровыми. Послематчевые могут назначаться для выявления победителя по окончании основного и дополнительного игрового времени. Игровой буллит назначается тогда, когда было совершено нарушение правил, против игрока, который вышел один на один с вратарем, и благодаря нарушению был лишен возможности забить гол.

Вбрасывание - ввод шайбы в игру, в начале матча или после остановки игры. С момента вбрасывания начинается отсчёт времени матча.

Вне игры (Офсайд) - возникает в том случае, когда оба конька атакующего игрока пересекут синюю линию (в зоне атаки) до того, как это сделает шайба. При этом, если синюю линию пересекла только клюшка, или игрок заехал за синюю линию только одним коньком - нарушения нет и можно продолжать играть.

Ворота - конструкция прямоугольной формы размером 1,83 x 1,22 метров, куда направляют шайбу.

Время на льду (Айс-тайм) - показатель, отражающий время проведённое непосредственно на льду конкретным хоккеистом.

Гол (Взятие ворот) - попадание шайбы в ворота, при котором шайба полностью пересекает линию ворот и не было зафиксировано нарушения правил.

Голевой пас - передача шайбы от одного или двух игроков одной команды, в результате которой был забит гол. Если шайба коснулась игрока соперника, то голевой пас не засчитывается.

Голкипер (Вратарь) - игрок, обязанностью которого является исключительно защита ворот.

Дубль - два забитых гола, одним игроком, в одном матче.

Зона - определённая линиями разметки часть площадки. Различаются зона обороны (зона у своих ворот), зона атаки (у чужих ворот), средняя зона (нейтральная зона, находящаяся между зонами атаки и обороны каждой команды)

Игра в большинстве/меньшинстве - численное преимущество, либо наоборот меньшинство, команды, когда игрок одной из команд за нарушение правил удаляется с площадки.

Классический хет-трик - три гола, забитых одним игроком в течение одного периода; либо три подряд забитых шайбы одним игроком.

Нарушение - несоблюдение правил игры в хоккей с шайбой. Карается различными штрафами в виде удаления или штрафного броска. Штрафы за различные нарушения прописаны в правилах игры в хоккей.

Овертайм - добавочное время, которое выделяется судьями после окончания трёх периодов по 20 минут при равном счёте для выявления победителя и продолжается до первой заброшенной шайбы. Продолжительность овертайма определяется правилами.

Очко - условная награда, которую дают игроку, забросившему шайбу в ворота противников или отдавшему голевую передачу.

Пас через две линии - хоккейный атавизм, суть которого состоит в том, что нельзя отдавать пас таким образом, чтобы шайба пересекала синюю и центральную линии. Большинство лиг отменило это правило около 10 лет назад.

Площадь ворот - специальная зона расположенная перед воротами и выкрашенная в голубой цвет. Если в момент взятия ворот игрок атакующей команды умышленно находился в площади ворот или держал там свою клюшку, то взятие ворот не засчитывается.

Показатель полезности (Плюс-минус) - характеристика игрока, отображающая соотношение заброшенных или пропущенных командой шайб, когда тот или иной игрок находился на льду. Этот показатель может вычисляться как в отдельной игре, так и в сумме всех игр за сезон. К вратарям не применяется.

Покер - четыре забитых гола, одним игроком, в одном матче.

Проброс - бросок шайбы игроком со своей части поля, когда шайба пересекает красную линию у ворот противника, не зацепив никого из игроков. После проброса шайбу вбрасывают в зоне пробросившей команды.

Пятак - особые зоны вбрасывания радиусом 4,5 метра, центр которых расположен в 6 метрах от ворот.

Слот - область хоккейной площадки, расположенная напротив ворот от усов до синей линии.

Сухой матч (Шатаут, "Сухарь", Игра на "0") - матч, записываемый статистику вратаря, если тот на протяжении всей игры успешно отражал все атаки команды-соперника и не пропустил ни одной шайбы в свои ворота.

Тайм-аут - перерыв в хоккее с шайбой, назначаемый по просьбе одной из команд. Каждой команде разрешено взять один 30-секундный тайм-аут в течение основного или дополнительного времени.

Усы - зоны, находящиеся по бокам пятаков. Считаются одними из самых убойных точек для броска.

Хет-трик Горди Хоу - неофициальное название особого вида хет-трика, когда игрок в течение одного матча забрасывает шайбу, делает голевую передачу и участвует в драке.

Хет-трик - три забитых гола, одним игроком, в одном матче.

Хоккейная площадка - поверхность льда, ограниченная бортами, являющаяся местом проведения матчей по хоккею. Максимальный допустимый размер площадки 61 x 30 метров, минимальный - 56 x 26 метров

Хоккейный матч - игровое время, состоящее из трёх периодов по 20 минут чистого времени, а также перерывов между периодами, которые обычно составляют 15-17 минут. В случае ничейного результата по окончании матча возможно назначение овертайма и/или серии буллитов. Необходимость овертайма и буллитов, а также их продолжительность оговариваются отдельно в регламенте турнира.

- **Тактические и технические элементы игры:**

Атака - действия команды, направленные на забрасывание шайбы в ворота противника. Атака начинается, когда команда отбирает шайбу, и кончается с потерей шайбы, либо взятием ворот.

Баттерфляй - достаточно новый стиль игры вратаря. Основан на "горизонтальном" перекрытии ворот - оба щитка вратаря лежат на льду. Эффективен для закрывания нижней части ворот.

Бей-беги - тактика игры в атаке. Особенностью тактики "бей-беги" является вброс шайбы форвардом в зону атаки из средней зоны, после которого партнёры нападающего производят резкое ускорение с целью обогнать защитников соперника в борьбе за шайбу.

Бросок - общее название для действия в хоккее с шайбой, результатом которого является движение последней в том или ином направлении под действием удара клюшкой.

Бросок с неудобной руки - разновидность броска, при котором удар по шайбе наносится при помощи внешней стороны крюка. Считается одним из самых технически сложных видов броска.

Ван-таймер (Бросок в одно касание) - разновидность броска в хоккее с шайбой, при котором игрок бьёт по воротам без подготовки и без обработки шайбы в одно касание по скользящей шайбе. Вероятность забросить шайбу при таком броске очень высока.

Гибрид (Полубаттерфляй) - нечто среднее между стилями "стойка" и "баттерфляй". Основан на "диагональном" перекрытии ворот - только одна нога перекрывает нижний угол ворот.

Домосед - защитник оборонительного плана

Защита - действия команды, направленные на защиту своих ворот. Действия в защите начинаются когда команда теряет шайбу, и кончаются с отбором шайбы, либо взятием ворот.

Игра в откат - пассивные оборонительные действия команды. При игре в откат игроки обороняющейся команды откатываются назад в оборону, слабо прессингуют соперника, а отбор шайбы происходит, в основном, в зоне обороны.

Кистевой бросок - самый распространённый и наиболее точный бросок в хоккее. Выполняется внутренней стороной крюка за счет усилий, прилагаемых хоккеистом к клюшке через кисть "нижней" руки.

Мельница (Хип Чек) - хит, проводимый путем приёма противника на бедро.

Обводка - игровой прием, который направлен на обыгрывание противника в конкретной игровой ситуации. Обводка обеспечивается передвижением на коньках, ведением шайбы, а также обманными действиями.

Отбор шайбы - переход шайбы от игрока одной команды к игроку другой. Происходит различными способами: с помощью отнятия шайбы клюшкой, силовых приёмов, перехватов.

Пас - важная составная часть действий игрока, в ходе которой шайба переправляется от игрока с шайбой партнеру.

Плотность игры - количество технико-тактических действий на площадке в минуту.

Прессинг - ограничение действий соперника путём применения блокировок или силовых приёмов.

Расстановка - положение игроков друг относительно друга в рамках системы ведения игры

Силовой прием (Хит) - физические действия, направленные на отбор шайбы у противника.

Спин-о-рама (Вертушка) - очень эффективный, но технически сложный финт, связанный с резким разворотом игрока с шайбой на 360 градусов.

Стойка (Стэндап) - первый в истории стиль игры вратаря. Основан на "вертикальном" перекрывании ворот - отражение бросков непосредственно из стойки. Позволяет надёжно перекрывать верхнюю часть ворот.

Сэйв - отражённый или заблокированный вратарём бросок шайбы.

Тафгай - игрок хоккейной команды, основной задачей которого является устрашение противника, кулачные единоборства, "выключение" из игры наиболее опасных форвардов команды-соперника и защита самых ценных игроков своей команды.

Технико-тактические действия - любые действия игрока, влияющие на ход игры. Например: обводки, передачи, броски, отборы шайбы.

Финт - движения хоккеиста, направленные на введение противника в заблуждение и обыгрывание в конкретной игровой ситуации.

Форчекинг - активные оборонительные действия команды. Форчекинг подразумевает активную борьбу за шайбу и плотный прессинг противника в зоне атаки.

Чеккер - игрок контратакующего плана. Специализируется на активном ведении силовой борьбы на льду, отборе шайбы у соперника, форчекинге, убивании меньшинства.

Щелчок (Слэпшот) - разновидность броска шайбы, особенностью которого являются замахи клюшки и её удар об лёд перед шайбой. Благодаря этому удару, клюшка слегка прогибается перед ударом, а крюк скользит 3-5 см по поверхности льда перед тем, как достигает ребра шайбы. Таким образом, скорость шайбы оказывается выше, поскольку на шайбу действует скорость движения крюка, масса хоккеиста, а также сила упругости клюшки.

- **Хоккейный сленг:**

Заехать на трибуны - увлечься атакой, забежать слишком далеко.

Запустить бабочку - совершить неудачный, несильный бросок, когда шайба летит кувырком или скачет по льду.

Зацепиться за линию - упасть при входе в зону.

Зашнуровать мозги - финтами и обводкой заставить соперника опустить голову, засмотреться на шайбу, растеряться.

Карусель - многочисленные оставления шайбы партнерам в зоне соперника. Проводится в ходе одной комбинации. Партнёры движутся по кругу.

Катить по рельсам - играть слишком примитивно, бесхитростно. Игрока, который так действует, называют **трамваем**.

Кончились рельсы – хоккеиста остановили или прижали к борту соперники.

Нагрузить пятак — постоянно атаковать, лезть на ворота, много бросать.

Наказать судью - якобы случайно толкнуть арбитра или попасть в него шайбой.

Наполнять бутылочки - играть в команде второстепенную роль, выполнять функции администратора.

Окаянщики – игроки с правым хватом клюшки.

Отдать на плаху - отдать пас в точку, где партнера обязательно "расколют".

Открывать калитку - "сидеть на банке" для вратаря.

Парашют - переброс шайбы через противника.

Паровозик - оставление шайбы партнеру, который двигается за спиной отдающего.

Плавить лед - часто падать; скользить на коленях, спине.

Поднять на вилы - зацепить соперника клюшкой снизу вверх.

Полировать банку - крайне редко выходить на лед в четвёртом звене. Всякий, прикативший со смены, подвигает такого игрока то вправо, то влево.

- Попасть в девятку** - забросить шайбу в верхний угол ворот.
- Попасть в домик** - забить гол вратарю между ног.
- Пройти по борту** - проскользнуть вдоль борта, обойдя соперника за счет силы и скорости.
- Пустить бабочку** - пропустить подобную кувыркающуюся шайбу.
- Расколоть** - применить силовой прием, поймав противника на противоходе.
- Сбросить перчатки (Дать в пятак)** - устроить драку.
- Сидеть на банке** - безвылазно находиться в запасе.
- Смотреть кино** - судья проверяет по телемонитору, пересекла ли шайба линию ворот.
- Увезти соперника** - отвлечь на себя внимание противника.
- Уйти в буфет** - потерять ворота для вратаря.

**Приложение №2 к
ДООП «Хоккей» (стартовый уровень)**

**Примерная таблица фиксации результатов учащегося
за учебный год**

Ф.И. обучающегося	Название мероприятия	Результат

**Приложение №3 к
ДООП «Хоккей» (стартовый уровень)**

ТОЛЧОК НА БОРТ - [ПРАВИЛО 520](#)

Ударяющее движение сжатого кулака одной руки по открытой ладони другой руки на уровне груди.



**УДАР КОНЦОМ КЛЮШКИ -
ПРАВИЛО 521**

Встречное движение согнутых в локтях рук, расположенных одна над другой. Кисть верхней руки открыта, а пальцы нижней сжаты в кулак



**СИГНАЛ ПРОЦЕДУРЫ ЗАМЕНЫ
ИГРОКОВ - ПРАВИЛО 412**

Главный судья дает команде гостей пяти секундному интервалу времени, чтобы произвести замену игрока (игроков). После истечения пяти секунд Главный судья поднимет свою руку, сигнализируя тем самым, что команда гостей не имеет больше права производить замену любого игрока, а команда хозяев поля имеет пять секунд для замены своих игроков.



**НЕПРАВИЛЬНАЯ АТАКА - ПРАВИЛО
522**

Вращение сжатых кулаков, один относительно другого на уровне груди.



АТАКА СЗАДИ - [ПРАВИЛО 523](#)

Выпрямляющее от тела движение рук с открытыми ладонями вперед. Пальцы рук направлены вверх, а руки расположены на уровне груди.



ОТСЕЧЕНИЕ (CLIPPING) - [ПРАВИЛО 524](#)

Ударяющее движение любой руки по ноге сзади, в районе колена. При этом оба конька должны оставаться на льду.



ТОЛЧОК КЛЮШКОЙ - [ПРАВИЛО 525](#)

Движение рук со сжатыми кулаками вперед и назад, выпрямляющимися от груди на расстояние примерно в полметра.



**ЖЕСТ ОТЛОЖЕННОГО
НАРУШЕНИЯ ПРАВИЛ - [ПРАВИЛО
514](#)**

Полностью выпрямленная вверх рука без свистка. Допускается сначала показать один раз рукой на игрока, а затем поднять руку над головой.



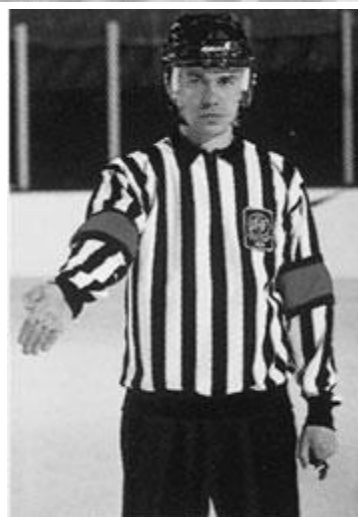
УДАР ЛОКТЕМ - [ПРАВИЛО 526](#)
Постукивающее движение любого локтя противоположной рукой.



ШАЙБА В ВОРОТАХ - [ПРАВИЛО 470](#)
Один раз покажите рукой непосредственно на ворота, куда правильно зашла шайба.



ПАС РУКОЙ - [ПРАВИЛО 490](#)
Используйте движение вперед открытой ладони.



**ИГРА ВЫСОКО ПОДНЯТОЙ
КЛЮШКОЙ - [ПРАВИЛО 530](#)**

Держите оба сжатых кулака
один непосредственно над другим на
высоте лба.



ЗАДЕРЖКА РУКАМИ - [ПРАВИЛО 531](#)

Обхватите рукой любое запястье другой
руки на уровне груди.



**ЗАДЕРЖКА КЛЮШКИ - [ПРАВИЛО
532](#)**

Жест показывается в два приема.
Сначала показывается жест "задержка
руками", а затем жест имитирующий, как
будто вы держите в руках клюшку.



ЗАДЕРЖКА КЛЮШКОЙ - [ПРАВИЛО 533](#)

Тянущее движение обеих рук.
Как будто вы подтягиваете к животу что-то перед собой.



АТАКА ИГРОКА, НЕ ВЛАДЕЮЩЕГО ШАЙБОЙ - [ПРАВИЛО 534](#) (БЛОКИРОВКА)

Неподвижно скрещенные перед грудью руки со сжатыми кулаками.



АТАКА КОЛЕНОМ - [ПРАВИЛО 536](#)
Похлопывающее движение любого колена открытой ладонью руки.
При этом оба конька должны оставаться на льду.



МАТЧ-ШТРАФ - [ПРАВИЛО 507](#)

Похлопывание по голове открытой ладонью руки.



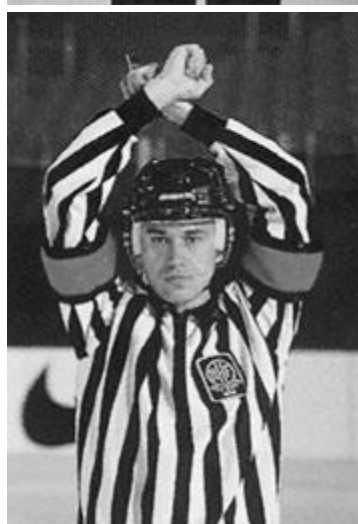
ДИСЦИПЛИНАРНЫЙ ШТРАФ - [ПРАВИЛО 504, 504, 505](#)

Обе руки располагаются на бедрах. Аналогичный жест показывается при наложении штрафа за неспортивное поведение, дисциплинарного штрафа, дисциплинарного до конца игры штрафа.



ШТРАФНОЙ БРОСОК - [ПРАВИЛО 508](#)

Скрещенные над головой руки. Жест показывается после остановки игры.



ГРУБОСТЬ - ПРАВИЛО 528
Сжатый кулак и рука, выпрямляющаяся в бок от туловища.



УДАР КЛЮШКОЙ - ПРАВИЛО 537
Рубящее движение ладонью одной руки поперек нижней части противоположной руки.



УДАР КЛЮШКОЙ - ПРАВИЛО 538
Колющее движение обеих рук, быстро совершаемое перед собой.
После чего руки опускаются вниз вдоль тела.



ТАЙМ-АУТ - ПРАВИЛО 422

Использование обеих рук
в виде Т-образного сигнала спереди на
уровне груди.



**НАРУШЕНИЕ ЧИСЛЕННОГО
СОСТАВА - ПРАВИЛО 573**

Покажите нарушение с помощью шести
пальцев (пальцы одной руки полностью
открыты) перед собой на уровне груди.



ПОДНОЖКА - ПРАВИЛО 539

Ударяющее движение любой руки в
область ниже колена.
При этом оба конька должны оставаться на
льду.



ЖЕСТ ОТРИЦАНИЯ

Разводящее перед собой в сторону движение обеих рук с ладонями, направленными вниз на уровне плеч.

Главный судья показывает его в случае:

- нет взятия ворот;
- можно играть после паса рукой или его не было;
- можно играть после игры высокоподнятыми клюшками или такой игры не было;

Линейный судья показывает его в случае:

- нет проброса;
- и в некоторых случаях, связанных с положениями "вне игры".



АТАКА В ГОЛОВУ - [ПРАВИЛО 540](#)



ПРЯМОЕ СТОЛКНОВЕНИЕ - [ПРАВИЛО 541](#)



ЖЕСТЫ ЛИНЕЙНОГО СУДЬИ

ОТЛОЖЕННОЕ ПОЛОЖЕНИЕ "ВНЕ ИГРЫ" - [ПРАВИЛО 451](#)

Вытянутая вверх над головой рука без свистка.

Для отмены отложенного положения "вне игры"

линейный судья должен опустить руку вниз.



ПРОБРОС ШАЙБЫ - ПРАВИЛО 460

Задний линейный судья (или Главный судья в двойной системе судейства) сигнализирует возможный проброс шайбы поднятием над головой полностью выпрямленной своей руки.

Рука должна оставаться поднятой до тех пор, пока передний линейный или Главный судья либо дадут свисток, фиксируя проброс, или до тех пор, пока проброс не будет отменен. После фиксации проброса задний линейный или Главный судья сначала складывают руки перед собой на уровне груди, а затем указывают рукой на соответствующую точку вбрасывания и катятся к ней.



ФИКСАЦИЯ ПОЛОЖЕНИЯ "ВНЕ ИГРЫ" - ПРАВИЛО 450

Судья сначала дает свисток, а затем вытягивает руку вдоль линии.



**Приложение №4 к
ДООП «Хоккей» (стартовый уровень)**

Календарно-тематическое планирование на 2022-2023 учебный год

№ пп	Дата	Тема занятия	Количество часов		
			теория	практика	всего
1.	05.09.22	Знакомство. Инструктаж. Контрольные нормативы. Значение занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека. Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда обучающегося. Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль обучающегося. Самостоятельные занятия дома и их значение.	2		2
2.	07.09.22	Общая физическая подготовка. Основные задачи занятий по общей физической подготовке. Комплексы общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения. Разучивание комплексов упражнений ОФП.	1	1	2
3.	12.09.22	История развития хоккея за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях. Значение занятий хоккея для развития детей.	2		2
4.	14.09.22	Сведения о технике хоккея.	2		2
5.	19.09.22	Строевые упражнения. Команды для управления строем. Упражнения на развитие выносливость. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Перестроения. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие выносливости.		2	2
6.	21.09.22	Переход с шага на бег и с бега на шаг. Упражнения на развитие силы. Изменение скорости движения. Повороты в движении. Упражнения на развитие ловкости. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса на месте и в движении. Упражнения на развитие гибкости.		2	2
7.	26.09.22	Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.		2	2
8.	28.09.22	Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для туловища. Упражнения на развитие		2	2

		выносливости. Упражнения на формирование правильной осанки в исходном положении стоя и лежа. Упражнения на развитие силы.			
9.	03.10.22	Упражнения для ног: махи, приседания, выпады, растяжка. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения с сопротивлением. Упражнения на развитие быстроты		2	2
10.	05.10.22	Упражнения в парах – переталкивание, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке. Игры с элементами сопротивления. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения на развитие силы.	1	1	2
11.	10.10.22	Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения на развитие выносливости	1	1	2
12.	12.10.22	Упражнения с гантелями. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения на развитие гибкости..		2	2
13.	17.10.22	Упражнения с малыми мячами– броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении. Упражнения на развитие быстроты.		2	2
14.	19.10.22	Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Упражнения на развитие выносливости.	1	1	2
15.	24.10.22	Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на развитие силы.	1	1	2
16.	26.10.22	Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Упражнения на развитие ловкости..		2	2
17.	31.10.22	Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов Упражнения на развитие гибкости		2	2
18.	02.11.22	Бег на короткие (15-30 метров) и длинные (1000-3000 метров) дистанции. Упражнения на развитие быстроты.		2	2
19.	07.11.22	Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и разбега. Упражнения на развитие выносливости. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Упражнения на развитие силы.		2	2
20.	09.11.22	Метание малого мяча на дальность и в цель. Упражнения на развитие ловкости. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра. Упражнения на развитие гибкости.		2	2

21.	14.11.22	Приставные шаги и выпады. Упражнения на развитие быстроты. Бег скрестным шагом в различных направлениях. Упражнения на развитие выносливости.		2	2
22.	16.11.22	Прыжки через гимнастическую скамейку. Прыжки боком через гимнастическую скамейку. Упражнения на развитие силы. Приседания. Выпрыгивание из приседа. Выпрыгивание с подтягиванием колен к груди. Упражнения на развитие ловкости. Поднимание ног и туловища из положения лежа на спине. Упражнения на развитие гибкости.	1	1	2
23.	21.11.22	Тактическая подготовка		2	2
24.	23.11.22	Тактическая подготовка		2	2
25.	28.11.22	Тактическая подготовка		2	2
26.	30.11.22	Тактическая подготовка		2	2
27.	05.12.22	Передвижение по резиновой и уплотнённой снежной дорожке. Основная стойка (посадка) хоккеиста.	1	1	2
28.	07.12.22	Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул. Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой. Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот. Бег скользящими шагами.		2	2
29.	12.12.22	Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда. Повороты по дуге толчками одной ноги. Повороты по дуге переступанием двух ног. Повороты влево и вправо скрестными шагами.	1	1	2
30.	14.12.22	Торможение плугом и полуплугом. Старт с места лицом вперёд.	1	1	2
31.	19.12.22	Бег короткими шагами. Торможение с поворотом туловища на 90% на одной и двух ногах. Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка).		2	2
32.	21.12.22	Прыжки толчком одной и двумя ногами.		2	2
33.	09.01.23	Бег спиной вперёд, не отрывая коньков ото льда. Бег спиной вперёд переступанием ногами. Бег спиной вперёд скрестными шагами.		2	2
34.	11.01.23	Повороты в движении на 180% и 360%. Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах.	1	1	2
35.	16.01.23	Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хваты). Ведение шайбы на месте. Ведение шайбы не отрывая крюка от шайбы.		2	2
36.	18.01.23	Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу. Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки. Ведение шайбы дозированными толчками вперёд.		2	2

37.	23.01.23	Ведение шайбы коньками. Обводка соперника на месте и в движении. Длинная и короткая обводка.		2	2
38.	25.01.23	Финт клюшкой. Финт с изменением скорости и направления. Бросок с длинным и коротким разгоном. Удар шайбы с длинным замахом.		2	2
39.	30.01.23	Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы. Броски с неудобной руки. Остановка шайбы клюшкой, коньком, рукой, туловищем.		2	2
40.	01.02.23	Тактическая подготовка. Индивидуализация стиля игры		2	2
41.	06.02.23	Игровая деятельность	2		2
42.	08.02.23	Соревновательная деятельность		2	2
43.	13.02.23	Соревновательная деятельность		2	2
44.	15.02.23	Соревновательная деятельность		2	2
45.	20.02.23	Соревновательная деятельность		2	2
46.	22.02.23	Соревновательная деятельность		2	2
47.	27.02.23	Соревновательная деятельность		2	2
48.	01.03.23	Соревновательная деятельность		2	2
49.	06.03.23	Соревновательная деятельность		2	2
50.	08.03.23	Соревновательная деятельность		2	2
51.	13.03.23	Соревновательная деятельность		2	2
52.	15.03.23	Игровая деятельность		2	2
53.	20.03.23	Упражнения в парах – переталкивание, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке. Упражнения на развитие силы.			
54.	22.03.23	Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения на развитие выносливости.			
55.	27.03.23	Бег на короткие (15-30 метров) дистанции. Упражнения на развитие ловкости.			
56.	29.03.23	Бег на длинные (1000-3000 метров) дистанции. Упражнения на развитие гибкости.			
57.	03.04.23	Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов. Упражнения на развитие быстроты.			
58.	05.04.23	Инструкторно-судейская практика		2	2
59.	10.04.23	Подвижные игры и эстафеты. Упражнения на развитие быстроты. Игры с мячом, бегом,			

		прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Упражнения на развитие ловкости.			
60.	12.04.23	Специальная физическая подготовка. Комплекс упражнений направленных на подготовку мышц туловища, ног, рук.			
61.	17.04.23	Имитация движений в игровой стойке вправо-влево и впередназад			
62.	19.04.23	Метание шайбы клюшкой на дальность и точность попадание в заданную цель Имитация ударов без шайбы, с клюшкой			
63.	24.04.23	Упражнения для развития стартовой скорости. Рывки на 5 – 10 м из различных исходных положений			
64.	26.04.23	Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Стартовые рывки в соревнованиях с партнером за овладение мячом.			
65.	01.05.23	Эстафеты с элементами старта. Упражнения для развития дистанционной скорости.			
66.	03.05.23	Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.			
67.	08.05.23	Бег с быстрым изменением способа передвижения. Кросс с переменной скоростью.			
68.	10.05.23	Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами.			
69.	15.08.23	Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.			
70.	17.05.23	Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля 2 парами»			
71.	22.05.23	Контрольные нормативы		2	2
72.	24.05.23	Подведение итогов за учебный год. Награждение.		2	2
		Итого	18	96	144

**Комплексный план мероприятий по программе воспитания в
МБОУ ДО Центр творчества «Мастер» на 2022-2023 учебный год**

№ пп	Направление воспитательной работы (модуля)	Наименование мероприятия	Срок выполнени я	Исполнитель
1.	«Учебное занятие»	Занятие-игра «Мое творчество»	сентябрь	ПДО
2.		Беседа на тему: «Знай свои права и обязанности»	октябрь	ПДО
3.		Соревнования по автомоделированию, робототехнике, легоконструированию	ноябрь февраль май	ПДО
4.		Конкурс «Покормите птиц зимой!» – изготовление кормушек	декабрь	Методист
5.		Открытие тематического года в России и ХМАО-Югре	январь	ПДО
6.		Игра на тему толерантности «Возьмемся за руки, друзья»	март	Методист
7.		Круглый стол «Могу, хочу, умею»	апрель	Методист
8.	«Детское объединение»	Торжественное открытие нового 2021-2022 учебного года в МБОУ ДО ЦТ «Мастер»	сентябрь	ПДО
9.		Конкурс исследовательских проектов «Мудрый совенек»	сентябрь- май	ПДО
10.		Фестиваль творческих объединений «Мир вокруг меня»	октябрь	ПДО
11.		Празднование Дня матери России. Творческий мастер-класс с	ноябрь	ПДО

		обучающимися и родителями. Выставка творческих работ.		
12.		Акция «Неделя добра» (осенняя, зимняя, весенняя)	ноябрь февраль апрель	ПДО
13.		Проведение праздника «Привет от Деда Мороза» День волонтера, праздничное мероприятие	декабрь	ПДО
14.		Мультифестиваль «Красная кнопка»	январь	ПДО
15.		Беседа «Что такое конфликт?»	март	Методист
16.		День открытых дверей Фестиваль детского творчества «Разноцветные капельки»	май	ПДО, Администрация МБОУ ДО ЦТ «Мастер»
17.	«Воспитательная среда»	Акция «Формула Мира», приуроченная ко Дню мира.	сентябрь	Руководитель волонтерского движения
18.		Фотовыставка «От сердца к сердцу...», посвященная дню пожилого человека	октябрь	методист
19.		Акция «Мы – граждане России», приуроченная ко Дню народного единства	ноябрь	ПДО
20.		Беседа «Формирование законопослушного поведения ребенка в семье»	декабрь	ПДО
21.		День воинской славы России.	январь	ПДО
22.		Конкурс рисунков на экологическую тему «Экология планеты – это наша забота»	февраль	Методист
23.		Беседа «Доброта и милосердие спасут мир»	март	ПДО

24.		Акция «Чистый поселок – Зеленая Россия»	апрель	Руководитель волонтерского движения
25.		Акция «Бессмертный полк» Акция «Георгиевская ленточка» Акция «Письмо Победы»	май	Руководитель волонтерского движения
26.	«Работа с родителями»	Общее Родительское собрание	сентябрь	Администрация МБОУ ДО ЦТ «Мастер»
27.		Родительское собрание «Профилактика экстремизма, информационной безопасности детей»	октябрь	методист
28.		Акция «Всемирный день прав ребенка»	ноябрь	ПДО
29.		Родительское собрание «Ответственность родителей за нарушение ПДД несовершеннолетними»	декабрь	Администрация МБОУ ДО ЦТ «Мастер», совместно с участковым
30.		Профилактическая акция «Детское кресло-забота о детях»	январь	Руководитель волонтерского движения
31.		Беседа (просмотр видеороликов) «НЕбезопасный интернет»	февраль	методист
32.		Круглый стол с родителями «Формирование у подростка правосознания, культуры поведения, ответственности за свои поступки в школе, семье общественных местах»	март	методист
33.		Конкурс рисунков «Мой ребенок»	апрель	методист

34.		Праздничная программа, посвященная международному Дню семьи.	май	ПДО
35.	«Самоопределение»	Демонстрация-игра «Что такое профессия?»	сентябрь	ПДО
36.		Знакомство с сайтом «Атлас новых профессий»	октябрь	ПДО
37.		Беседа «Мои умения в настоящем – залог успешного будущего»	ноябрь	ПДО
38.		Круглый стол «Расскажи о своей профессии»	декабрь	ПДО, совместно с приглашенными
39.		Конкурс видео-роликов «Профессия моего будущего»	январь	ПДО
40.		Мероприятие «Мастерская профессий»	февраль	ПДО
41.		Конкурс рисунков «Моя будущая профессия»	март	Методист
42.		Исследовательские проекты «Про 100 профессий»	апрель	ПДО
43.		Экскурсия на предприятие	май	администрация
44.		«Наставничество и тьюторство»	Формирование отряда волонтеров «Дети Югры»	сентябрь октябрь
45.	Беседа «Узнаем, кому нужна помощь?»		ноябрь	руководитель волонтерского движения
46.	Игра «Давайте поможем друг другу!»		декабрь	руководитель волонтерского движения
47.	Работа с сайтом МЕНТОРИ www.mentori.ru		январь	руководитель волонтерского

				движения
48.		Работа с детскими домами, домами-интернатами, домами престарелых	февраль март	руководитель волонтерского движения
49.		Беседа «Наставничество и тьюторство в нашей стране»	апрель	руководитель волонтерского движения
50.		Проведение благотворительной ярмарки-продажи	май	руководитель волонтерского движения
51.	«Профилактика»	Акция «Капля Жизни», приуроченный ко Дню солидарности в борьбе с терроризмом.	сентябрь	ПДО
52.		Беседа на тему: «Я выбираю ЗОЖ»	октябрь	ПДО
53.		Профилактическая акция «Дети Югры с рождения – за безопасность дорожного движения»	ноябрь	Руководитель волонтерского движения
54.		Акция «Всемирный день борьбы со СПИДом»	декабрь	ПДО
55.		Конкурс рисунков «Нет ненависти и вражде»	январь	методист
56.		Профилактическая акция «Зима прекрасна, когда безопасна»	февраль	ПДО
57.		Беседа «Полиция и дети»	март	Администрация совместно с участковым
58.		Тематическая игра «Имею право, но обязан»	апрель	Методист
59.		Беседа «Безопасное лето»	май	ПДО

