

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
МБОУ СОШ №5

Рассмотрено и принято на педагогическом совете Протокол от 28.08.2024 г. № 8		Утверждено Приказом МБОУ СОШ № 5 от 28.08.2024 г. № 131 -а
---	--	--

“Рабочая программа по хоккею”

для обучающихся 5 – 9 классов
Срок реализации программы 1 год

Гилязов Э.О.
Учитель физической культуры

Тавричанка 2024

Раздел 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 . Пояснительная записка

Актуальность программы в том, что система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высококонкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребёнку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

Направленность (профиль) программы – *физкультурно-спортивная*;

Уровень программы

Уровень программы **базовый**, предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые обеспечивают права ребенка на развитие, личностное самоопределение и самореализацию, адаптацию к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выявляет и поддерживает детей, проявивших выдающиеся способности, гарантированно обеспечивает трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Отличительные особенности программы

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий как на стадионе, так и на хоккейном корте. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий. В течение года вместо выбывших обучающихся могут набираться новички.

Адресат программы

К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно- спортивной деятельности. Количество обучающихся в группах не должно превышать **25** человек.

Особенности организации образовательного процесса.

Форма организации образовательной программы – традиционная.

Организационная форма обучения - групповая. (Разновозрастная или одного возраста).

Количество обучающихся в группе: до 25 человек

Режим занятий

Занятия по программе «Хоккей с шайбой» проходят с периодичностью 2 раза в неделю по 2 часа. Итого 4 часа в неделю. (Сан ПиН 2.4.4.3172-14)

1.2 Цель и задачи программы

Цель - создать условия для воспитания у обучающихся стремления вести здоровый образ жизни, для укрепления здоровья детей и приобщения детей к командным видам спорта, в частности к хоккею с шайбой.

Задачи

Воспитательные

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в хоккее;
- освоение знаний о хоккее, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;

- освоение ударов по шайбе и остановок;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения шайбы;
- освоение техники ударов по воротам;
- закрепление техники владения шайбой и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

Развивающие:

- сформировать навыки овладения игрой, развитие выносливости;
- развить скоростные и скоростно-силовые способности.

Обучающие:

- дать знания о хоккее, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучить техническим элементам и тактическим приемам, обучить правилам поведения на занятиях, обучить двигательным умениям и навыкам
- способствовать формированию у обучающихся умений работы с

1.3 Содержание программы

Учебный план (4 часа в неделю)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретические знания	6	6		Вопросы
2.	Общезначительная подготовка	50	4	46	Контрольные испытания
3.	Специальная физическая подготовка	30	4	26	Контрольные испытания
4.	Техническая подготовка	24	4	20	Контрольные испытания
5.	Тактическая подготовка	18	4	14	Контрольные испытания
6.	Интегральная (игровая) подготовка	12	2	10	Игры, соревнования
7.	Итоговые занятия	4	2	2	Контрольные испытания
	Итого	144	26	118	

Содержание учебного плана

Теоретические знания

В разделе «теоретические знания»

Введение в предмет. Инструктаж по технике безопасности. История развития хоккея с шайбой.

Общая физическая подготовка Теория.

Влияние общих упражнений на организм занимающихся. **Практика.** Строевые и порядковые упражнения.

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.

Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела. Упражнения для рук и плечевого пояса.

Сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения.

Упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, булавами).

Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером. Упражнения для шеи и туловища:

- наклоны, повороты и вращения в разных направлениях, вращение таза; - поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя; переход из положения – лежа в сед и обратно;

- разнообразные сочетания этих упражнений способствуют формированию правильной осанки.

Упражнение для ног:

- поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стоп, вращения в голеностопных суставах, сгибание и разгибание ног;

- приседания, отведения и приведения;

- махи ногой в различных направлениях;

- выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди и т.п.);

- сгибание и разгибание ног в висах и упорах;

- прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

Упражнения для развития физических качеств. Упражнения для развития силовых качеств.

Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседание на одной или двух ногах.

Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления.

Упражнения со снарядами: штангой, блинами, гирями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами.

Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, лазание по канату. При воспитании силовых способностей у детей прежде всего следует избегать несоответствующих возрасту и подготовленности упражнений, чрезмерно больших нагрузок на позвоночник, длительных односторонних напряжений мышц туловища, перенапряжение опорно-связочного аппарата при прыжках, силовых упражнениях, длительных мышечных усилий, связанных с натуживанием. Одновременно с воспитанием силы необходимо вырабатывать у занимающихся способность расслаблять мышцы после их напряжения. Силовые упражнения нужно дополнять упражнениями, активизирующими дыхание и кровообращение.

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. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-100м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение 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, прыжки в высоту и длину.

Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе.

Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями, выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в быстром темпе.

Метания различных снарядов: мяча, копья, диска, толкание ядра. Упражнения со скакалками. Упражнения для развития координационных качеств:

Относительно сложных координационных упражнений с разной направленностью и частотой движения рук и ног. 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. Упражнения для развития гибкости:

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

Бег с равномерной переменной интенсивностью 800, 1000, 3000 м. Спортивные игры – преимущественно футбол, гандбол, баскетбол. Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту. Из существующих методов применения упражнений для развития выносливости наиболее приемлемым является повторный метод чередования нагрузки с паузами отдыха. Может быть использован переменный метод тренировки, заключающийся в чередовании нагрузок повышенной, средней и малой интенсивности (без пауз отдыха) и равномерный метод тренировки, заключающийся в выполнении всего запланированного объема работы в одинаково постоянном темпе.

При воспитании физических качеств у занимающихся необходимо развивать способность к расслаблению различных мышечных групп.

Примерный комплекс упражнений для расслабления различных мышечных групп:

- встряхивание рук, мышцы расслаблены;
- поднять руки вверх и «бросить» вниз с одновременным наклоном туловища вперед;
- бег «трусцой» на месте, руки расслаблены;
- наклониться вперед, руки вперед. Расслабить мышцы, выпрямиться;
- потряхивание кистей рук над головой;
- исходное положение – стойка руки в стороны. Выпад ногой в стороны – руки «уронить». Прийти в исходное положение;
- прогнуться назад, затем вперед, руки расслабить;
- маховые движения рук в стороны;
- потряхивание ног попеременно;
- лежа на спине, поднять ноги и медленно опустить их на землю, расслабиться;
- передвижение приставными шагами правым и левым боком;
- висы.

Специальная физическая подготовка

Теория

Влияние специальных упражнений на организм занимающихся.

Практика. Упражнения для развития специальных силовых и скоростносиловых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении.

Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). То же с отягощением на голеностопном суставе и поясе. С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленной к борту хоккейной коробки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы.

Упражнение с партнером. Исходное положение – партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые один держит обеими руками за

рукоятки, а другой за крючки. Задача первого – развить максимальную скорость, задача другого затормозить движение. И тот и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой.

Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжеленной шайбы (200-400 г). Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности, способствующие успешному ведению контактных силовых единоборств.

Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра.

Упражнение 1:1: хоккеист, в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3 м. Задача обороняющегося не пропустить партнера с помощью контактного силового единоборства.

Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора. Упражнения специальной скоростной направленности.

Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10-30 м) с возможной максимальной скоростью.

Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3X18 м, 6X9 м и др.) с установкой на максимально-скоростной пробег. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

Упражнения для развития специальных координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Например, при ведении шайбы и обводке в сложной игровой ситуации имеет место асинхронная работа рук и ног – когда руками выполняют частые движения, а ногами относительно медленные.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад в стороны.

Упражнения для развития гибкости.

Общеразвивающие упражнения с клюшкой с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Для повышения эффективности развития гибкости можно выполнять упражнения с небольшими отягощениями с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

Упражнения на развитие гибкости с использованием борта хоккейной коробки.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. Различные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме. Игровое упражнение 2:2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки. Борьба за овладение шайбой и взятие ворот. Побеждают игроки, которое большее время владели шайбой и больше забили голов. Продолжительность упражнения 60 с. В серии 3 повторения, между повторениями отдых 2-3 мин., всего 3 серии, между сериями интервал 8-10 мин. Игра 3:3 на всю площадку. Продолжительность игрового отрезка 60-90 с. Пауза между повторениями 2-3 мин. В серии 5-6 повторений.

Тактико-техническая подготовка Теория.

1. Роль физической культуры и спорта в обществе и формирование личности.
2. Социальное значение спорта.
3. Сведения о строении и функциях организма человека.
4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Основы знаний и умений по технике безопасности.

Краткие сведения о строении организма человека.

Причины травм и их профилактика. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Этапы развития отечественного хоккея. Возникновение и эволюция хоккея. Зарождение хоккея в России. Этапы развития хоккея.

Первые чемпионаты страны. Участие отечественных хоккеистов в между народных соревнованиях. Достижения хоккеистов России в международных соревнованиях: чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх.

Современное состояние и перспективы дальнейшего развития детского и юношеского хоккея в нашей стране.

Гигиена. Личная гигиена, режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнований. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) для закаливания организма. Гигиена одежды и обуви на занятиях хоккеем. Временные ограничения занятий спортом.

Костюм и защитное снаряжение игрока. Подготовка к занятию и повседневный уход за коньками и снаряжением. Точка коньков. Подготовка клюшки к занятию и ремонту. Подготовка и уход за защитным снаряжением.

Основы техники и технической подготовки. Основные понятия о технике игры «хоккей» и ее значимость в подготовке хоккеистов.

Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках, владения клюшкой и шайбой, приемов силовой борьбы. Особенности техники игры вратаря. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов техники.

Характеристика технического мастерства: объем и разносторонность; эффективность выполнения технических приемов; степень знания владения техническими приемами.

Показатели надежности, стабильности и вариативности. Просмотр кинопрограмм, видеозаписи. Основы тактики и тактической подготовки.

Практика. Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой, психологической). Техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи.

Методика ознакомления с техникой владения коньками предусматривает использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, подводящих упражнений на льду.

Подготовительные упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, без коньков). Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней сторонах стопы. Ходьба полуприседе, в полном приседе. Бег с изменением направления движения. Бег приставными и скрестными шагами правым и левым боком. Бег спиной вперед. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. Чередование бега с остановками, поворотами. Чередование бега левым, правым боком, приставными шагами 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 одной ноге с поворотами на 90, 180 и 360°. Чередование бега с прыжками и поворотами.

Подводящие упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, без коньков) Принятие основной стойки хоккеиста. В положении основная стойка хоккеиста попеременное перемещение (покачивание) центра тяжести тела с правой ноги на левую, с пятки на носок. Ходьба в основной стойке хоккеиста. Прыжковая имитация бега на коньках без продвижения вперед (с продвижением вперед). Ходьба переступанием по виражу вправо, влево. Прыжковая имитация бега по виражу переступанием вправо, влево. Ходьба крестным шагом. Прыжковая имитация бега скрестным шагом. Ходьба в различных направлениях. Ходьба приставными шагами левым, правым боком. Ходьба с поворотами на 180 и 360°. Приседания, полуприседания. Ходьба спиной вперед. Ходьба с выпадами.

Принятие основной стойки хоккеиста. Упражнения: «пружинки» (полуприседания, руки вперед), «цапля» (ходьба в полуприседе, руки в стороны), «невалышки» (отклонить туловище вправо, переставить коньки вправо), то же влево, «сделать фигуру» (каждый должен сделать ту или иную фигуру, например, «ласточку»). Ходьба на коньках с остановкой на одной ноге, другая приподнята вперед, назад, руки в стороны. Ходьба переступанием по виражу вправо, влево. Выпрыгивание из полуприседа и приседа. Прыжки на коньках с продвижением вперед. Необходимо также освоить технику опускания на одно, два

колена, падения, различные кувьрки с последующим быстрым вставанием. 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 в сторону. Скольжение на двух коньках с варьированием основной стойки. Толчок правой 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. Объезд препятствий в двух опорном положении. То же самое, только отталкиваясь одной ногой. Переступание на месте вправо, влево. Бег на коньках по виражу. Методические указания. В упражнениях акцентируется внимание на стойку (посадку) хоккеиста, перенос центра тяжести с одной ноги на другую и сохранение равновесия.

В спортивно-оздоровительных группах необходимо освоить следующие элементы техники владения коньками и целесообразно это сделать в такой последовательности:

Основная стойка хоккеиста.

Скольжение на двух ногах, не отрывая коньков 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) дуге на внутреннем (внешнем).

Ребра лезвия конька.

Бег с изменением направления (переступание).

Торможение одной ногой без поворота корпуса – «полуплугом».

Торможение двумя ногами без поворота корпуса - «плугом».

Прыжок толчком двух ног.

Прыжок толчком одной ноги.

Торможение с поворотом корпуса на 90° на параллельных коньках правым (левым) боком.

Бег с 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». Бег спиной вперед по прямой попеременным толчком каждой ноги.

Торможение двумя ногами в положении «спиной вперед» без поворота корпуса – «плугом».

Бег спиной вперед по дуге переступанием в «удобную» (неудобную) сторону.

Торможение одной ногой правым (левым) боком с поворотом на 90°. Техника владения клюшкой. В процессе начального обучения технике владения клюшкой используются координационные упражнения, подводящие упражнения, специальные упражнения на технику владения клюшкой. В обучение включается множество подвижных игр и эстафет, в ходе которых закрепляются и совершенствуются навыки владения клюшкой. Координационные упражнения с клюшкой. Перемещение клюшки, находящейся в двух руках, вокруг корпуса, вперед и назад, за спину, в одну и в другую сторону, над головой и к коленям;

Перешагивание через рукоятку клюшки вперед и назад, вправо и влево;

Вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки, вокруг корпуса, вправо и влево, вперед и назад, сначала с сильной, а затем слабой рукой; перехваты клюшки из одной руки в другую, подбрасывание клюшки вверх, опускание на пол; поочередное перемещение на полу перед собой, назад и т.д. .

Перехватывание кистями по клюшке, вверх и вниз перед собой, с боков, сзади корпуса.

Методические указания. Все указанные группы упражнений, а равно и те, что подберут тренеры, 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 занимающимися выполняются в различных сочетаниях (например, вращение с перехватами). Следующим этапом обучения 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. По мере освоения координационных упражнений с клюшкой следует включать в занятия подводящие упражнения. Подводящие упражнения. Преставление крюка клюшки по кругу, не сгибая ног, затем, то же самое, но переступая одной ногой, и далее с переступанием двумя ногами;

Перемещение крюком клюшки кубиков или резиновых колечек вперед – назад, вправо – влево, сначала не сдвигая ног, по мере освоения – с переступанием и далее с разворотами корпуса;

Вращение клюшки кистями рук вправо и влево на месте, потом в движении, сначала без сопротивления, затем при сопротивлении товарища;

Упражнения на скрестную координацию в прыжках и переступании (примеры: прыжок вперед - клюшка назад, прыжок или шаг вправо – клюшка влево и т.д.); Перемещение крюком клюшки мелких предметов (кубики, резиновые колечки, облегченные шайбы) в различных направлениях, не изменяя места расположения пятки крюка. После того как эти упражнения будут освоены, следует выполнять упражнения с небольшим по амплитуде движением всего крюка вперед и назад, вправо и влево. Еще позже, по мере приобретения необходимого навыка, упражнения усложняются переступанием и наконец, выполняются в движении.

Упражнения, связанные с остановкой теннисного мяча после отскока от жесткого установленного барьера. После отскока мяч следует остановить крюком клюшки, ступней ноги, рукой; Позже упражнения усложняются, мяч посылается в мишень с задачей при определенном числе повторений набрать заданное количество очков;

Броски теннисного мяча через гимнастическую скамейку или барьер высотой 30-40см. Особое внимание следует обратить на работу кистей рук при выполнении движения, обеспечивающего отрыв мяча от пола. Образно говоря, как бы встряхивая капельку 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;

Упражнения в парах на точность передач, прием и «подработку» шайбы. Передачи производятся сначала на полу, затем по воздуху, с удобной и неудобной стороны, на месте и в движении; В дальнейшем, по мере освоения, указанные упражнения выполняются в различных связках и сочетаниях, как на месте, так и в движении. В процессе ознакомления с техникой владения клюшкой, после освоения координационных и подводящих упражнений, используются упражнения, связанные уже с непосредственным выполнением технических приемов. Специальные упражнения на технику владения клюшкой.

Перемещение шайбы, стоя на месте, вперед и назад, вправо и влево мягким движением рук, сохраняя неподвижное положение корпуса. Ведение шайбы по контуру буквы «П», цифры 8 Ведение шайбы, изменяя амплитуду движения рук и темп их работы. Ведение шайбы в движении вперед и назад, не отрывая крюка, толкая перед собой, сбоку, по дугам, с закрыванием корпуса, по восьмерке в движении, «короткое» (рубка или дриблинг) ведение шайбы; асинхронная работа рук и ног по ритму и направлению. Ведение в разных направлениях при различных исходных положениях (стоя на коленях, сидя, лежа и т.д.). Все виды движений с клюшкой и шайбой хорошо сочетать также с имитацией выполнения движения клюшкой без шайбы. Укреплять и совершенствовать навыки и умения, связанные с техникой владения клюшкой, лучше всего в подвижных играх и эстафетах. После освоения техники передач и бросков с удобной стороны приступают к обучению действиям с неудобной стороны. Одновременно с разучиванием передачи ведется и разучивание приема шайбы. В процессе начального ознакомления, по мере освоения техники передвижения на коньках, координационных, подводящих и специальных упражнений с клюшкой на земле, хоккеисты приступают к занятиям на льду. При этом упражнения, связанные с разучиванием техники владения клюшкой, выполняются в такой же последовательности, как и на земле.

Методические указания. На начальном этапе тренировочного процесса необходимо освоить следующие технические приемы владения клюшкой на льду и целесообразно это сделать в следующей последовательности:

«Широкое» ведение шайбы с переключением клюшки слева – направо.

Бросок шайбы с длинным замахом.

Передача шайбы броском с длинным замахом. Прием шайбы.

«Короткое» ведение шайбы с переключением клюшки слева – направо.

Бросок шайбы с неудобной стороны с длинным замахом.

Передача шайбы с неудобной стороны броском с длинным замахом.
«Широкое» ведение шайбы с переключением клюшки по диагонали.
То же – вперед – назад.

«Короткое» ведение шайбы с переключением клюшки по диагонали. То же – вперед – назад. Знакомство с перечисленными техническими приемами необходимо начинать сначала на месте и в медленном темпе, по мере их освоения быстрота выполнения упражнений повышается. Добившись определенной степени их освоения, приступать к выполнению приемов техники владения клюшкой в движении, постепенно повышая скорость. Освоив броски шайбы на льду, нужно приступить к ознакомлению с техникой выполнения бросков шайбы по воздуху. Затем изучают: ведение шайбы толчками, ведение без отрыва клюшки от шайбы, ведение шайбы коньком. Далее изучают:

Отбор шайбы ударом по клюшке сбоку (выбивание).

Отбор шайбы ударом клюшки снизу (подбивание).

При помощи перехвата и прижатия шайбы к борту клюшкой. После освоения основных элементов техники владения коньками и клюшкой следует ознакомить юных хоккеистов с выполнением некоторых финтов:

Финт с изменением направления движения; Финт с изменением скорости движения;

Финт на бросок. А также, занимающимся хоккеем следует прививать навыки ведения силовой борьбы. Изучение силовых приемов: остановка противника грудью, толчок противника плечом, толчок противника бедром.

Интегральная подготовка *Теория.*

Система тренировочных воздействий, (физической, технической, тактической) в игровой соревновательной деятельности на обучающихся.

Практика.

Упражнения по технике в виде игры “Эстафеты у стены”, “Шайбу капитану”, “Точно в цель”, и т.д.

Учебные двусторонние игры с заданиями. Контрольные игры с заданиями. Задания в игре по технике. Задания в игре по тактике. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Командные действия в защите.

Соревновательная деятельность, с одной стороны, является разделом подготовки, в котором развивается и закрепляется взаимодействие всех основных составляющих подготовленности занимающихся (техничко-тактической, физической, теоретической, психологической и т.д.). С другой стороны, поскольку данная программа предназначена для реализации в организациях дополнительного образования, она не предполагает выраженного акцента на соревновательную деятельность.

Контрольно-проверочные мероприятия *Теория.*

Контрольное тестирование по виду спорта.

Практика.

Контрольное занятие в форме зачета.

1.4. Планируемые результаты.

Предметные(образовательные)

1. Обучающийся получил знания об игре хоккей с шайбой и правилах игры
2. Обучился работе с клюшкой
3. Запущен процесс формирования у обучающегося умений работы с партнерами по команде
4. Научился выполнять технические элементы и тактические приемы
5. Обучающийся владеет важными двигательными умениями и навыками
6. Обучающийся знает правилам поведения на занятиях

Метапредметные:

1. Сформированы навыки здорового образа жизни
2. Обучающийся научился гармонически, физически развиваться
3. Обучающийся будет знать базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

4. Обучающийся приобретет двигательные способности

Личностные:

1. Запущен процесс у обучающегося чувство ответственности за себя
2. Обучающийся будет иметь любовь к спорту, навыки здорового образа жизни
3. У обучающегося будут нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность

Раздел 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

Материально техническое обеспечение

Для занятий по программе требуется:

- спортивный зал;
- спортивная площадка на улице (хоккейная коробка).

Спортивное оборудование:

- ворота для хоккея с мячом, для хоккея с шайбой. Спортивный инвентарь
- хоккейная экипировка (средства защиты); -коньки, клюшки, мячи, шайбы и т.д.

Учебно-методическое и информационное обеспечение.

Информационное обеспечение:

-Стенды:

- ï План эвакуации;
- ï Инструкции по охране труда;
- ï Нормативы по ОФП;
- ï Уголок по правилам дорожного движения;
- ï Поведение при возникновении пожара; ï Информационный стенд для родителей; ï Наши достижения.

1. Хоккей для начинающих Авт.-сост. Г.П. Михалкин. – М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2017 – 144 с.: ил. – (Спорт).
2. Хоккей Авт.-сост. Г.П. Михалкин. – М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2018 – 160 с.: ил. – (Для мальчиков).
3. Савин В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студ. высш. учеб. заведений. – М.: «Издательский центр «Академия», 2019 г. – 400 с.
4. Шестаков М.П., Назаров А.П., Черенков Д.Р. Специальная физическая подготовка хоккеиста: Учебн. пособие. – М.: СпортАкадемПресс, 2020 г.–141 с.
5. Михно Л.В. Профессионализм игрока и тренера в хоккее : учеб.-метод. пособие/ С.-Петербург. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2018 - 50 с.

Для успешной реализации программы необходимо, как минимум, наличие, материально-технического и учебно-методического обеспечения.

Материально-техническое обеспечение Спортивные базы:

- спортивный зал;
 - спортивная площадка на улице (хоккейная коробка).
- Спортивное оборудование:
- ворота для хоккея с мячом, для хоккея с шайбой. Спортивный инвентарь
 - малые и большие мячи, скакалки;
 - хоккейная экипировка (средства защиты); -коньки, клюшки, мячи, шайбы и т.д.

Информационное обеспечение:

-Стенды:

- ï План эвакуации;
- ï Инструкции по охране труда;
- ï Нормативы по ОФП;

й Уголок по правилам дорожного движения;

Ссылки на электронные ресурсы:

1. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)
2. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>)
3. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)

(<https://fhr.ru/>) Официальный сайт «Федерации по хоккею с шайбой»

- для зрительного восприятия материала имеются наглядные пособия (таблицы, картины, портреты, фотографии).

2.2 Аценочные материалы и форматы аттестации

Формы аттестации

Аттестация – это оценка уровня и качества освоения учащимися образовательной программы по хоккею с шайбой.

Базовый уровень предусматривает начальную и итоговую аттестацию результатов обучения занимающихся. В начале года проводится входное тестирование. Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей физической подготовке согласно нормативов комплекса ГТО. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения.

Контроль развития практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам данной образовательной программы в течение года и основывается на объективных и количественных критериях.

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

- высокий уровень – успешное освоение учащимся более 70% содержания образовательной программы;
- средний уровень – успешное освоение учащимся от 50% до 70% содержания образовательной программы;
- низкий уровень – успешное освоение учащимся менее 50% содержания образовательной программы.

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта физкультурно-спортивной деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Оценочные материалы

Для определения общефизической подготовленности обучающихся, используются нормативы Всероссийского комплекса ГТО (Готов к труду и обороне) <https://www.gto.ru/norms>

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделения по хоккею с шайбой за основу принимаются нормативы по ОФП. Два раза в год (сентябрь-май) в группах базового уровня проводятся тесты по общефизической подготовке. Уровень подготовленности учащихся выражается в количественно-качественных показателях физической подготовленности

2.3 Методические материалы

Методы обучения: наглядные, словесные, практические, наблюдения, игровые, метод интеграции.

Формы организации учебного занятия: беседа, рассказ, практическое занятие, соревнование, открытое занятие, игровой тренинг, мастер-класс.

Педагогические технологии -технология группового обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия

1. Организация начала занятия, постановка образовательных, воспитательных, развивающих задач, сообщение темы и плана занятия. 2. Инструктаж по ТБ.
3. Проверка имеющихся у детей знаний, умений, их готовность к изучению новой темы.
4. Ознакомление с новыми знаниями и умениями.
5. Упражнения на освоение и закрепление знаний, умений, навыков.
6. Подведение итогов занятия, формулирование выводов.

2.4 Календарный учебный график первого года обучения

№	Дата, неделя	Время проведения	Тема занятий	Кол-во часов	Место проведения	Форма занятия	Форма контроля
1.	Сентябрь 2		Ведение в программу. Техника безопасности. Развитие «хоккея с шайбой» в России. ОФП.	2		Теоретическая, тренировочная	Тестирование
2.	Сентябрь 7,9		Профессиональные заболевания и травматизм в спорте. ОФП.	4		тренировочная	Тестирование
3.	Сентябрь 14,16		ОФП. Влияние физических упражнений на организм учащихся.	4		тренировочная	Тестирование
4.	Сентябрь 21,23		Спортивные соревнования, судейская практика. ОФП.	4		тренировочная	Тестирование
5.	Сентябрь 28,30		Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Спортивные игры Основы техники и тактики хоккея с шайбой	4		тренировочная	Тестирование
6.	Октябрь 2		Основы методики обучений и тренировки хоккеиста. Упражнения для укрепления скоростносиловых навыков. Челночный бег. Спортивные игры	2		тренировочная	Тестирование
7.	Октябрь 5,7		Краткие сведения о физиологических основах тренировки. Имитационные упражнения. Спортивные игры	4		тренировочная	Тестирование
8.	Октябрь 12,14		ОФП и СФП.ОРУ . Упражнения в паре.	4		тренировочная	Тестирование
9.	Октябрь 19,21		Планирование спортивной тренировки. Упражнения для мышц шеи и туловища. Спортивные игры	4		тренировочная	Тестирование
10.	Октябрь 26,28		Моральный и волевой облик спортсмена и хоккеиста. Упражнения на льду. Пример: кистевой бросок.	4		тренировочная	Тестирование

			Упражнения для развития гибкости. Спортивные игры				
11.	Ноябрь 2,		Правила соревнований. Организация и проведение соревнований.	2		тренировочная	Тестирование

12.	Ноябрь 9,11,		Места занятий, оборудование и инвентарь. Упражнения для рук и ног. Спортивные игры	4		тренировочная	Тестирование
13.	Ноябрь 16,18		Силовые упражнения. Простейшие формы катание на коньках. Спортивные игры	4		тренировочная	Тестирование
14.	Ноябрь 23,25		Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для укрепления опорно – двигательного аппарата. Спортивные игры	4		тренировочная	Тестирование
15.	Ноябрь 30		Упражнения для ног. Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений. Спортивные игры	2		тренировочная	Тестирование
16.	Декабрь 2		Обучение техники катания. Обучения основам техники владения клюшкой. Упражнения с теннисными мячами. Спортивные игры	2		тренировочная	Тестирование
17.	Декабрь 7,9		ОРУ с предметами. Упражнения с партнёром. Спортивные игры	4		тренировочная	Тестирование
18.	Декабрь 14,16		ОФП,СФП. Техника катания, техника владения клюшкой. Спортивные игры	4		тренировочная	Тестирование
19.	Декабрь 21,23		Совершенствование техники катания, выполнение силовых приемов. Упражнения для развития силовых качеств. Спортивные игры	4		тренировочная	Тестирование
20.	Декабрь 28,30		Изучение индивидуальной манеры игры. Спортивные игры	4		тренировочная	Тестирование

21.	Январь 11,13		Упражнения для развития быстроты, ловкости, резкости. Спортивные	4		тренировочная	Тестирование
-----	--------------	--	--	---	--	---------------	--------------

			игры				
22.	Январь 18,20		Общая физическая подготовка. ОРУ без предметов. Специальная физическая подготовка.	4		тренировочная	Тестирование
23.	Январь 25,27		ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП. Упражнения с партнёром. Элементы вольной борьбы на земле.	4		тренировочная	Тестирование
24.	Февраль 1, 3		Техника игры. Техника передвижения на коньках	4		тренировочная	Тестирование
25.	Февраль 8,10		ОФП. ОРУ без предметов. Торможение "плугом", "полуплугом", "двумя коньками с поворотом на 90.	4		тренировочная	Тестирование
26.	Февраль 15,17		ОФП. ОРУ. Упражнения с отягощениями. СФП. Упражнения с партнером. Кистевой бросок.	4		тренировочная	Тестирование
27.	Февраль 22,24		ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП. Упражнения с партнёром. Бросок по шайбе «щелчок».	4		тренировочная	Тестирование
28.	Март 1,3		ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. Упражнение в нападении, 2 против 1 го.	4		тренировочная	Тестирование

29.	Март 10		ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП. Упражнения с партнёром. Ускорение , челночный бег.	2		тренировочная	Тестирование
30.	Март 15,17		Общая физическая подготовка. ОРУ без предметов. Персональная защита.	4		тренировочная	Тестирование
31.	Март 22,24		ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. Защита 2 е против 1 го.	4		тренировочная	Тестирование

32	Март 29,31		ОФП. ОРУ без предметов: Упражнения для рук, ног. Тактика обороны. Тактика нападения. Игровые амплуа	4		тренировочная	Тестирование
33.	Апрель 5,7		Общая физическая подготовка. ОРУ без предметов. Специальная физическая подготовка.	4		тренировочная	Тестирование
34.	Апрель 12,14		ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП. Упражнения с партнёром. Нападение игрока.	4		тренировочная	Контрольная игра
35.	Апрель 19,21		Общая физическая подготовка. СФП.	4		тренировочная	Тестирование
36	Апрель 26,28		Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Спортивные игры Основы техники и тактики хоккея с шайбой	4		тренировочная	Тестирование
37	Май 5		Контрольные и спытания.	2		тренировочная	Контрольная игра
38	Май 10,12		Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Спортивные игры Основы техники и тактики хоккея с шайбой	4		тренировочная	Тестирование
39	Май 17,19		Основы методики обучений и тренировки хоккеиста. Упражнения для укрепления скоростносиловых навыков. Челночный бег. Спортивные игры	4		тренировочная	Тестирование
40	Май 24,26		Общая физическая подготовка. СФП.	4		тренировочная	Тестирование
			Итого:	144			

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

Нормативные документы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
6. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее- Целевая модель);
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
12. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

Основная литература

1. Хоккей для начинающих Авт.-сост. Г.П. Михалкин. – М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2021 – 144 с.: ил. – (Спорт).
2. Хоккей Авт.-сост. Г.П. Михалкин. – М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2020 – 160 с.: ил. – (Для мальчиков).
3. Савин В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студ. высш. учеб. заведений. – М: «Издательский центр «Академия», 2019 г. – 400 с.
4. Шестаков М.П., Назаров А.П., Черенков Д.Р. Специальная физическая подготовка хоккеиста: Учебн. пособие. – М.: СпортАкадемПресс, 2020 г.–141 с.
5. Михно Л.В. Профессионализм игрока и тренера в хоккее : учеб.-метод. пособие/ С.-Петербург. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2018 - 50 с.
6. Мудрук А.В. Координационная подготовка хоккеистов /Федеральное агентство по физической культуре и спорту, Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта . - Омск, 2017