

Российская Федерация
Республика Карелия
Администрация Муниципального образования
«Костомукшский городской округ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КОСТОМУКШСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
« СПОРТИВНАЯ ШКОЛА »

186930 г. Костомукша, ул. Октябрьская 4. тел: +79116624039

ПРИНЯТА:
на заседании
Педагогического совета
МБОУ ДО КГО «Спортивная школа»
Протокол № 1 от 04 сентября 2024г.

УТВЕРЖДЕНА:
Приказом
МБОУ ДО КГО «Спортивная школа»
№ 127/3 от 04 сентября 2024г.



Базовый уровень
Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной
направленности по хоккею с шайбой

Возраст обучающихся: 7-18 лет
Количество обучающихся: 15-20 человек
Срок реализации образовательной программы – 1 год.

Авторы-составители:
тренер-преподаватель по хоккею:
Зацепин М.В.

г. Костомукша
2024г.

Содержание

ГЛАВА I: Пояснительная записка	3-15
ГЛАВА II: Учебный план	16-22
ГЛАВА III: Содержание программы	23-34
ГЛАВА IV: Условия реализации программы	35-36
ГЛАВА V: Методические и информационные материалы	37-41
Приложение	42-90
Список литературы	91-92

ГЛАВА I: Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по хоккею с шайбой» (далее Программа) составлена на основе:

Федерального закона от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 « О порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 ноября 2015г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

«Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;

Хоккей – одна из самых популярных командных спортивных игр в мире. На право называться её родоначальниками претендуют канадцы, шведы и даже голландцы. И все же большинство историков считают, что родиной хоккея является Канада: самый первый зарегистрированный в истории хоккейный матч прошел в городе Монреале 3 марта 1875 года. Тогда каждая команда состояла из девяти человек, а шайба была деревянной.

Через два года студенты монреальского университета Макгилла впервые сформулировали правила игры (по этим правилам хоккеист мог пасовать шайбу своему партнеру только назад), а ещё через два года деревянную шайбу заменили резиновой. Вскоре новый вид спорта был представлен на Зимнем фестивале в Монреале и стал очень популярным. В 1886 году правила были изменены- в каждой команде теперь было по семь игроков,- и тогда же состоялся первый матч между сборными Великобритании и Канады.

В 1893 году генерал-губернатор Канады лорд Фредерик Артур Стэнли преподнес в подарок победителям чемпионата Канады огромную серебряную чашу, ставшую впоследствии известнейшим хоккейным трофеем- Кубком Стэнли. В начале XX века были приняты многие нововведения. Среди них - уменьшение количества игроков в команде до шести, изменение правил вбрасывания шайбы, усовершенствование судейского свистка и появление сетки на воротах.

В 1910 году настало время очередной волны перемен в правилах хоккея. Самое главное изменение коснулось регламента - теперь матч состоял из трех периодов, каждый из которых длился 20 минут. Тогда же игрокам присвоили номера и разрешили тренеру менять звенья по ходу матча. Кроме того, хоккеистам стали засчитывать очки не только за голы, но и за голевые передачи. Вратарям было разрешено отрывать во время игры коньки ото льда, а полевым игрокам - пасовать шайбу вперед.

В 1920 году хоккей с шайбой был впервые включен в программу зимних Олимпийских игр. Сборная Канады побеждала на трех Олимпиадах подряд, но в 1936 году она уступила команде Великобритании. Первая половина XX века подарила миру правила хоккея в том виде, в котором они существуют и сейчас. Так, например, в 1920 году регламент матча, использовавшийся в Канаде, был утвержден ИИХФ как официальный для всех стран. В 1929 году вратарь впервые надел защитную маску, а в 1934 году был назначен первый в истории хоккея с шайбой штрафной бросок- буллит.

Спустя ещё 10 лет за воротами появились красный фонарь (он включается при взятии ворот) и зеленый фонарь, сигнализирующий о том, что гола не было. Тогда же была принята система жестов главного арбитра, разъясняющая различные нарушения правил игры хоккеистами.

Датой рождения этого замечательного вида спорта в нашей стране можно считать 22 декабря 1946 года, когда сразу в четырех городах были одновременно сыграны первые матчи чемпионата СССР по хоккею с шайбой. Вскоре советские хоккеисты стали сильнейшими на планете. В 1954 году, впервые приняв участие в чемпионате мира, сборная СССР в финале победила команду Канады со счетом 7:2. В последующие 35 лет советские хоккеисты 7 раз выигрывали золото Олимпийских игр, один раз - серебро и один раз - бронзу. 22 раз они побеждали на чемпионатах мира, 8 раз занимали 2-е место и 4 раза - 3-е. Сборная СССР побеждала на чемпионате Европы 27 раз.

Хоккейный матч состоит из трех периодов, каждый из которых длится 20 минут.

Если игра прерывается - из-за гола, нарушения правил, офсайда или проброса,- то время также останавливается; поэтому никаких добавленных минут, как в футболе, в хоккее не бывает. Если после окончания 3-го периода счет остается равным, назначается овертайм - дополнительный период длительностью 5 минут, в течение которого на площадке остается только по пять игроков от каждой команды - четыре полевых игрока и вратарь. Овертайм заканчивается, как только одна из команд забьет шайбу. В том случае, если в овертайме шайба так и не будет забита, назначаются буллиты. Буллит - штрафной бросок, при котором на площадке остаются только вратарь одной команды и нападающий другой. Нападающий начинает разбег от центра площадки и, приблизившись к воротам, пытается забить гол. У него есть только одна попытка - любые добивания шайбы запрещены. Команда, реализовавшая большее количество буллитов, одерживает победу в матче.

Почти в любом хоккейном чемпионате существует серия игр на выбывание между сильнейшими командами турнира - так называемая серия плей-офф. В этой серии игр буллиты не назначаются; если все три периода заканчиваются при равном счете, проводятся овертаймы, количество которых не ограничено. Матч будет продолжаться до тех пор, пока одна из команд не забьет шайбу. В серии плей-офф длительность одного овертайма составляет 20 минут.

Каждая команда обычно заявляет на матч основной состав, в который входит 20 игроков: 12 нападающих (4 тройки), 6 защитников (3 пары) и 2 вратаря. Команде разрешается иметь двух запасных игроков: одного нападающего и одного защитника. Главный тренер выпускает их на лёд в случае травмы или неубедительной игры одного из игроков основного состава команды.

Во время матча на площадке от одной команды, как правило, находятся шесть человек: трое нападающих, два защитника и вратарь. По ходу матча все игроки (кроме вратаря) сменяют друг друга, то есть одна тройка нападающих меняется на другую и таким же образом меняется пара защитников. Подобные смены проходят примерно каждые 30-40 секунд игры. В среднем за весь матч один хоккеист проводит на площадке от 10 до 25 минут игрового времени. Защитники обычно остаются на льду немного дольше. Чем нападающие. Вратарь остается на площадке в течение всего матча, за исключением тех случаев, когда главный тренер принимает решение заменить его вторым вратарем. Иногда вратарь заменяется тренером на шестого полевого игрока. Чаще всего

это делается при попытке сравнить счет в конце 3-го периода. Когда за несколько минут до конца матча одна команда проигрывает другой, её главный тренер выпускает вместо вратаря ещё одного полевого игрока. В течение всего этого времени ворота проигрывающей команды остаются пустыми, и поэтому вероятность пропустить шайбу возрастает в несколько раз. Однако повышается и вероятность забить гол, поскольку проигрывающая команда имеет на одного атакующего игрока больше, чем команда соперников.

Площадки, на которых играют хоккеисты имеют стандартный размер 61 x 30 м.

Хоккейная площадка окружена деревянными или пластмассовыми бортами высотой 122 см. По всему периметру бортов, за исключением скамеек запасных и оштрафованных игроков, установлены защитные стекла, а за ними - предохранительные сетки, не позволяющие шайбе вылететь за пределы площадки.

Сама площадка поделена на три части. Две синие линии - каждая на расстоянии 17 м от ворот - образуют три зоны площадки: две зоны соперничающих команд и центральную (среднюю) зону. Ровно посередине площадки проходит красная линия. На этой линии находится центральная точка вбрасывания шайбы. Кроме того, на площадку нанесены пять кругов вбрасывания радиусом 4,5 м (два у каждого ворот и один в центре площадки). Скамейки запасных и оштрафованных игроков расположены за бортом в районе центральной части площадки друг напротив друга.

Высота хоккейных ворот составляет 122 см, ширина - 183 см. Они крепятся с помощью специальных штырей, которые вставляются в просверленные во льду отверстия.

Благодаря этому они сдвигаются, когда полевым игроком въезжает в них на высокой скорости, что предохраняет его от тяжелой травмы. Вокруг ворот нанесена специальная линия, определяющая вратарскую зону, так называемый пятачок. Длина этой линии - 3,6 м.

Главный хоккейный снаряд - шайба - делается из вулканизированной резины; диаметр 7,6 см, толщина 2,5 см, масса 170 г.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по хоккею с шайбой - физкультурно-спортивная.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы «Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по хоккею с шайбой» связана с развитием и ростом популярности детского хоккея в стране и определяется запросом со стороны родителей на организованные занятия хоккеем с детьми.

Дополнительная общеразвивающая программа по хоккею направлена на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о хоккее.

Образовательный процесс включает в себя следующие разделы подготовки: теоретическую, общую и специальную физическую подготовку, техническую и тактическую подготовку, игровую подготовку.

Новизна программы в ее социальной направленности.

Программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий каким-либо видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки,

приобщиться к активным занятиям хоккеем, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Главной особенностью данной программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике спортивной тренировки.

Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в игровых формах занятий. Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техники хоккея. Многообразие физических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

Отличительные особенности программы по хоккею с шайбой.

Хоккей - популярная спортивная игра, входит в программу зимних Олимпийских игр. Хоккей с шайбой – игровой (командный) вид спорта, подвид хоккея, заключающийся в противоборстве двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб в ворота соперника. (Приложение № 1 «Состав команды, площадка, разметка...»). Хоккей как вид спорта представляет собой огромный потенциал для использования его особенностей в дополнительном образовании, физическом воспитании и развитии детей. Занятия хоккеем способствуют разностороннему комплексному воздействию на 3 органы и системы организма детей, укрепляя и повышая уровень их функционирования, обеспечивают эффективное развитие физических качеств (силовых, скоростных, выносливости, ловкости, гибкости) и формирование двигательных навыков. В хоккее применяются разнообразные движения и действия: катание на коньках, прыжки, внезапные остановки, повороты, удары клюшкой по шайбе. Двигательные навыки у детей в хоккее, характеризуется большой подвижностью, динамичностью: противодействие соперника, быстрая смена игровых ситуаций в защите и нападении. Перед детьми возникают задачи, требующие решения: в короткий срок оценить обстановку (расположение игроков, положение шайбы), выбрать и применить правильные действия. Это возможно при наличии у детей определенных знаний, навыков, умений, двигательных и волевых качеств. К важным особенностям хоккея относятся коллективные тактические действия. Хоккей – это командная игра, где «один в поле не воин», поэтому необходимо привыкать к работе в команде, определиться со своим игровым амплуа. От игроков требуется инициатива, творчество и смелость, чтобы согласовать свои действия с партнёрами и добиться успеха. Хоккей способствует воспитанию положительных качеств и черт характера: умение подчинять личные интересы командным, чувство патриотизма, взаимопомощь, уважение партнеров и соперников, сознательная дисциплина и т.д. Игроков хоккейной команды объединяет воля к победе, упорство, мужество, выносливость, твердость и решительность. Хоккей дает возможность воспитать в ребенке истинно мужские черты характера. Разнообразные движения и действия, выполняемые на льду, то есть в благоприятных гигиенических условиях, оказывают на детей оздоровительное воздействие. Они способствуют закаливанию детского организма, укреплению нервной системы, двигательного аппарата и

служат полезным средством активного досуга.

Адресат программы: программа рассчитана на детей в возрасте с 7 лет до 18 лет. В спортивно-оздоровительные группы принимаются дети, не имеющие специальных навыков.

В случае, если в спортивно-оздоровительной группе есть «перспективно» занимающиеся обучающиеся, которые в совершенстве выполняют программные требования, обладают высоким потенциалом к достижениям в силу своих способностей и достигают успехов в соревнованиях, турнирах и спаррингах различного уровня, то для них могут создаваться индивидуальные образовательные маршруты.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития обучающихся:

Морфофункциональные физические качества	показатели, Возраст, лет													
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Рост							+	+	+	+				
Мышечная масса							+	+	+	+				
Быстрота				+	+	+								
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+					
Сила							+	+	+					
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+						+	+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+					+	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+									
Координационные способности				+	+	+	+							
Равновесие	+	+	+		+	+	+	+	+					

Индивидуальный образовательный маршрут – это целенаправленно проектируемая дифференцированная образовательная программа, обеспечивающая учащемуся позиции субъекта выбора, разработки и реализации образовательной программы при осуществлении педагогической поддержки его самоопределения и самореализации.

Наполняемость групп:

Группа	Количество человек
Спортивно-оздоровительная	15 -20 человек

Возраст обучающихся, на которых рассчитана данная программа – 7-18 лет.

Минимальный возраст детей, на который рассчитана данная образовательная программа – 7 лет.

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы «Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по хоккею с шайбой» – 1 год.

К занятиям допускаются обучающиеся в возрасте с 7 до 18 лет, желающие заниматься хоккеем с шайбой, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Программа рассчитана на один года обучения (объем занятий делится на 37 недель (3 ч. в неделю и 6 ч. в неделю) и на 41 неделю (3 ч. в неделю и 6 ч. в неделю).

Учебно-тематическое планирование рассчитанное на:	37 недель		41 неделя	
	3 ч. в неделю	6 ч. в неделю	3 ч. в неделю	6 ч. в неделю
Количество часов в неделю				
Количество часов в год	111 ч. в год	222 ч. в год	123 ч. в год	246 ч. в год

Ожидаемый результат программы – воспитание физически развитых морально устойчивых, сильных духом юных спортсменов.

Расписание занятий учебных групп составляется и утверждается администрацией МБОУ ДО КГО «Спортивная школа» с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха детей, их возрастных особенностей, возможностей использования арендуемых спортивных сооружений в начале учебного года.

Продолжительность тренировочного занятия не должна превышать 2 академических часов.

Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой от 15 человек до 20 человек, сформированный с учетом возрастных и гендерных особенностей. Продолжительность одного занятия – 45 минут при 1 академическом часе и – 90 минут при 2 академических часах. При 2 академических часах проводится перерыв между занятиями в 5-10 минут.

Программа рассчитана на возрастные группы 7-18 лет разного уровня подготовки. Учебный год в МБОУ ДО КГО «Спортивная школа» начинается с 01 сентября и заканчивается 26 июня. Каникулы для обучающихся – девять недель с 27 июня по 31 августа при годовом учебно-тематическом планировании рассчитанном на 41 неделю. Учебный год в МБОУ ДО КГО «Спортивная школа» начинается с 01 сентября и заканчивается 31 мая. Каникулы для обучающихся – тринадцать недель с 1 июня по 31 августа при годовом учебно- тематическом планировании рассчитанном на 37 недель.

Тренировочный процесс (на 41 неделю) рассчитан на 123 часа (3 часа в неделю) и 246 часа (6 часов в неделю). Занятия проводятся три раза в неделю по 1-2 учебных часа. Учебная группа планируется от 15 до 20 человек.

Тренировочный процесс (на 37 недель) рассчитан на 111 часа (3 часа в неделю) и 222 часа (6 часов в неделю). Занятия проводятся три раза в неделю по 1-2 учебных часа.

Воспитание и обучение ведется на государственном языке Российской Федерации – на русском языке.

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
Спортивно-оздоровительный этап, 3 часа в неделю, 111 ч. в нед./123ч. в нед.	15.00-15.45		15.00-15.45		15.00-15.45	
Спортивно-оздоровительный этап, 6 часов в неделю 222 ч. в нед./246 ч. в нед.	15.00-15.45 15.55-16.40		15.00-15.45 15.55-16.40		15.00-15.45 15.55-16.40	

В каникулярное время занятия в МБОУ ДО КГО «Спортивная школа» проводятся в соответствии с календарно-тематическими планами. Допускается изменение расписания, форм и места проведения занятий. Также проводятся мероприятия согласно воспитательному плану тренера-преподавателя.

МБОУ ДО КГО «Спортивная школа» реализует дополнительную общеразвивающую программу по хоккею с шайбой в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Программа не предполагает обучение детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов.

- формы обучения по дополнительной общеобразовательной программе - очная;
- формы проведения занятий - аудиторные;
- формы организации занятий - в группах или индивидуально;
- формы аудиторных занятий - лекции, практические и семинарские занятия, мастер-классы, просмотры соревнований, праздники, беседы, тестирования.

Особенности формирования групп обучающихся по Программе

Категория обучающихся (возраст)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимально допустимый количественный состав группы (человек)	Срок освоения Программы
С 7 лет	15	20	Весь период

Цели и задачи программы

Цель программы «Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по хоккею с шайбой» является физическое образование и воспитание детей посредством организации занятий хоккеем.

В рамках реализации этой цели программа по хоккею с шайбой будет способствовать решению следующих задач:

Предметные:

- Повышать уровень общей физической подготовки обучающихся и укреплять их организм в целом;
- Совершенствовать двигательные навыки;
- Совершенствование технической и тактической подготовки;
- Формировать интерес к систематическим занятиям хоккеем с шайбой.

Личностные:

- Укрепление здоровья обучающихся, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию.
- Формирование здорового образа жизни средствами игры в хоккей с шайбой.
- Воспитание гармонично-развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.

Метапредметные:

- Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций.
- Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
- Воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы «Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по хоккею с шайбой»:

Обучающие:

- освоить технику игры в хоккей с шайбой;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству;
- выявление одаренных и способных к хоккею детей.

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Педагогическая целесообразность программы заключается в создании единого направления в образовательном и тренировочном процессе на основе интереса детей к занятиям по хоккею с шайбой. Разнообразные формы, методы и средства обучения и воспитания, предлагаемые программой, позволяют не только благотворно влиять на физическое развитие детей, способствовать приобретению необходимых знаний, умений и навыков, но и укреплять их физическое и психическое здоровье, формировать нравственные и волевые качества. Методики, приемы и технологии, используемые в процессе реализации программы, подобраны из числа адаптивных, позволяющих обучающимся быстрее овладеть техникой хоккея с шайбой. Образовательную деятельность предполагается осуществлять преимущественно через игровые формы, на основе принципов комплектности, преемственности, вариативности и ненасильственного способе физического воспитания. Роль педагога заключается в создании ситуации и организации предметно-пространственной среды. Педагогическая технология опирается на принцип активности воспитанников, характеризуемый высоким уровнем мотивации, наличием творческой и эмоциональной составляющей.

Принципы реализации Программы.

Содержание данной Программы построено с учётом основополагающих принципов спортивной подготовки обучающихся:

- системность, доступность и последовательности при подборе заданий и построении системы занятий. Нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Тренировочная деятельность связана со всеми сторонами воспитательной работы.
 - преемственность задач, средств и методов построения тренировочных занятий.
 - вариативность, предусматривает возможность включения вариативного программного материала с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.
- Общепедагогические принципы обучения по Программе:
- принцип всестороннего развития личности ребенка, творчества и успеха;
 - принцип от простого к сложному;
 - принцип индивидуальности, учитывает индивидуальную траекторию развития ребенка;
 - принцип гуманизации: обеспечение благоприятных условий освоения общечеловеческих социально-культурных ценностей, предполагающих создание оптимальной среды для воспитания и обучения детей;
 - принцип «не навреди», следить за нагрузкой каждого ребенка и дозировать ее в зависимости от его физических качеств и возможностей; Педагогические принципы направлены на воспитание личности и создание условий для реализации потенциальных возможностей ребенка.

Способы определения результативности

Формами контроля являются промежуточная и итоговая аттестации. Аттестации проходят в форме тестирования и сдачи контрольных нормативов.

Аттестация позволяет оценить уровень развития способностей и личностных качеств учащегося и их соответствия прогнозируемым результатам программы.

Целью проведения аттестации, учащихся является оценка уровня освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы по хоккею с шайбой.

Задачи аттестации:

- определение уровня теоретической подготовки учащихся;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков обучающихся в хоккее с шайбой;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности.

Сроки проведения аттестации обучающихся устанавливаются в соответствии с календарным учебным графиком. Промежуточная аттестация проводится в мае-июне, по графику.

В начале года (сентябрь месяц) проводятся текущий контроль и выявляется уровень подготовки хоккеистов с выставлением оценок: «отлично», «хорошо» и «удовлетворительно».

Аттестация обучающихся оценивается по контрольным нормативам.

Изучение программного материала предполагается в форме групповых занятий.

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

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

Для тренеров-преподавателей:

- возможность выявления способных детей для занятия хоккеем и зачисление в группы начальной подготовки.

Результатом реализации Программы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта хоккей;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта хоккей.

Контроль за подготовкой

Контроль является составной частью подготовки юных хоккеистов и одной из функций управления тренировочным процессом.

Объективная информация от состояния хоккеистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает:

1. Контроль уровня подготовленности хоккеистов (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).
2. Контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности).
3. Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

Для оценки общей физической подготовки группы применяются следующие тесты

Контрольные нормативы

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

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

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

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

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

Планируемые результаты освоения образовательной программы

- Всестороннее развитие личности ребенка;
- Расширение двигательного опыта, освоение комплексов физических упражнений,
- Формирование у детей интереса к спорту, хоккею в частности, и вовлечение систему систематических занятий.

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

Обучающийся должен знать:

- Основные правила техники безопасности на занятиях по хоккею,
- Основные способы закаливания организма,
- Начальные гигиенические знания, умения и навыки.

Обучающийся должен уметь:

- Выполнять комплексы физических упражнений,
- Владеть начальными навыками передвижения на коньках,
- Владеть начальными основами техники хоккея,
- Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий хоккеем.

Формы и способы проверки результатов освоения Программы:

- *Педагогический контроль* осуществляется с целью выявления динамики физического развития обучающегося, учета тренировочных нагрузок, определение различных сторон подготовленности. Контроль позволяет оценить эффективность организации тренировочного процесса и своевременно вносить необходимые коррективы.

Методы контроля: наблюдение, опрос, анкетирование, проверка документации, выполнение учебных планов, тестирование, открытые (контрольные) занятия, участие в спортивно-массовых мероприятиях.

- *Медицинский контроль* проводится для наблюдений за состоянием и сохранностью здоровья обучающихся. Контроль за наличием медицинского допуска до занятий, соблюдением режима тренировки, отдыха, требований СанПиНа.

Основные показатели выполнения общеразвивающей программы:

- стабильность состава обучающихся,
- динамика прироста индивидуальных показателей в соответствии с образовательной программой.

ГЛАВА II: Учебный план

2.1. Учебный план группы спортивно-оздоровительного этапа, рассчитанный на 41 неделю в год.

№ п/п	Вид подготовки (раздел подготовки)	Спортивно-оздоровительный этап		Формы аттестации/контроля
		3 час.	6 час.	
		Весь период		
1.	Теоретическая подготовка:			Опрос, беседа
1.1	История развития хоккея	1	1	
1.2	Место и роль ФКиС в современном обществе	1	1	
1.3	Влияние физических упражнений на организм спортсмена; Сведения о строении и функциях организма человека		1	
1.4	Гигиенические знания, умения и навыки; режим дня, питание, закаливание организма, ЗОЖ	1	2	
1.5	Установка перед играми и разбор проведенных игр	1	2	
1.6	Основы законодательства в сфере ФКиС (правила игры в хоккей, антидопинговые правила)	1	1	
1.7	Анализ соревновательной деятельности		2	
1.8	Правила поведения и техника безопасности на занятиях, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1	2	
	ВСЕГО ТЕОРИИ:	6	12	
2.	Общая физическая подготовка	58	116	Тестирование наблюдение
3.	Избранный вид спорта	55	108	Тестирование наблюдение
3.1	Специальная физическая подготовка	13	29	Тестирование наблюдение
3.2	Техническая, тактическая, игровая подготовка	42	79	Тестирование наблюдение
3.3	Участие в соревнованиях	Согласно календаря		Тестирование наблюдение
4.	Медицинское обследование	2	4	Тестирование наблюдение

5.	Текущая, промежуточная аттестация	2	6	Сдача контрольных нормативов
ВСЕГО ЧАСОВ:		123	246	

**Учебно-тематическое планирование для группы спортивно-оздоровительного этапа,
рассчитанное на 41 неделю в год. (3 ч. в неделю)**

№ п/п	Вид подготовки (раздел подготовки)	Количество часов по месяцам										Всего
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	
1.	Теоретическая подготовка											
1.1	История развития хоккея		1									1
1.2	Место и роль ФКиС в современном обществе			1								1
1.3	Влияние физических упражнений на организм спортсмена; Сведения о строении и функциях организма человека											
1.4	Гигиенические знания, умения и навыки: режим дня, питание, закаливание организма, ЗОЖ				1							1
1.5	Установка перед играми и разбор проведенных игр						1					1
1.6	Основы законодательства в сфере ФКиС (правила игры в хоккей, антидопинговые правила)										1	1
1.7	Анализ соревновательной деятельности											
1.8	Правила поведения и техника безопасности на занятиях, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1										1
ВСЕГО ТЕОРИИ:		1	1	1	1		1				1	6
2.	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	58
3.	Избранный вид спорта	3	6	5	6	4	5	6	7	7	6	55
3.1	Специальная физическая подготовка	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	13
3.2	Техническая подготовка, тактическая подготовка, игровая подготовка	2	4	4	4	3	4	5	5	6	5	42
3.3.	Участие в соревнованиях	Согласно календаря										
4.	Медицинское обследование	1	1									2
5.	Текущая, промежуточная аттестация	1								1		2
ВСЕГО ЧАСОВ:		12	14	12	13	10	12	12	13	13	12	123

**Учебно-тематическое планирование для групп спортивно-оздоровительного этапа,
рассчитанное на 41 неделю в год. (6 ч. в неделю)**

№ п/п	Вид подготовки (раздел подготовки)	Количество часов по месяцам										Всего
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	
1.	Теоретическая подготовка											
1.1	История развития хоккея		1									1
1.2	Место и роль ФКиС в современном обществе			1								1
1.3	Влияние физических упражнений на организм спортсмена; Сведения о строении и функциях организма человека				1							1
1.4	Гигиенические знания, умения и навыки; режим дня, питание, закаливание организма, ЗОЖ	1				1						2
1.5	Установка перед играми и разбор проведенных игр						1		1			2
1.6	Основы законодательства в сфере ФКиС (правила игры в хоккей, антидопинговые правила)							1				1
1.7	Анализ соревновательной деятельности					1			1			2
1.8	Правила поведения и техника безопасности на занятиях, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1								1		2
ВСЕГО ТЕОРИИ:		2	1	1	1	2	1	1	2	1		12
2.	Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	10	10	116
3.	Избранный вид спорта											108
3.1	Специальная физическая подготовка	2	6	3	5	1	3	2	3	1	3	29
3.2	Техническая подготовка, тактическая подготовка, игровая подготовка	3	7	8	8	5	8	9	9	11	11	79
3.3.	Участие в соревнованиях	Согласно календаря										
4.	Медицинское обследование	2	2									4
5.	Текущая, промежуточная аттестация	3								3		6
ВСЕГО ЧАСОВ:		24	28	24	26	20	24	24	26	26	24	246

2.2. Учебный план для групп спортивно-оздоровительного этапа, рассчитанный на 37 недель в год.

№ п/п	Вид подготовки (раздел подготовки)	Спортивно-оздоровительный этап		Формы аттестации/контроля
		3 час.	6 час.	
		Весь период		
1.	Теоретическая подготовка:			Опрос, беседа
1.1	История развития хоккея	1	1	
1.2	Место и роль ФКиС в современном обществе		1	
1.3	Влияние физических упражнений на организм спортсмена; Сведения о строении и функциях организма человека		1	
1.4	Гигиенические знания, умения и навыки; режим дня, питание, закаливание организма, ЗОЖ	1	2	
1.5	Установка перед играми и разбор проведенных игр	1	2	
1.6	Основы законодательства в сфере ФКиС (правила игры в хоккей, антидопинговые правила)	1	1	
1.7	Анализ соревновательной деятельности		2	
1.8	Правила поведения и техника безопасности на занятиях, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1	2	
	ВСЕГО ТЕОРИИ:	5	12	
2.	Общая физическая подготовка	53	106	Тестирование наблюдение
3.	Избранный вид спорта	49	94	Тестирование наблюдение
3.1	Специальная физическая подготовка	12	26	Тестирование наблюдение
3.2	Техническая, тактическая, игровая подготовка	37	68	Тестирование наблюдение
3.3	Участие в соревнованиях	Согласно календаря		Тестирование наблюдение
4.	Медицинское обследование	2	4	Тестирование наблюдение
5.	Текущая, промежуточная аттестация	2	6	Сдача контрольных нормативов
	ВСЕГО ЧАСОВ:	111	222	

**Учебно-тематическое планирование для группы спортивно-оздоровительного этапа,
рассчитанное на 37 недель в год. (3 ч. в неделю)**

№ п/п	Вид подготовки (раздел подготовки)	Количество часов по месяцам										Всего
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	
1.	Теоретическая подготовка											
1.1	История развития хоккея		1									1
1.2	Место и роль ФКиС в современном обществе											
1.3	Влияние физических упражнений на организм спортсмена; Сведения о строении и функциях организма человека											
1.4	Гигиенические знания, умения и навыки: режим дня, питание, закаливание организма, ЗОЖ			1								1
1.5	Установка перед играми и разбор проведенных игр				1							1
1.6	Основы законодательства в сфере ФКиС (правила игры в хоккей, антидопинговые правила)											1
1.7	Анализ соревновательной деятельности											
1.8	Правила поведения и техника безопасности на занятиях, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1					1					1
ВСЕГО ТЕОРИИ:		1	1	1	1		1					5
2.	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	5		53
3.	Избранный вид спорта	3	6	5	6	4	5	6	7	7		49
3.1	Специальная физическая подготовка	1	2	1	2	1	1	1	2	1		12
3.2	Техническая подготовка, тактическая подготовка, игровая подготовка	2	4	4	4	3	4	5	5	6		37
3.3.	Участие в соревнованиях	Согласно календаря										
4.	Медицинское обследование	1	1									2
5.	Текущая, промежуточная аттестация	1								1		2
ВСЕГО ЧАСОВ:		12	14	12	13	10	12	12	13	13		111

**Учебно-тематическое планирование для групп спортивно-оздоровительного этапа,
рассчитанное на 37 недель в год. (6 ч. в неделю)**

№ п/п	Вид подготовки (раздел подготовки)	Количество часов по месяцам										Всего
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	
1.	Теоретическая подготовка											
1.1	История развития хоккея		1									1
1.2	Место и роль ФКиС в современном обществе			1								1
1.3	Влияние физических упражнений на организм спортсмена; Сведения о строении и функциях организма человека				1							1
1.4	Гигиенические знания, умения и навыки; режим дня, питание, закаливание организма. ЗОЖ	1				1						2
1.5	Установка перед играми и разбор проведенных игр						1		1			2
1.6	Основы законодательства в сфере ФКиС (правила игры в хоккей, антидопинговые правила)							1				1
1.7	Анализ соревновательной деятельности					1			1			2
1.8	Правила поведения и техника безопасности на занятиях, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1								1		2
ВСЕГО ТЕОРИИ:		2	1	1	1	2	1	1	2	1		12
2.	Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	10		106
3.	Избранный вид спорта	5	13	11	13	6	11	11	12	12		94
3.1	Специальная физическая подготовка	2	6	3	5	1	3	2	3	1		26
3.2	Техническая подготовка, тактическая подготовка, игровая подготовка	3	7	8	8	5	8	9	9	11		68
3.3.	Участие в соревнованиях	Согласно календаря										
4.	Медицинское обследование	2	2									4
5.	Текущая, промежуточная аттестация	3								3		6
ВСЕГО ЧАСОВ:		24	28	24	26	20	24	24	26	26		222

Содержание, материал, объем теоретических занятий, контрольные упражнения могут варьироваться в зависимости от возраста, состояния здоровья, физической подготовленности обучающихся группы, а также оставляют возможности для творческой инициативы педагога.

Календарный учебный график

1	Начало учебного года	1 сентября
2	Окончание учебного года	26 июня (либо по выполнению учебных планов)
3	Продолжительность учебного года	41 неделя: 1 полугодие – 17 недель 2 полугодие – 24 недели
4	Продолжительность занятий	Продолжительность занятий исчисляется в академических часах по 45 минут, продолжительность одного тренировочного занятия: <ul style="list-style-type: none"> • на спортивно оздоровительном этапе – 1 (45 мин.) либо 2 академических часа (90 мин.). • на этапе начальной подготовки - 1 (45 мин.) либо 2 академических часа (90 мин.). • на тренировочном этапе – 2 (90 мин.), либо 3 академических часа (135 мин.) Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МКОУ ДО КГО «ДЮСШ №2»
5	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий
6	Сдача контрольных, контрольно-переводных нормативов по программам	сентябрь-октябрь, май, июнь (ОФП)
7	Нерабочие (не учебные) праздничные дни в Российской Федерации	4 ноября – День народного единства 1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января - <u>Новогодние каникулы</u> 7 января - <u>Рождество Христово</u> 23 февраля - <u>День защитника Отечества</u> 8 марта - <u>Международный женский день</u> 1 мая - <u>Праздник Весны и Труда</u> 9 мая - <u>День Победы</u> 12 июня - <u>День России</u>
9	Организация летнего отдыха	оздоровительные лагеря (21 день) профильные лагеря (14 дней) при наличии финансирования
10	Работа в каникулярное время	В период каникул, с целью выполнения учебных планов допускается увеличение продолжительности учебно-тренировочных занятий на 45 минут дополнительно. Сроки каникул Осенние каникулы: согласно графика зимние каникулы: согласно графика весенние каникулы: согласно графика

ГЛАВА III: Содержание программы

В группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в группах спортивно-оздоровительного этапа не более 2 академических часов.

Основными формами обучения образовательного процесса являются:

- практические учебно-тренировочные занятия (групповые),
- теоретические занятия;
- участие в различных физкультурно-массовых мероприятиях.

Значительное омоложение, произошедшее в спорте за последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

В спортивную школу в спортивно-оздоровительные группы целесообразно принимать всех желающих. В дальнейшем в ходе занятий осуществляется окончательный отбор учащихся. Основными критериями при этом являются: состояние здоровья, способности к занятиям хоккеем, трудолюбие, дисциплинированность.

При организации учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать ряд методических и организационных особенностей:

1. Учебно-тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение высоких спортивных результатов;

2. Тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию педагогического контроля за состоянием состояния здоровья и физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в будущем является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

В процессе подготовки юных хоккеистов необходимо учитывать закономерности физического развития, т.е. роста, веса, силы, выносливости, быстроты, координационных способностей, функциональных возможностей различных систем организма.

Основная цель спортивно-оздоровительного этапа: обеспечение физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям своего вида), организация отбора к дальнейшим занятиям хоккеем.

Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 3) элементы акробатики (перекаты, кувырки, повороты, и др.);
- 4) подвижные игры и игровые упражнения;
- 5) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий);
- 7) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный.

Основные направления тренировки. Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации.

Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий хоккеем, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе – подвижные игры. Для обеспечения физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целесообразно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует успокоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации.

Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляются соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата.

Обучение технике на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (качественный показ техники выполнения упражнений), методы упражнений – игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – простым.

Программный материал распределён в соответствии с возрастными особенностями, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров–преподавателей.

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая физическая подготовка должна обеспечить разностороннее физическое развитие хоккеистов, развитие основных двигательных качеств – быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, улучшения координационных способностей, расширения объёма двигательных навыков, повышения общей работоспособности организма, создания прочной базы для высокого спортивного мастерства.

Специальная физическая подготовка должна развивать физические качества, способности специфические для хоккея и содействовать быстрейшему освоению технических приёмов.

Тактическая подготовка играет ведущую роль в становлении мастерства юных хоккеистов. Поэтому важно, чтобы при выполнении любого тактического приёма решались и определённые тактические задачи. Тактическое мышление хоккеистов необходимо развивать постоянно в процессе каждого учебно-тренировочного занятия. Игровые упражнения, а также игры полным и неполным составами являются основой тактической подготовки хоккеистов.

К освоению дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы допускаются дети в возрасте с 7 лет без предъявления

требований к уровню образования, физическим способностям и при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям хоккеем.

Основными формами организации проведения учебных занятий являются: групповая, индивидуальная, парная, фронтальная.

Основными формами учебного занятия является: контрольная тренировка, занятие игра, занятие-соревнование, мастер-класс.

Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. История развития хоккея

- Знакомство с коллективом. Обсуждение плана работы на год.
- Возникновение и эволюция хоккея. Зарождение хоккея в России.
- Этапы развития хоккея. Первые чемпионаты страны. Участие отечественных хоккеистов в международных 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.

2. Место и роль физической культуры и спорт в современном обществе

- Понятие «Физическая культура».
- Физическая культура как составная часть общей культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России.
- Спорт как составная часть физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего поколения.
- Важнейшие постановления Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта в стране.

3. Влияние физических упражнений на организм спортсмена; Сведения о строении и функциях организма человека

- Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха.
- Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторной работе.
- Спортивный массаж. Самомассаж. Баня.
- Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему.
- Влияние физических упражнений на дыхательную систему.
- Влияние физических упражнений на кровеносную систему.
- Влияние физических упражнений на нервную систему.
- Влияние физических упражнений на осанку.

4. Гигиенические знания, умения и навыки; режим дня, питание, закаливание организма, здоровый образ жизни.

- Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом.
- Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию хоккеиста. Значение витаминов и минеральных солей.
- Калорийность питания. Нормы потребления белков, углеводов и жиров.
- Режим дня и особенности питания в дни соревнований.

5. Установка перед играми и разбор проведенных игр.

6. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (Правила игры в хоккей)

- Состав команд на поле, амплуа игроков, смена игроков, хоккейные арбитры, простейшие жесты судей.

7. Анализ соревновательной деятельности

8. Правила поведения и техники безопасности на занятиях

При проведении занятий по хоккею возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- Травмы при падении на льду;
- Травмы при применении силовых приемов;
- Выполнение упражнений без разминки;
- Обморожение или переохлаждение;
- Потертости от коньков.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

• Требования безопасности перед началом занятий.

– Надеть хоккейную форму (шлем, маску, наплечники, налокотники, щитки, раковину, трусы хоккейные, краги, коньки)

- Проверить исправность спортивного инвентаря и точку коньков.
- Провести разминку.

• Требования безопасности во время занятий.

– Запереть все калитки на корте.
– Четко выполнять все требования и распоряжения тренера-преподавателя
– Во избежание потертостей ног не надевать тесную или слишком свободную обувь.

- Выходить на лед только с разрешения тренера-преподавателя

• Требования безопасности в аварийных ситуациях.

– При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
– При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации Учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

• Требования безопасности по окончании занятий.

- Снять хоккейную форму.
- Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.
- Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения являются составной частью каждого занятия по физической подготовке, разминки перед игрой. Упражнения состоят из всевозможных доступных для обучающихся движений рук, ног,

туловища и их различных сочетаний, выполняются на месте и в движении, с предметами, индивидуально или с партнёром.

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 запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.

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.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения, лежа на спине поднимание ног с доставанием стопами головы. Из положения, сидя упор кистями рук сзади – поднимание ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор, сидя, затем в упор, лежа, обратно в упор, лежа и переход в положение основной стойки.

Упражнения для развития быстроты

- старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу и бег на отрезках от 15 до 30 метров;

- пробегание отрезков 30 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время;

- бег по наклонной дорожке. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий;

- игра в настольный теннис;

- бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью;

- бег с горы;

- выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью.

Упражнения для развития силы.

- элементы вольной борьбы;

- упражнения с набивными мячами;

- преодоление сопротивления партнёра в статических и динамических режимах;

- висы, подтягивание в висе;

- приседания на одной и двух ногах;

- упражнения из других видов спорта: регби, борьба, гребля, езда на велосипеде.

Одновременно с воспитанием силы необходимо вырабатывать у юных спортсменов способность расслаблять мышцы после их напряжения.

Силовые упражнения нужно дополнять упражнениями, активизирующими дыхание и кровообращение.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

- прыжки в высоту, длину;

- многоскоки, прыжки в глубину;

- бег вверх по лестнице;

- общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе;

- прыжки через скамейку или барьер;

- отжимание из упора лежа в высоком темпе;

- метания различных снарядов (мяча);

- упражнения со скакалками.

Упражнения для развития общей выносливости.

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

Упражнения для развития координационных качеств.

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

Упражнения для развития гибкости.

- общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений.

Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантели и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять как общеподготовительные, а средства направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как специально-подготовительные.

Специальная физическая подготовка

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

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

Упражнения для развития взрывной силы.

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

Упражнения для развития быстроты.

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

Упражнения для развития выносливости.

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

Упражнения для развития ловкости.

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

Упражнения для развития гибкости.

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

Упражнения для развития специальной силовой и скоростно-силовой направленности.

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

Упражнения для развития специальных координационных качеств.

- выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Например, при ведении шайбы и обводке в сложной игровой ситуации имеет место асинхронная работа рук и ног – когда руками выполняют частые движения, а ногами относительно медленные;
- акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны;
- упражнения с использованием борта хоккейной коробки.

Техническая подготовка

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

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

- основная стойка (посадка) хоккеиста;
- скольжение на двух коньках, не отрывая их ото льда;
- скольжение на двух после толчка одной ногой (правой, левой);
- скольжение на одной после толчка другой ногой (правой, левой);
- бег широким скользящим шагом;
- скольжение по дуге (поворот) не отрывая коньков ото льда;
- скольжение по дуге (поворот) толчком одной ноги (правой, левой);
- скольжение по дуге (поворот) на правой(левой) ноге на внутреннем (внешнем) ребре лезвия;
- бег с изменением направления (переступание);
- торможение одной ногой без поворота туловища «полушлугом»;
- торможение двумя ногами без поворота туловища «шлугом»;
- 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 «шлугом»;
- бег спиной вперед по дуге переступанием в «удобную» («неудобную») сторону;
- торможение одной ногой правым (левым) боком с поворотом на 90°;
- торможение с «оборотом корпуса на 90° прыжком обеими ногами;
- выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах;
- падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении;
- падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении;

Приемы техники владения клюшкой и шайбой:

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

Техническая подготовка. Техника игры вратаря.

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

Владение клюшкой и шайбой:

Ловля шайбы

- ловля шайбы ловушкой стоя на месте;
 - ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением;
 - ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена;
- Отбивание шайбы*
- отбивание шайбы блином стоя на месте;
 - отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево);
 - отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена;
- Прижимания шайбы*
- прижимания шайбы туловищем и ловушкой;
 - выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении;
 - передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками;
 - бросок шайбы на дальность и точность;
 - передача шайбы подкидкой;

Тактическая подготовка

Не менее важной составляющей системы подготовки юных хоккеистов является тактическая подготовка. Тактическое мышление хоккеистов необходимо развивать постоянно в процессе каждого учебно-тренировочного занятия. Игровые упражнения, а также игры полным и неполным составами являются основой тактической подготовки хоккеистов.

Приемы тактики обороны

Приемы индивидуальных тактических действий:

- дистанционная опека;
- отбор шайбы перехватом;

Приемы групповых тактических действий

Приемы командных тактических действий

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

Приемы тактики нападения

Индивидуальные атакующие действия

- атакующие действия без шайбы;

Групповые атакующие действия

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

Командные атакующие тактические действия

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

Тактика игры вратаря

Выбор позиции в воротах

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

Игровая подготовка

1. Чередование упражнений в быстроте выполнения различных движений.
2. Перемещение изученными способами на максимальной скорости.
3. Выполнение изученных приёмов техники в различных сочетаниях.
4. Эстафеты, основанные на выполнении приёмов техники хоккея в различных сочетаниях.
5. Подводящие игры.
6. Учебные игры

Воспитательная работа

Воспитательная работа с юными хоккеистами должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное время на основе предварительно разработанного плана. Такой план должен включать в себя следующие разделы: гуманитарное, патриотическое, трудовое, нравственное и эстетическое воспитание, формирование здорового коллектива. Планом предусматривается связь с родителями хоккеиста, с учебными заведениями, шефами.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют учебно-тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание. В решении задач гуманитарно-духовного воспитания используются преимущественно методы убеждения и личного примера.

Наиболее важным в формировании хоккеиста является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно-полезному труду.

В решении этой важной задачи ведущее место занимают методы упражнений и приучения, реализуемые на основе требований и контроля за выполнением. Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, силовые единоборства, объёмные самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания. Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

- торжественный прием вновь поступивших;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;
- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;

- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного хоккеиста. Самовоспитание включает принятие самим спортсменом обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и свойств. Особенно важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

ГЛАВА IV: Условия реализации программы

Кадровое обеспечение: тренер-преподаватель, осуществляющий обучение по программе, обязан знать приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации; законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность; Конвенцию о правах ребенка; возрастную и специальную педагогику и психологию, физиологию, гигиену; специфику развития интересов и потребностей обучающихся; методику поиска и поддержки одаренных детей; содержание образовательной программы, методику и организацию дополнительного образования детей, физкультурно-спортивной, досуговой деятельности; методы развития и повышения мастерства обучающихся; современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентностного подхода; методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися разного возраста, их родителями, лицами, их заменяющими, коллегами по работе; технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения; технологии педагогической диагностики; основы работы с персональным компьютером (текстовыми редакторами, электронными таблицами), электронной почтой и образовательного процесса.

Перечень спортивного инвентаря и оборудования

Наименование спортивного инвентаря	Количество
Ледовая арена с ограждением (бортами и защитным стеклом)	1 штука
Ворота для хоккея	4 штуки
Клюшки хоккейные	15 штук
Клюшки вратарские	2 штуки
Шайбы хоккейные малые	20 штук
Мячи футбольные	3 штуки
Мячи баскетбольные	3 площадки
Мячи волейбольные	3 штуки
Гантели чугунные литые от 1 до 5 кг	15 штук
Метболл весом от 1 кг до 5 кг	15 штук

Перечень технических средств обучения

Магнитола	2 штуки
Музыкальный центр	1 штука

Перечень учебно-методических материалов

Видеоматериал о технике хоккея	3 штуки
DVD- диск: «Выступления лучших хоккеистов России»	1 штук
Раздаточный материал для обучающихся и их родителей	100 штук
Правила поведения в спортивном зале	1 штука
Правила соревнований по хоккею с шайбой (в объеме изучаемого материала по программе).	2 штуки

ГЛАВА V: Методические и информационные материалы

Методическая часть учебной программы включает содержание и методику, и содержание работы по предметным областям, уровням подготовки, методические материалы, методы выявления и отбора одаренных детей, требования техники безопасности в процессе реализации программы, рабочие программы по предметным областям.

Содержание и методика работы по предметным областям:

- Обязательные предметные области

Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта» для базового и углубленного уровней сложности.

Цель и основное содержание данной предметной области программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса, требований для безопасного его осуществления.

Теоретические знания могут сообщаться в ходе специально организованных лекций, бесед, теоретических занятий, тренировочных занятий. Необходимо также предусмотреть самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам хоккея с шайбой и другим разделам теоретической подготовки. Необходимо, чтобы спортсмены хорошо знали правила соревнований, умели проводить анализ занятий и тренировочного процесса.

Большое значение имеет изучение основ методики тренировки – планирование круглогодичной тренировки по циклам, этапам и периодам, перспективное планирование, а также методика развития физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости) применительно к хоккею с шайбой.

Кроме этого, спортсмены изучают технику и тактику игры, основные приемы игры, технические приемы и тактические действия в атаке и обороне, что позволяет научно обоснованно подходить к анализу техники и к методике ее изучения и совершенствования.

В юношеском возрасте из всего объема теории необходимо дать первые сведения по гигиене занятий и экипировке, а также минимум знаний по технике, методике обучения и тренировке. Из года в год увеличиваются объем и глубина теоретических сведений, сообщаемых юным волейболистам. Для получения теоретических знаний очень важно приучить обучающегося к самостоятельному изучению литературы. Необходимо регулярно рекомендовать доступную для их уровня понимания популярную и методическую литературу. Контроль за этим осуществляется в виде собеседования, контрольных вопросов и обсуждения в группе. По окончании обучения обучающиеся проходят тестирование.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий.

При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. С первых занятий

учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов. В основу программы легли определенные педагогические принципы:

Принцип субъектности познающего сознания. Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования.

Принцип дополнительности - монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности.

Принцип открытости учебной и воспитательной информации. Мир знаний "открывается" перед учащимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не "преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия.

Принцип уважения к личности ребенка в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна, если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности.

Принцип сознательности и активности учащихся предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания обучающимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков.

Принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.

Принцип преемственности, последовательности и систематичности заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития.

Принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

• **Особенности организации образовательного процесса** – очно, дистанционно.

• **Методы обучения:**

- словесный, наглядный практический;
- объяснительно-иллюстративный;
- игровой;
- круговой;
- соревновательный;
- повторный;
- равномерный;

- воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.);

- **Формы организации образовательного процесса:**

- индивидуальная,
- индивидуально-групповая и групповая;

- **Формы организации учебного занятия:**

- лекции,
- беседы,
- дискуссии,
- экскурсии,
- игры,
- праздники, и др.

- **Используемые педагогические технологии:**

Здоровьесберегающая технология формирует у обучающихся устойчивый интерес и потребность в регулярных занятиях ФКиС.

Интегрированные технологии – обучающиеся легко переключаются с одного вида упражнения на другой.

Личностно-ориентированного обучения развивают интерес к спорту не только у одаренных, но и у тех, кто не отличается особыми способностями в спорте.

Групповая деятельность помогает обучающимся планировать деятельность, сплачивают коллектив, создают в нем психологический комфорт

Технология разноуровневого обучения обеспечивает каждому обучающемуся условия для максимального развития его способностей, склонностей, потребностей в процессе освоения содержания образования.

Технология многоуровневого обучения способствует достижению воспитанников высоких результатов.

Технология сотрудничества – овладение знаниями, умениями и навыками каждым учеником на уровне, соответствующим его индивидуальным особенностям развития.

Технология взаимного обучения помогает сделать детей предприимчивыми, инициативными.

Информационно-компьютерные технологии. Использование фото-, видеосъемки.

- **Алгоритм учебного занятия**

Тренировочное занятие состоит из четырех более или менее четко выраженных, взаимосвязанных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть - построение группы, приветствие, объявления, постановка задач.

Подготовительная часть (разминка) решает следующие задачи:

Обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц и подвижности звеньев двигательного аппарата;

Функциональное вработывание (рабочее возбуждение в нервных центрах, увеличение газообмена и кровообращения) в режим предстоящей двигательной деятельности, достижение оптимума двигательных реакций;

Психическая настройка - обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности на главной задаче тренировки.

Основная часть решает следующие задачи:

1. Повышение физической подготовленности;
2. Обучение техническим приемам защиты и нападения и их совершенствование;
3. Обучение тактическим действиям в защите и нападении и их совершенствование;
4. Интегральная подготовка;
5. Игровая подготовка.

Если в одном тренировочном занятии в основной части решаются несколько задач, то рекомендуется соблюдать такую последовательность:

Задачи технической подготовки всегда решаются в начале основной части, т. к. формирование и дифференцировка новых двигательных рефлексов происходят на фоне оптимального возбуждения нервной системы, а не на фоне утомления (на фоне утомления решаются задачи совершенствования техники и тактики игры);

В первой половине основной части занятия вместе с технической подготовкой следует развивать быстроту и взрывную силу;

При решении нескольких взаимосвязанных задач рекомендуется такая последовательность: технико-тактическая подготовка, развитие быстроты, ловкости, силы, специальной выносливости.

Заклочительная часть решает следующие задачи:

1. Постепенное снижение нагрузки;
2. Раскрепощение мышц, снижение сосредоточенности;

Для реализации программы используется дидактический материал:

- Днепров Э.Д., Аркадьев А.Г. «Сборник нормативных документов. Физическая культура» М. 2008 год;
- «Физическая культура. 1 – 11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха и др.» Волгоград 2010 год;
- Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания» 1-11 классы, М.2008 год;
- Стандарты. Физическая культура. М. 2011 год;
- Закон РФ «О физической культуре и спорте от 29. 04. 1999г»;
- Рабочие программы «Физическая культура 5-9 классы» Лях В.И., Просвещение 2014год
- Рабочие программы «Физическая культура 10 – 11 классы» Лях В.И., Просвещение 2014год.
- Учебник для образовательных организаций «Физическая культура 5-7 классы» М.Я.Виленского, М.Просвещение 2014год
- Учебник для образовательных организаций «Физическая культура 10 – 11 классы» М.Я.Виленского, М.Просвещение 2014год
- Учебник для образовательных организаций «Физическая культура 8 – 9 классы» М.Я.Виленского, М.Просвещение 2014год

Приложение 1

**Календарный учебный график рассчитанный на 37 недель в год.
Календарный учебный график на I полугодие 20__-20__ учебный год**

Тренер-преподаватель: _____

Наименование программы: «Дополнительная общеобразовательная программа по хоккею с шайбой»

Группа: СОЭ №1, 3 часа в неделю

Период работы: 20__-20__ учебный год.

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля	Количество часов
Сентябрь					
1	02.09.	Физическая культура и спорт в России.	Теория	Зачет	1
2	04.09.	Медицинское обследование.	Практика	Зачет	1
3	07.09.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка.	Практика	Зачет	1
4	09.09.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка.	Практика	Зачет	1
5	11.09.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка.	Практика	Зачет	1
6	14.09.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка.	Практика	Зачет	1
7	16.09.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка.	Практика	Зачет	1
8	18.09.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка.	Практика	Зачет	1
9	21.09.	Сдача контрольных нормативов.	Практика	Зачет	1
10	23.09.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка.	Практика	Зачет	1
11	25.09.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка.	Практика	Зачет	1
12	28.09.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка.	Практика	Зачет	1

13	30.09.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка.	Практика	Зачет	1
				За месяц по программе:	13
Октябрь					
1	02.10.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	1
2	05.10.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	1
3	07.10.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	1
4	09.10.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
5	12.10.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	1
6	14.10.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
7	16.10.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
8	19.10.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
9	21.10.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1

10	23.10.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
11	26.10.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
12	28.10.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
13	30.10.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
За месяц по программе:					13
Ноябрь					
1	02.11.	История развития хоккея с шайбой.	Теория	Зачет	1
2	06.11.	Общая физическая подготовка Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
3	09.11.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	1
4	11.11.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
5	13.11.	Общая физическая подготовка Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
6	16.11.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
7	18.11.	Общая физическая подготовка Специальная физическая	Практика	Зачет	1

		подготовка. Техническая подготовка.			
8	20.11.	Общая физическая подготовка Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
9	23.11.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	1
10	25.11.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
11	27.11.	Общая физическая подготовка Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
12	30.11.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
За месяц по программе:					12
Декабрь					
1	02.12.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
2	04.12.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
3	07.12.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
4	09.12.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
5	11.12.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая	Практика	Зачет	1

		подготовка. Тактическая подготовка.			
6	14.12.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
7	16.12.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
8	18.12.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
9	21.12.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
10	23.12.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
11	25.12.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
12	28.12.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
13	30.12.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
За месяц по программе:					13
Всего за полугодие:					51

**Календарный учебный график рассчитанный на 37 недель в год.
Календарный учебный график на II полугодие 20__-20__ учебный год**

Тренер-преподаватель: _____

Наименование программы: «Дополнительная общеобразовательная программа
по «хоккею с шайбой»

Группа: СОЭ № 1, 3 часа в неделю

Период работы: 20__-20__ учебный год.

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля	Количество часов
Январь					
1	11.01.	Терминология, применяемая в хоккее с шайбой.	Теория	Зачет	1
2	13.01.	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
3	15.01.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
4	18.01.	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
5	20.01.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	1
6	22.01.	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
7	25.01.	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1

8	27.01.	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
9	29.01.	Общая физическая подготовка	Практика	Зачет	1
		Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.			
За месяц по программе:					9
Февраль					
1	01.02.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
2	03.02.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
3	05.02.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
4	08.02.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
5	10.02.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1

6	12.02.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
7	15.02.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
8	17.02.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
9	19.02.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
10	22.02.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
11	24.02.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
12	26.02.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
За месяц по программе:					12
Март					

1	01.03.	Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиена физических упражнений.	Теория	Зачет	1
2	03.03.	Общая физическая подготовка Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
3	05.03.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
4	10.03.	Общая физическая подготовка Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
5	12.03.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
6	15.03.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
7	17.03.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
8	19.03.	Общая физическая подготовка Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
9	22.03.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1

10	24.03.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
11	26.03.	Общая физическая подготовка Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
		Игровая подготовка.			
12	29.03.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
13	31.03.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Теория	Зачет	1
За месяц по программе:					13
Апрель					
1	02.04.	Техника безопасности при проведении занятий по хоккею.	Теория	Зачет	1
2	05.04.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	1
3	07.04.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
4	09.04.	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
5	12.04.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	1

6	14.04.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
7	16.04.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
8	19.04.	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
9	21.04.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	1
10	23.04.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
11	26.04.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	1
12	28.04.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	1
13	30.04.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
За месяц по программе:					13
Май					
1	05.05.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1

2	07.05.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
3	12.05.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
4	14.05.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
5	17.05.	Сдача контрольных нормативов.	Практика	Зачет	1
6	19.05.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
7	21.05.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
8	24.05.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
9	26.05.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
10	28.05.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	2

11	31.05.	Медицинское обследование.	Практика	Зачет	2
				За месяц по программе:	13
				Всего за полугодие:	60
				Всего за год:	111

Приложение 2

**Календарный учебный график рассчитанный на 37 недель в год.
Календарный учебный график на I полугодие 20__-20__ учебный год**

Тренер-преподаватель: _____

Наименование программы: «Дополнительная общеобразовательная программа по хоккею с шайбой»

Группа: СОЭ №2, 3 часа в неделю

Период работы: 20__-20__ учебный год.

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля	Количество часов
Сентябрь					
1	02.09.	Физическая культура и спорт в России.	Теория	Зачет	1
2	04.09.	Медицинское обследование.	Практика	Зачет	1
3	07.09.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка.	Практика	Зачет	1
4	09.09.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка.	Практика	Зачет	1
5	11.09.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка.	Практика	Зачет	1
6	14.09.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка.	Практика	Зачет	1
7	16.09.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка.	Практика	Зачет	1
8	18.09.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка.	Практика	Зачет	1
9	21.09.	Сдача контрольных нормативов.	Практика	Зачет	1
10	23.09.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка.	Практика	Зачет	1
11	25.09.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка.	Практика	Зачет	1
12	28.09.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка.	Практика	Зачет	1

13	30.09.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка.	Практика	Зачет	1
				За месяц по программе:	13
Октябрь					
1	02.10.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	1
2	05.10.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	1
3	07.10.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	1
4	09.10.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
5	12.10.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	1
6	14.10.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
7	16.10.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
8	19.10.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
9	21.10.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1

10	23.10.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
11	26.10.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
12	28.10.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
13	30.10.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
За месяц по программе:					13
Ноябрь					
1	02.11.	История развития хоккея с шайбой.	Теория	Зачет	1
2	06.11.	Общая физическая подготовка Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
3	09.11.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	1
4	11.11.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
5	13.11.	Общая физическая подготовка Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
6	16.11.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
7	18.11.	Общая физическая подготовка Специальная физическая	Практика	Зачет	1

		подготовка. Техническая подготовка.			
8	20.11.	Общая физическая подготовка Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
9	23.11.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	1
10	25.11.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
11	27.11.	Общая физическая подготовка Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
12	30.11.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
За месяц по программе:					12
Декабрь					
1	02.12.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
2	04.12.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
3	07.12.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
4	09.12.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
5	11.12.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая	Практика	Зачет	1

		подготовка. Тактическая подготовка.			
6	14.12.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
7	16.12.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
8	18.12.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
9	21.12.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
10	23.12.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
11	25.12.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
12	28.12.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
13	30.12.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
За месяц по программе:					13
Всего за полугодие:					51

Календарный учебный график рассчитанный на 37 недель в год.
Календарный учебный график на II полугодие 20__-20__ учебный год
 Тренер-преподаватель: _____
 Наименование программы: «Дополнительная общеобразовательная программа
 по хоккею с шайбой»
 Группа: СОЭ № 2, 3 часа в неделю
 Период работы: 20__-20__ учебный год.

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля	Количество часов
Январь					
1	11.01.	Терминология, применяемая в хоккей с шайбой.	Теория	Зачет	1
2	13.01.	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
3	15.01.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
4	18.01.	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
5	20.01.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	1
6	22.01.	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
7	25.01.	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1

8	27.01.	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
9	29.01.	Общая физическая подготовка	Практика	Зачет	1
		Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.			
За месяц по программе:					9
Февраль					
1	01.02.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
2	03.02.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
3	05.02.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
4	08.02.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
5	10.02.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1

6	12.02.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
7	15.02.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
8	17.02.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
9	19.02.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
10	22.02.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
11	24.02.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
12	26.02.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
За месяц по программе:					12
Март					

1	01.03.	Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиена физических упражнений.	Теория	Зачет	1
2	03.03.	Общая физическая подготовка Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
3	05.03.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
4	10.03.	Общая физическая подготовка Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
5	12.03.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
6	15.03.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
7	17.03.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
8	19.03.	Общая физическая подготовка Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
9	22.03.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1

10	24.03.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
11	26.03.	Общая физическая подготовка Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
		Игровая подготовка.			
12	29.03.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
13	31.03.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Теория	Зачет	1
За месяц по программе:					13
Апрель					
1	02.04.	Техника безопасности при проведении занятий по хоккею.	Теория	Зачет	1
2	05.04.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	1
3	07.04.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
4	09.04.	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
5	12.04.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	1

6	14.04.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
7	16.04.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
8	19.04.	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
9	21.04.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	1
10	23.04.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
11	26.04.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	1
12	28.04.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	1
13	30.04.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
За месяц по программе:					13
Май					
1	05.05.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1

2	07.05.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
3	12.05.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
4	14.05.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
5	17.05.	Сдача контрольных нормативов.	Практика	Зачет	1
6	19.05.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
7	21.05.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
8	24.05.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
9	26.05.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
10	28.05.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	2

11	31.05.	Медицинское обследование.	Практика	Зачет	2
				За месяц по программе:	13
				Всего за полугодие:	60
				Всего за год:	111

Приложение 3

Календарный учебный график рассчитанный на 37 недель в год.

Календарный учебный график на I полугодие 20__-20__ учебный год

Тренер-преподаватель: _____

Наименование программы: «Дополнительная общеобразовательная программа по хоккею с шайбой»

Группа: СОЭ №3, 3 часа в неделю

Период работы: 20__-20__ учебный год.

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля	Количество часов
Сентябрь					
1	02.09.	Физическая культура и спорт в России.	Теория	Зачет	1
2	04.09.	Медицинское обследование.	Практика	Зачет	1
3	07.09.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка.	Практика	Зачет	1
4	09.09.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка.	Практика	Зачет	1
5	11.09.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка.	Практика	Зачет	1
6	14.09.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка.	Практика	Зачет	1
7	16.09.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка.	Практика	Зачет	1
8	18.09.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка.	Практика	Зачет	1
9	21.09.	Сдача контрольных нормативов.	Практика	Зачет	1
10	23.09.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка.	Практика	Зачет	1
11	25.09.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка.	Практика	Зачет	1
12	28.09.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка.	Практика	Зачет	1

13	30.09.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка.	Практика	Зачет	1
				За месяц по программе:	13
Октябрь					
1	02.10.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	1
2	05.10.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	1
3	07.10.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	1
4	09.10.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
5	12.10.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	1
6	14.10.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
7	16.10.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
8	19.10.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
9	21.10.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1

10	23.10.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
11	26.10.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
12	28.10.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
13	30.10.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
За месяц по программе:					13
Ноябрь					
1	02.11.	История развития хоккея с шайбой.	Теория	Зачет	1
2	06.11.	Общая физическая подготовка Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
3	09.11.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	1
4	11.11.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
5	13.11.	Общая физическая подготовка Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
6	16.11.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
7	18.11.	Общая физическая подготовка Специальная физическая	Практика	Зачет	1

		подготовка. Техническая подготовка.			
8	20.11.	Общая физическая подготовка Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
9	23.11.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	1
10	25.11.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
11	27.11.	Общая физическая подготовка Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
12	30.11.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
За месяц по программе:					12
Декабрь					
1	02.12.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
2	04.12.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
3	07.12.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
4	09.12.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
5	11.12.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая	Практика	Зачет	1

		подготовка. Тактическая подготовка.			
6	14.12.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
7	16.12.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
8	18.12.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
9	21.12.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
10	23.12.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
11	25.12.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
12	28.12.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
13	30.12.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
За месяц по программе:					13
Всего за полугодие:					51

**Календарный учебный график рассчитанный на 37 недель в год.
Календарный учебный график на II полугодие 20__-20__ учебный год**

Тренер-преподаватель: _____

Наименование программы: «Дополнительная общеобразовательная программа по хоккею
с шайбой»

Группа: СОЭ №3, 3 часа в неделю

Период работы: 20__-20__ учебный год.

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля	Количество часов
Январь					
1	11.01.	Терминология, применяемая в хоккее с шайбой.	Теория	Зачет	1
2	13.01.	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
3	15.01.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
4	18.01.	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
5	20.01.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	1
6	22.01.	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
7	25.01.	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1

8	27.01.	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
9	29.01.	Общая физическая подготовка	Практика	Зачет	1
		Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.			
За месяц по программе:					9
Февраль					
1	01.02.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
2	03.02.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
3	05.02.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
4	08.02.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
5	10.02.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1

6	12.02.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
7	15.02.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
8	17.02.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
9	19.02.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
10	22.02.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
11	24.02.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
12	26.02.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
За месяц по программе:					12
Март					

1	01.03.	Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиена физических упражнений.	Теория	Зачет	1
2	03.03.	Общая физическая подготовка Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
3	05.03.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
4	10.03.	Общая физическая подготовка Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
5	12.03.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
6	15.03.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
7	17.03.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
8	19.03.	Общая физическая подготовка Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
9	22.03.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1

10	24.03.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
11	26.03.	Общая физическая подготовка Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
		Игровая подготовка.			
12	29.03.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Игровая подготовка.	Практика	Зачет	1
13	31.03.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Теория	Зачет	1
За месяц по программе:					13
Апрель					
1	02.04.	Техника безопасности при проведении занятий по хоккею.	Теория	Зачет	1
2	05.04.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	1
3	07.04.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
4	09.04.	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
5	12.04.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	1

6	14.04.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
7	16.04.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
8	19.04.	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
9	21.04.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	1
10	23.04.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
11	26.04.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	1
12	28.04.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	1
13	30.04.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
За месяц по программе:					13
Май					
1	05.05.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1

2	07.05.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
3	12.05.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
4	14.05.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
5	17.05.	Сдача контрольных нормативов.	Практика	Зачет	1
6	19.05.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
7	21.05.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
8	24.05.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
9	26.05.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	1
10	28.05.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Практика	Зачет	2

11	31.05.	Медицинское обследование.	Практика	Зачет	2
				За месяц по программе:	13
				Всего за полугодие:	60
				Всего за год:	111

Приложение 4

Общая физическая подготовка

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

Обще подготовительные упражнения

Строевые упражнения.

Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.

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

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

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

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

Упражнения для развития координационных движений.

Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперёд, назад, в стороны.

Кувырки вперёд и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в висе.

Упражнения в свободном беге с внезапными с остановками и изменением направления движения.

Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание. Подвижные игры и эстафеты.

Упражнения для развития быстроты.

Старты и бег на отрезках от 10 до 100 метров; пробегание отрезков 30-60 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время.

Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий.

Упражнения для развития силы.

Упражнения с набивными мячами. Бег с отягощениями, по песку, воде и в гору. Преодоление сопротивления партнёра в статических и динамических режимах. Висы, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Упражнения с отягощениями за счёт собственного веса и веса тела партнёра. Приседания на одной и двух ногах. Упражнения с гантелями, эспандером. Упражнения на тренажерах в тренажерном зале.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту, длину, глубину, многоскоки.

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

Упражнения для развития общей выносливости.

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

Приложение 5

Специальная физическая подготовка

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

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

- силовые и скоростно-силовые,
- скоростные,
- координационные,
- специальная (скоростная) выносливость.

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

Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых качеств.

- Приседания на одной и двух ногах.
- Прыжки и подскоки вперед, назад в стороны.
- Броски шайбы на дальность.

Спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приёмов хоккея.

- Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с торможением и последующими стартами.

- Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.

Упражнения для развития быстроты.

- Пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров из различных направлений.
- Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением

скорости и

направления движения по зрительному сигналу. Бег по виражу, кругу, спирали, «восьмёрке» (лицом и спиной вперед).

- Упражнения с шайбой у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившей шайбы.

- Игра и упражнения, построенные на опережении действий партнёра (овладение шайбой).

- Броски шайбы в борт на время.

- Бег на коньках на время отрезков 10 - 36 метров.

Упражнения для развития ловкости.

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

- Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъёмы. Игра клюшкой стоя на коленях.

- Эстафеты и игры с обведениями стоек, уклонение от применения силовых приёмов, резкая смена направления бега.

Приложение 6

Техническая подготовка

Техническая подготовка тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической).

На спортивно-оздоровительном этапе следует уделять особое внимание на овладение техники передвижения на коньках, технике владения клюшкой и шайбой.

Техника передвижения на коньках

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

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

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

Подводящие упражнения для конькобежной подготовки.

Вне льда, без коньков:

Принятие основной стойки хоккеиста. В положении основной стойки 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. То же, но с продвижением вперед. Ходьба крестным шагом. Прыжковая имитация бега крестным шагом.

Вне льда на коньках:

Подводящие упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, на коньках). Ходьба в различных направлениях, ходьба приставными шагами левым, правым боком. Ходьба с поворотом на 180 и 360 градусов. Приседания, полуприседания. Ходьба спиной вперед. Ходьба с выпадами. Принятие основной стойки хоккеиста. Упражнения: «пружинки», (полуприседания, руки вперед), «цапля» (ходьба в полуприседе, руки в стороны), «неваляшки» (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. Падение «рыбкой», в группировке, на руки. Необходимо также освоить технику опускания на одно, два колена. падения, различные кувырки с последующим быстрым вставанием.

На льду на коньках:

Специальные упражнения на льду для обучения технике катания на коньках.

Скольжение на двух коньках в основной стойке хоккеиста за счет переноса центра тяжести тела вперед и вперед-в-сторону. Скольжение на двух коньках с варьированием основной стойки. Толчок правой ногой - скольжение на двух, толчок левой ногой - скольжение на двух. Попеременный толчок правой и левой ногой - скольжение на двух.

Скольжение на левой (правой) ноге, отталкиваясь правой (левой) ногой, с заданием продвинуться вперед как можно дальше за одно отталкивание.

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

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

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо освоить следующие элементы техники владения коньками и целесообразно это делать в следующей последовательности:

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

Техника владения клюшкой

С первого занятия определяется сильная рука, в которой хоккеисту необходимо держать клюшку. В процессе начального обучения технике владения клюшкой используются координационные, подводящие и специальные упражнения. Подвижные игры и эстафеты, в ходе которых закрепляются и совершенствуются навыки владения клюшкой.

На спортивно-оздоровительном этапе пока юный хоккеист не освоил основные приемы, а также всю структуру биомеханических движений рациональной техники катания на льду целесообразно уделять время процессу обучения технике владения клюшкой и шайбой именно в пределах льда.

Таким образом, занятия, направленные на овладение навыками работы руками на данном этапе обучения необходимо проводить вне льда со специализированными мячами, полностью идентичными по весу с шайбой, состав и структура которых позволяет начинающим хоккеистам овладеть базовыми и основными навыками техники владения клюшкой.

Как только занимающийся освоил все базовые приемы и элементы техники катания, и его внимание сосредоточено на решении не только одной задачи – как устоять на коньках, возможен плавный переход на процесс обучения технике владения клюшкой и шайбой.

Координационные упражнения с клюшкой

1. Перемещение клюшки, находящейся в двух руках, вокруг корпуса, вперед и назад, за спину, в одну и в другую сторону, над головой и к коленям.
2. Перешагивание через рукоятку клюшки и назад, вправо и влево.

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

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

5. Все указанные группы упражнений, а также и те, которые проверены и эффективно использовались в практической работе, выполняются сначала стоя на месте, потом в различных позах: сидя, на одном и двух коленях, в приседе и т.д. Данные упражнения по мере освоения обучающимися выполняются в различных сочетаниях (например, вращение с перехватами).

6. Следующим этапом обучение является сочетание указанных комплексов упражнений с одновременным переступанием вперед-назад, вправо-влево. При этом следует добиваться автономного (независимого) движения рук и ног, которые не совпадают по ритму и направлениям.

7. После освоения координационных упражнений с клюшкой следует включать в занятия подводящие упражнения.

Подводящие упражнения

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

1. Перемещение крюком клюшки кубиков или резиновых колечек вперед-назад, вправо-влево, сначала не сдвига ног, по мере освоения - с переступанием и далее с поворотом корпуса.

2. Вращение клюшки кистями рук вправо и влево на месте, потом в движении, сначала без сопротивления, затем при сопротивлении напарника.

3. Упражнения на скрестную координацию в прыжках и переступаниях (примеры: прыжок вперед клюшка назад, прыжок или шаг вправо - клюшка налево) т.д.

4. Перемещение крюком клюшки мелких предметов (кубики, резиновые колечки, облегченные шайбы) в различных направлениях, не изменяя место расположения пятки крюка.

После освоения этих упражнений, следует выполнять упражнения небольшими по амплитуде движениями всего крюка вперед и назад, вправо и влево. По мере приобретения навыка, выше осваиваемым упражнениям, упражнения усложняются переступаниями и, наконец, выполняются в движении.

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

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

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

Передачи производятся сначала по полу, затем по воздуху, с удобной и неудобной стороны, на месте и в движении. По мере освоения указанных упражнений они начинают выполняться слитно в различных связках и сочетаниях, как на месте, так и в движении. В процессе обучения технике владения клюшкой после освоения координационных и под-

водящих упражнений в условиях «тренировочного городка» используются упражнения, уже связанные, с непосредственным выполнением технических приемов.

Специальные упражнения на технику владения клюшкой

1. Перемещение шайбы, стоя на месте, вперед и назад, вправо и влево мягким движением рук, сохраняя неподвижное положение корпуса. Ведение шайбы по контуру букв «П», цифры «8». Ведение шайбы с изменением амплитуды движения рук и темпа их работы.

2. Ведение шайбы в движении вперед и назад, без отрыва крюка, толчками перед собой, сбоку, по дугам, с закрыванием корпусом, по восьмерке в движении, «короткое» (рубка или дриблинг) ведение шайбы; асинхронная работа рук и ног по ритму и направлению.

3. Ведение в разных направлениях при различных исходных положениях (стоя на коленях, сидя, стоя и т.д.). Все виды с клюшкой и шайбой хорошо сочетать также с имитациями без шайбы. Укреплять и совершенствовать навыки и умения, связанные с техникой владения с клюшкой, лучше всего в подвижных играх и эстафетах. После освоения техники передач и бросков с удобной стороны приступают к обучению техники с неудобной стороны. Одновременно с обучением передаче или с изучением передачи ведется и обучение приему шайбы. В процессе начального обучения, по мере освоения техники передвижения на коньках, координационных, подводящих и специальных упражнений с клюшкой на земле, хоккеисты приступают к занятиям с клюшкой на коньках на льду.

При этом упражнения, связанные с обучением технике владения с клюшкой, выполняются в такой же последовательности как на земле.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо освоить ряд технических приемов владения клюшкой на льду и это целесообразно делать в следующей последовательности:

1. «Широкое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева-направо.
2. Бросок шайбы с длинным замахом.
3. Передача шайбы броском с длинным замахом.
4. Приемы шайбы.
5. «Короткое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева-направо.

При обучении техническим действиям начинающих хоккеистов, необходимо придерживаться следующих алгоритмов обучения. Обучать перечисленным техническим приемам, необходимо сначала на месте и в медленном темпе и, по мере освоения движений, скорость (быстрота) выполнения упражнений увеличивается (повышается).

Когда учащиеся добиваются определенной степени освоения технических приемов, приступают к выполнению техники владения клюшкой в движении, постепенно повышая скорость.

Когда об учащиеся освоили технику бросков шайбы по льду, необходимо приступить к обучению технике выполнения бросков шайбы по воздуху.

Приложение 7

Тактическая подготовка

Индивидуальные действия. Игра в нападении. Умение ориентироваться с шайбой и без шайбы. Выбор места для атакующих действий на определенном участке поля. Обучение игровым амплуа в команде. Умение выбрать тот или иной технический прием для эффективного решения тактической задачи.

Игра в защите. Выбор места для оборонительного действия. Опека игрока с шайбой и без шайбы. Перехват поперечного, продольного паса, отбор шайбы при помощи клюшки, нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием ее в момент приема шайбы соперником. Отбор шайбы с применением силовых приемов. Целесообразный выбор того или иного технического приема для решения оборонительной задачи в данной игровой ситуации.

Групповые взаимодействия.

Игра в нападении. Передача шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: «отдай-откройся», «скрестный выход». Умение выполнять групповые взаимодействия в различных фазах атаки.

Игра в защите. Умение подстраховывать партнера, переключиться. Взаимодействие двух игроков против двух-трех нападающих. Умение правильно оценить создавшуюся игровую ситуацию и выбрать целесообразный способ противодействия соперникам.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Умение ориентироваться. Выполнение различных действий без шайбы и с шайбой в зависимости от действий партнера, соперника. Умение вести шайбу и выполнять броски по воротам, обводку соперника, силовые приемы. Выполнение тактических задач на игру. Умение выполнять тактические действия на определенных участках площадки и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями.

Групповые взаимодействия. Передача, обучение передачи подкидкой, длинной передаче с удобной и не удобной стороны, передачи ударом (широким и коротким замахом), передачи шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, создавая удобную позицию для взятия ворот. Взаимодействие в парах для выхода на свободное место: «передай и выйди», «скрестный выход». Умение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке площадки.

Обучение передачам, отбору шайбы в «квадратах» с различными сочетаниями занимающихся 3:2, 4:3, 3:1, 3:3, 5:3 с в ведением дополнительных заданий. Игра с одним водящим в кругу, в одно, в два касания, до полного отбора. Выход из зоны пробросом вдоль борта и другие.

Тактика защиты

Индивидуальные действия: выбор места для оборонительного действия, перехват продольного и диагонального паса, отбор шайбы при помощи клюшки, нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием ее в момент приема шайбы соперника

Групповые взаимодействия. Умение подстраховывать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух или трех нападающих. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

Подготовка вратаря

Программа подготовки вратаря на данном этапе предусматривает обучение: основной стойке вратаря, принятию основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, после выполнения упражнения (например, выпад влево- основная стойка), передвижению приставными шагами; ловле и отбиванию теннисных мячей, направляемых ракеткой с различных точек; то же с шайбой; передвижению в воротах в основной стойке;

ловля шайбы ловушкой; отбивание ее клюшкой, коньком; выбивание шайбы клюшкой в падении, выкатывание на встречу игроку, бросающему шайбу; отбивание высоко летящей шайбы грудью, животом, плечом, предплечьем, щитками.

Тактическая подготовка вратаря предусматривает обучение: правильному и своевременному выбору места в воротах при атаке; ориентирование во вратарской площадке и взаимодействию с защитником; умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам; развитию игрового мышления в подвижных играх.

В подготовке вратаря используются следующие упражнения: прыжки вперед-назад, вправо-влево, в стойке, передвижения приставным и скрестным шагом, в челночном беге; старты прыжком правым, левым боком, приставным и скрестным шагами; перемещения и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо- в лево, на двух ногах; кувырки вперед и назад, в сторону, полет-кувырок, акробатика в парах, жонглирование теннисными мячами.

Физическая подготовка. Обще физическая подготовка вратарей проводится , согласно программы полевых игроков.

Дополнительно – воспитание быстроты. Быстрота одиночного движения, частота движения.

Ловля мяча и шайбы, посланной тренером. Жонглирование теннисными мячами. Развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов верхних и нижних конечностей. Обучение и совершенствование координации движений в прыжках вперед-назад, вправо- влево(типа маятника), в стойке. Обучение и совершенствование координации движений приставными скрестными шагами. В челночном беге. Старты прыжком правым, левым боком, приставным скрестным шагом, с одной и двух ног. Развитие скорости передвижения в стойке.

Перемещение и прыжки в глубоком приседе, вперед- назад, вправо- влево, на двух ногах.

Акробатика: кувырки вперед и назад, в сторону, полет-кувырок, акробатика в парах.

Техника игры вратаря. Обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижение приставными шагами, после выполнение упражнения(например, выпад влево- основная стойка). Ловля мяча, отскочившего от отражающей стенки в различных направлениях. ловля и отбивание теннисных мячей, направляемых ракеткой из различных точек; то же с шайбой. Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловле шайбы ловушкой, отбивание ее клюшкой, коньком. Обучение выбиванию шайбы клюшкой в падении. Выкатывание навстречу игроку, бросающему шайбу. Обучение технике отбивания высоко летящей шайбы грудью, животом, предплечьем, подставлением щитков.

Тактика игры вратаря. Обучение и совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах и взаимодействию с защитниками. Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам. Развитие игрового мышления в спортивных и подготовительных играх.

Приложение 8

Теоретическая подготовка

Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни.

Для учащихся спортивно-оздоровительных групп теоретическая подготовка является одним из разделов Программы, проводится в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед.

Эти занятия органически связаны с физической, технической, тактической подготовкой.

1. Вводное занятие.

Знакомство с видом спорта, правила поведения в спортивной школе, на учебно-тренировочных занятиях. Инструктаж по технике безопасности. Для детей дошкольного возраста вводное занятие проводится с участием родителей.

Тема 1: Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у юных хоккеистов, приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

Тема 2. История развития хоккея с шайбой.

Возникновение хоккея. Основные этапы развития отечественного хоккея. Основные этапы развития международного хоккея. Значение русской школы хоккея для развития международного хоккея. История создания и развития клуба "Золотая шайба". Основные соревнования, проводимые в Российской Федерации и Приволжском федеральном округе для детей. Успехи российского хоккея на международной арене, хоккейные традиции региона.

Тема 3. Терминология, применяемая в хоккее с шайбой.

Основные спортивные термины:

- **намерение нанести травму (умышленное травмирование)** – нарушение правил, проявляющееся в намерении игрока или другого члена команды ударить игрока или другого члена команды противника с целью нанесения травмы;

- **толчок в спину** - попытки нападающих после потери шайбы замедлить или остановить атаку соперников;

- **толчок на борт** - нарушение правил, проявляющееся в грубом толкании соперника на борт. По усмотрению судьи игрок будет наказан в зависимости от силы удара о борт, если он грубо применил силовой прием, толкнул соперника локтем, повалил или зацепил соперника таким способом, в результате которого тот ударился о борт;

- **финт** - ложное движение, которое выполняют при ведении шайбы;

- **силовой прием** - намеренное использование туловища или части туловища для создания препятствия сопернику. Силовые приемы запрещены в хоккее с шайбой для детей в возрасте 10 лет и моложе;

- **выход один на один** - голевая ситуация, при которой игрок, владеющий шайбой, не имеет соперников между собой и вратарем соперников;

- **сломанная клюшка-клюшка**, которую судья признает непригодной для игры;

- **удар концом клюшки** - нарушение правил, проявляющееся в том, что игрок использует черенок клюшки, чтобы толкнуть или попытаться толкнуть соперника;

- **капитан** - игрок команды, за исключением вратаря, имеющий право объясняться с судьями;

- **неправильная атака соперника** - игрок делает более двух шагов, чтобы войти в соприкосновение с соперником;

- **вратарская и судейская зоны** - пространство, предназначенное для защиты вратаря и для использования судьей. Линия, ограничивающая это пространство, входит в его размер;

- **толчок клюшкой** - нарушение правил, проявляющееся в том, что игрок, держа клюшку двумя руками, толкает соперника черенком клюшки, которая ни одной своей частью не касается поверхности катка;

- **отложенный офсайд** - ситуация, возникшая в результате того, что атакующий игрок пересек синюю линию раньше шайбы, но защищающая команда овладевает шайбой и в состоянии вывести её из зоны защиты без задержки или столкновения с атакующим игроком;

- **дриблинг** - ведение шайбы;

- **удар локтем** - нарушение правил, проявляющееся в том, что игрок использует локоть в борьбе с соперником;

- **вбрасывание** - действие судьи, который бросает шайбу между крюками клюшек двух соперничающих игроков, чтобы начать или возобновить игру. Вбрасывание начинается в момент, когда судья показывает на точку вбрасывания, и заканчивается, когда шайба брошена;

- **тройка нападения** - тройка игроков (центральный нападающий и крайние нападающие), главная задача которых – забивать голы;

- **дисквалификация** - результат серьезных нарушений, в результате которых игрок удаляется из игры. Этот игрок должен покинуть скамейку игроков и не может никаким образом помогать команде в оставшееся время игры;

- **пятка клюшки** - место соединения черенка клюшки и нижней части крюка;

- **игра с высоко поднятой клюшкой** – нарушение правил, проявляющееся в том, что игрок поднимает любую часть клюшки выше пояса;

- **задержка** - нарушение правил, проявляющееся в том, что игрок мешает движению соперника;

- **зацеп** - нарушение правил, проявляющееся в том, что игрок тянет или дергает крюком клюшки соперника, мешая его движению;

- **проброс (айсинг)** - остановка игры, которая происходит в том случае, когда команда посылает шайбу через всю площадку со своей половины поля;

- **удар ногой** - нарушение правил, проявляющееся в том, что игрок умышленно наносит удар коньком сопернику без намерения сыграть в шайбу;

- **штраф** - результат нарушения правил игры игроком или официальными лицами команды;

- **положение вне игры** - нарушение правил, проявляющееся в том, что игрок атакующей команды вкатывается в зону защиты раньше, чем шайба;

- **силовая борьба клюшкой** - технический прием, при котором игрок, используя клюшку тычет или ударяет по крюку клюшки соперника или по шайбе, которой владеет соперник.

Тема 4. Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиена физических упражнений.

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Личная гигиена юного хоккеиста. Режим дня, закаливание, совмещение занятий спортом с учебой в общеобразовательной школе. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Тема 5. Техника безопасности при проведении занятий по хоккею.

Основные меры безопасности и правила поведения на ледовой площадке. Предупреждение несчастных случаев при занятиях хоккеем.

Приложение 9

Вопросы по теоретической подготовке:

№ Вопросы Ответы

1. Размеры хоккейной площадки?
61 x 30 м
2. Типы соревнований. Олимпийские игры, чемпионаты, первенства, кубковые, матчевые, отборочные соревнования.
3. Какие физические качества помогает развивать хоккей?
Силу, быстроту, выносливость, ловкость, скорость.
4. Терминология хоккея? Овертайм-дополнительный период длительностью 5 минут, буллит- штрафной бросок и т.д.
5. Назови состав хоккейной команды?
20 игроков: 12 нападающих, 6 защитников и 2 вратаря.
6. Сколько времени длится хоккейный матч?
Хоккейный матч состоит из трех периодов, каждый из которых длится 20 минут.
7. Сколько раз советские хоккеисты побеждали на Олимпийских играх? 7 раз выигрывали золото, один раз серебро и один раз бронзу
8. Опасные факторы при проведении учебно-тренировочных занятий хоккеем?
Травмы при падении, травмы при нахождении в зоне броска, выполнение упражнений без разминки, обморожение частей тела.
9. Восстановительные средства после занятий?
Компенсаторное (свободное) плавание, контрастный душ, спец. упражнения (на расслабления).
10. На какие зоны делится хоккейная площадка?
Две синие линии- каждая на расстоянии 17 м от ворот- образуют три зоны площадки: две зоны соперничающих команд и центральную зону.
11. Хоккей Олимпийский вид спорта или нет?
Олимпийский
12. Какие есть разряды и звания по хоккею?
Юношеские: 3,2,1; спортивные разряды: 3,2,1; кмс, мс, мсмк.
13. Из чего состоит хоккейная форма хоккеистов?
Шлем с визором, щитки, наколенники, перчатки, капа, трусы (шорты), раковина, нагрудник, верхняя форма (свитер, гетры, шорты).
14. Какие качества воспитывают занятия хоккеем?
Хоккей – командный вид спорта. Смекалка, тактические навыки, упорство, самообладание, храбрость, умение стойко переносить временные неудачи.
15. Каких известных российских хоккеистов и тренеров по хоккею ты знаешь?
Тренеры - Анатолий Тарасов, Всеволод Бобров. Хоккеисты Валерий Харламов, Александр Якушев, Борис Михайлов, Вячеслав Старшинов, Владислав Третьяк, Игорь Ларионов, Сергей Макаров, Александр Овечкин, Вячеслав Фетисов и др.
16. Как расшифровывается НХЛ?
Национальная хоккейная лига, в которую входят команды Канады и США.
17. Какой инвентарь используется для тренировок?
Клюшки, шайбы, мячи набивные, гантели, мячи футбольные, баскетбольные.

Приложение 10

Инструкция по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по хоккею

1. Основные положения и требования.

1.1 Опасные факторы при проведении учебно-тренировочных занятий хоккеем:

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

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

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

1.4. Проверьте исправность инвентаря.

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

2. Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий на льду:

2.1 Выходить на лед только с разрешения тренера.

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

2.3 Четко выполнять все требования и распоряжения тренера-преподавателя.

2.4 При неисправности спортивного инвентаря прекратить учебно-тренировочное занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

2.5 Запрещается заниматься когда работает техника по подготовке льда.

2.6 Во время проведения учебно-тренировочных занятий для предупреждения травматизма необходимо:

- клюшку держать ударной частью на льду, не поднимая выше пояса, во избежание нанесения травмы сопернику;

- отбор шайбы проводить подбиванием клюшки снизу;

- силовые приемы применять только в область груди или плеча соперника или путем прижатия соперника у борта.

- при сильном морозе открытые части лица смазывайте жиром.

- быть внимательным, не отвлекаться, слушать и выполнять указания тренера-преподавателя.

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

2.8 Запрещается тренироваться, когда работает техника по подготовке льда.

2.9 Во время занятий для предупреждения травматизма необходимо:

- клюшку держать ударной частью на льду, не поднимая выше пояса, во избежание нанесения травмы сопернику;

- отбор шайбы проводить подбиванием клюшки снизу;

- силовые приемы применять только в область груди или плеча соперника или путем прижатия соперника у борта.

- при сильном морозе открытые части лица смазывайте жиром.

- быть внимательным, не отвлекаться, слушать и выполнять указания тренера-преподавателя.

Запрещается:

- делать подножки;

- держать соперника клюшкой;

- толкать соперника в спину;
- толкать соперника на борт;
- не выполнять требования судьи.

3. Требования безопасности во время проведения учебно-тренировочных занятий в спортивном зале:

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

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

3.3 Без тренера-преподавателя запрещается находиться в спортивном зале.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

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

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

5. Требования безопасности по окончании учебно-тренировочных занятий:

5.1 Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь;

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

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

Список литературы рекомендуемой и используемой для педагога:

1. Ладислав Горский: Тренировка хоккеистов: Пер. со словац.- М., ФК и спорт, 1981
2. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ: Хоккей/авт.сост. В.П. Савин, Г.Г.Удилов, Ю.В.Куоролев, В.С.Львов, А.П.Давыдов, В.В.Крутских, Е.А.Щербаков. - М., 2006.
3. Программирование тренировочных нагрузок по силовой подготовке хоккеистов в годичном цикле подготовки (методические рекомендации). /ред. Т.Чепресова- М., Отдел исследов. организационно-методич. проблем НИД ВНИИФК- 1990.
4. Программа дополнительного образования: хоккей с шайбой/авт. колл-в: В.П. Савин, Г.Г.Удилов, Ю.В.Королев, В.С. Львов, А.П.П.Давыдов, В.В.Крутских, Е.А. Щербаков,-М., Советский спорт, 2009.
5. РГАФК: В.П. Савин, Г.Г. Удилов, В.С. Львов.: Организация и построение занятий различных видов и форм по хоккею (методическая разработка для студентов ИПШК РГАФК).-М., 2002.
6. Игра вратаря в хоккее с шайбой/ под ред.Брайана Даккорда; пер. с англ. В.Сизоненко.-К.: Олимп. лит., 2013.
7. Основы скоростно-силового катания в хоккее/ Лора Стамм ; пер. с англ. В. Сизоненко.- К. : Олимп. лит., 2013.
8. Библия хоккейного тренера / составитель Д. Бертанья. М.: Спорт, 2016.
9. Хоккей. Книга-тренер.- Москва: Эксмо, 2016.
10. Руководство по медико-биологическому сопровождению подготовки в детско-юношеском хоккее / И.В. Левшин, Л.В. Михно, А.Н. Поликарпочкин, Д.Г. Елистратов – М.: Спорт, 2016.
11. Хоккей : 10 вопросов детскому тренеру.- СПб.: Издательский Дом «Литера», 2013.
12. Библиотека Альдебаран: А.В. Тарасов: Совершеннолетие: Вместо предисловия Пятисотая шайба Мориса Ришара. – М.
13. Скотти Боумэн: Искусство руководить командой во время матча.-М.,Изд. дом «Городец», 2011.
14. Спортивные и подвижные игры: учебник для спец. учеб. зав. физ.культ./ под ред. Ю.И.Портных. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
15. Спортивные и подвижные игры/ учебное пособие: под ред. П.А. Чумакова. – М.: Физкультура и спорт, 1970.

Список литературы рекомендуемой и используемой для родителей и детей:

1. В.А. Быстров, «Основы обучения и тренировки юных хоккеистов». Изд-во "Терра-Спорт" 2000 г.
2. Айрапетянц, «Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх»: автореферат дисс. д.п.н. Айрапетянц. М., 1992. - 41 с.
3. Арестов, Ю.М. «Оценка и управление тренировочными нагрузками»: методические рекомендации / Ю.М. Арестов, А.А. Кириллов. М.: Спорткомитет СССР, 1976 -18 с.
4. Базилевич, «Структура игры и программа тренировки» / О. Базилевич, А. Зеленцов, В. Лобановский. // Футбол-хоккей. 1977. - №40. - С. 1213.
5. Базилевич, О.П. «Занятия в подготовительном периоде» / О.П. Базилевич, В.В. Лобановский, А.М. Зеленцов. // Футбол-хоккей. 1975. - № 10. -С. 14-15.

6. Верхошанский, Ю.В. «Некоторые вопросы построения тренировки в годичном цикле в скоростно-силовых видах спорта» / Ю.В. Верхошанский И.Н. Мироненко, Т.М. Антонова // Проблемы оптимизации тренировочного процесса. М., 1982. - С. 50-80.

7. Верхошанский, Ю.В. «Основные положения организации тренировочного процесса хоккеистов» /Ю.В. Верхошанский, В.В. Лазарев // Тенденции развития спорта высших достижений. М., 1993. - С. 121 - 134.

8. Волков, В.М. «Врачебный контроль в спорте» / В.М. Волков. - М.: Физкультура и спорт, 1977. (142 с.)

9. Годик, М.А. «Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок» / М.А.Годик. М.: «Физкультура и спорт», 1980. - 136 с.

10. Федеральный закон от 29.04.1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

11. Приказ Минобрнауки Российской Федерации «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» от 11.12.2006г. №06-1844.

Перечень интернет-ресурсов:

1. Федерация хоккея России [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <http://fhr.ru>
2. Неделя хоккея [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://hockey-week.ru>
3. Школа канадского хоккея. Тактика защиты - <http://video-kak.com/shkola-kanadskogo-hokkeya-zashhitnaya-taktika/>