

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Темниковская детско-юношеская спортивная школа»
Темниковского муниципального района Республики Мордовия

РЕКОМЕНДОВАНО:
Педагогическим советом
МБУДО «Темниковская ДЮСШ»
Протокол №
От «_» _____ 2023г.



Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«ХОККЕЙ»

Направленность: физкультурно – спортивная

Уровень программы: учебно – тренировочный

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Срок реализации программы: 4 года

Форма обучения: очная

Автор – составитель:
тренер – преподаватель
Кармаза Дмитрий Сергеевич,

Темников 2023

Структура программы

1. Пояснительная записка программы	3
2. Цели и задачи программы	4
3. Учебный план программы	5
4. Содержание учебного плана программы	8
5. Календарный учебный график программы	15
6. Планирование результата освоение образовательной программы	16
7. Оценочные материалы программы	17
8. Формы, методы, приемы и педагогическая технология	18
9. Методическое обеспечение программы	20
10. Материальное техническое оснащение программы	21
11.Список используемой литературы	23

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ПРОГРАММЫ

Целью физического воспитания в спортивных секциях является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности воспитанника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа «Хоккей с шайбой» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Хоккей – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций воспитанников.

Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию. Игры формируют у детей важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность воспитанников, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы.

Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии хоккеиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Хоккей обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще работает с шайбой и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, в этой игре забивается довольно много голов, в-третьих, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая обороняться и атаковать. Шайба практически все время находится в игре, что не вызывает вынужденных и утомительных остановок.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы состоит в том, что хоккей – популярный вид спорта. А через заинтересованность учащихся в хоккее есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий хоккеем.

Задачи программы:

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в хоккее;
- освоение знаний о хоккее, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по шайбе и остановок;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения шайбы;
- освоение техники ударов по воротам;
- закрепление техники владения шайбой и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

№ п.п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроль)
		Всего	Теория	Практика		
Теоретическая подготовка (12 часов)						
1	Вводное занятие. Введение в программу основы техники безопасности. Инструктаж по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.				Групповая	Беседа, отметка в журнале регистрации инструктажей
2	История развития физической культуры спорта.				Групповая	Опрос, беседа
3	Место и роль Физической культуры спорта в современном обществе.				Групповая	Беседа, опрос
4	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.				Групповая	Беседа, опрос
5	Гигиенические знания, навыки.				Групповая	Беседа, опрос
6	Основы Законодательства в сфере физической культуры спорта.				Групповая	Беседа, опрос

7	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека				Групповая	Беседа, опрос
8	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни				Групповая	Беседа, опрос

	Основы спортивного питания		1		Групповая	Беседа, опрос
	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке		1		Групповая	Беседа, опрос
Общая физическая подготовка (160 часов)						
	Строевые и порядковые упражнения	17		17	Индивидуальные и групповые	Наблюдение, контроль выполнения упражнений
	Гимнастические упражнения	17		17	Индивидуальные и групповые	Наблюдение, контроль выполнения упражнений
	Упражнения для ног	17		17	Индивидуальные и групповые	Наблюдение, контроль выполнения упражнений
	Упражнения для шеи и плеч	17		17	Индивидуальные и групповые	Наблюдение, контроль выполнения упражнений
	Упражнения для развития физических качеств. Упражнения для развития силовых	18		18	Индивидуальные и групповые	Наблюдение, контроль выполнения упражнений

	качеств					
	Упражнения для развития общей выносливости	20		20	Индивидуальные и групповые	Наблюдение, контроль выполнения упражнений
	Упражнения для развития скоростных качеств	20		20	Индивидуальные и групповые	Наблюдение, контроль выполнения упражнений

	Акробатические упражнения	17		17	Индивидуальные и групповые	Наблюдение, контроль выполнения упражнений
	Упражнения для развития гибкости	17		17	Индивидуальные и групповые	Наблюдение, контроль выполнения упражнений
Специальная физическая подготовка (40 часов)						
	Упражнения для развития силовой выносливости	10		10	Индивидуальные и групповые	Сдача нормативных требований
	Упражнения для развития быстроты	10		10	Индивидуальные и групповые	Сдача нормативных требований
	Упражнения для развития выносливости	10		10	Индивидуальные и групповые	Сдача нормативных требований
	Упражнения для развития ловкости	10		10	Индивидуальные и групповые	Сдача нормативных требований
Технико-тактическая подготовка (58 часов)						
	Техника игры	9			Индивидуальные и групповые	

	Техника нападения	8			Индивидуальные и групповые	Беседа, Выполнение упражнений
	Техника обороны				Индивидуальные и групповые	Наблюдение, беседа
	Тактика нападения				Индивидуальные и парные	Сдача нормативных требований
	Тактика защиты				Индивидуальные и групповые	Наблюдение, беседа
	Индивидуальные действия				Индивидуальные и групповые	Наблюдение, беседа
	Групповые взаимодействия				Индивидуальные и парные	Сдача нормативных требований

Участие в соревнованиях (4 часа)						
	Участие в турнирах соревнований	2		2		Протоколы соревнований
	Участие в районных соревнованиях	2		2		Протоколы соревнований
Контрольно-переводные нормативы (2 часа)						
	Сдача КПН	2		2	Индивидуальные и групповые	Сдача нормативов оформлением Протокола

4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ПРОГРАММЫ

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов.

Следует давать задания по самостоятельному чтению популярной и специальной литературы по лёгкой атлетике, периодически заслушивая сообщения учащихся виде

краткой информации. Практические занятия проводятся в форме учебно-тренировочных занятий с учётом возрастных особенностей, режима дня. Тренер-преподаватель обязан: тщательно готовится к занятиям, следить за состоянием и подготовкой мест занятий, оборудования и инвентаря, за одеждой и обувью занимающихся, учитывать условия погоды, температуру воздуха, состояние грунта, не допускать переохлаждения или перегревания занимающихся, учитывать индивидуальные особенности детей. Для того чтобы обучение было воспитывающим, необходимо обеспечить соответствующее содержание учебного материала, правильную методику и организацию учебно-тренировочного процесса.

На основе принципов обучения (сознательность, активность, наглядность, систематичность, системность, последовательность, безопасность, прочность) прививаются необходимые знания, умения, двигательные навыки и развиваются физические качества: быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость. Воспитание у обучающихся необходимых морально-волевых качеств: воля, смелость, решительность, настойчивость, стойкость и др. Упражнения, направленные на воспитание быстроты и обучение технике легкоатлетических видов, должны применяться в начале основной части занятия. В арсенале используемых упражнений у начинающих спортсменов значительное место должны занимать естественные движения, а также упражнения на укрепление и развитие подвижности связочно-суставного и мышечного аппарата, выполняемые широкой амплитудой без излишнего напряжения.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники легкой атлетики, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап начальной подготовки предпрофессиональной программы

1. Задача на этап подготовки
 - укрепление здоровья;
 - улучшение физического развития;
 - выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
 - разносторонняя физическая подготовленность;
 - овладение основами техники выполнения упражнений;
 - воспитание устойчивой психики.

Общеспортивная подготовка (ОСП)

Одной из важнейших частей подготовки легкоатлетов является физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств обучающегося.

Физическая подготовка — это вид спортивной подготовки, который направлен на преимущественное развитие двигательных качеств легкоатлета: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также на укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма обучающегося: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности, исправление дефектов телосложения с учетом особенностей и требований легкоатлетической специализации. К ним относятся упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка и др.), со снарядами (набивные мячи, блины от штанги, гантели и т.п.), на тренажерах, скалодромах, подвижные и спортивные игры, кроссы, и т.п.

Строевые и порядковые упражнения

Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

Упражнения для рук и плечевого пояса. 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 сидя и переход в положение основной стойки.

Упражнения для развития физических качеств. Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением веса собственного тела:

подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления.

Упражнения со снарядами: со штангой, блинами, гирями, гантелями, набивными

мячами. Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, велоэргометре, лазании по канату.

Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину многократно, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Упражнение со скакалками. Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения руки ног.

Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости.

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

Упражнения для развития общей выносливости.

Бег с равномерной и переменной интенсивностью. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в легкой атлетике. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

Упражнения для развития взрывной силы.

-Приседания на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, «блины»), величина которых не более 50% собственного веса тела. Прыжки и подскоки без отягощений и с отягощениями. Броски камней, набивных мячей весом 1 кг: от груди, из-за

головы, сбоку, снизу, вперёд, назад. Бег в гору накороткие отрезки от 10 до 30 метров, бег по воде, многоскоки на песке; броски шайбы на дальность. Спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приёмов хоккея. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами. Толчки сопротивляющегося партнёра плечом, грудью. Единоборство за шайбу у борта, наограниченных площадках. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.

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. Серийное интервальное выполнение технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения не более 20-30 сек., интервал отдыха 1,5-2,5 мин.; число повторений в серии 3-5 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин.; число серий 2-3). Игры на поле для хоккея с мячом.

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 со сведениями стоек, уклонение от применения силовых приёмов, резкая смена направления бега.

Упражнения для развития гибкости.

-Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями. Шпагат, полушпагат. Упражнения с клюшкой с партнёром. «Мост» из положения лёжа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Основной задачей **технической подготовки** детей на этом этапе является овладение основными приемами техники: перемещениями, ловлей, передачами и, подачей мяча, приемами. Изучение их ведется на основе владения основными способами их выполнения.

Это составит базу, на основе которой в дальнейшем, занимающиеся, смогут овладеть всем многообразием технических приёмов.

В основе технической подготовки лежит воспитание способности выполнять изученные приемы в сочетании с различными способами перемещений (бег,

прыжки, изменение направления движений и т. д.). Эти сочетания не должны включать ни одновременно, ни последовательно большого количества приемов. Чтобы техническая подготовка на начальном этапе проходила успешно, необходимо учитывать, во-первых, что игроки должны овладеть рациональной, более целесообразной техникой; во-вторых, что эта техника должна быть доступной для занимающихся, т. е. соответствовать их возможностям.

Практические занятия

Техника игры

Техника передвижения на коньках. Посадка (стойка) хоккеиста. Техника скольжения на двух и одном коньках. Техника передвижения на коньках длинным (скользящим), коротким (ударным) шагами. Торможение «плугом», «полуплугом», двумя коньками с поворотом на 90°, прыжком, одним коньком (внутренним, наружным). Остановки. Изменение направления бега с помощью переступания без отрыва коньков ото льда, на одном коньке, прыжком, скрестным шагом, перебежкой (слаломный бег). Бег по виражу вправо, влево, по «восьмерке», по кругу.

Бег спиной вперед без отрыва коньков ото льда, со срывом коньков ото льда, переступанием, скрестным шагом. Бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмерке», с изменением скорости движения. Старты из различных исходных положений. Повороты прыжками, переступанием при переходе от бега спиной вперед к бегу лицом вперед и обратно. Прыжки толчком одной и двумя ногами с приземлением на одну и две ноги. Опускание и падение на одно, два колена; различные кувырки с последующим быстрым вставанием.

Техника нападения.

Обучение держанию клюшки одной, двумя руками. Ведение без отрыва клюшки от шайбы (перед собой, сбоку), по прямой по дуге. Ведение шайбы: ударами и подбиванием (перед собой, сбоку), из стороны в сторону (широкое, плавное и короткое), вперед-назад (перед собой и сбоку), диагональное, коньками. Обучение длинному броску с удобной и неудобной стороны, с места и в движении. Обучение удару-броску с коротким и длинным замахом.

Обучение приёму шайбы крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой коньком. Обучение приёму шайбы рукояткой клюшки, рукой, коньком, туловищем (опустившись на одно, два колена, лёжа). Обманные движения туловищем, клюшкой с выпадом влево, вправо, с шагом в сторону, с изменением скорости бега и с подпуском шайбы под клюшку соперника. Обманные движения с использованием борта, финты на передачу, на бросок на перемещение.

Техника обороны.

Обор и выбрасывание шайбы клюшкой. Подбивание клюшки соперника снизу,

удар по клюшке сбоку, прижимание клюшки соперника с верху. Выбивание шайбы резким движением клюшки. Приёмы овладения шайбой с помощью клюшки при введении её в игру. Отбор шайбы клюшкой положенной на лёд. Прижимание шайбы к борту коньками, клюшкой.

Тактическая подготовка

Спортивная тактика в ее совершенном виде — это искусство ведения спортивной борьбы. **Тактическая**

подготовка предусматривает овладение индивидуальными, групповыми и командными действиями, умение правильно воспринимать и анализировать игровую ситуацию и принимать быстрое решение для выбора технического действия, предвидеть форму взаимодействия партнерами.

Избрав тактический рисунок игры или систему тактических взаимодействий, исходя из возможностей занимающихся, определяют задачи каждого игрока в защите и нападении. И только после этого начинают освоение основных взаимодействий, тактических вариантов и комбинаций, учат принимать самостоятельные тактические решения. Затем закрепляют командные тактические взаимодействия в двухсторонних учебных играх.

Постепенно тактические

задачи усложняются. Следует помнить, что как в технике, так в тактике и игре команда не имеет сомнения осуществлять защитные взаимодействия. Следовательно, обучению нужно начинать с защитных взаимодействий, а затем переходить к тактическим взаимодействиям в нападении.

Основные задачи тактической подготовки - формирование и развитие тех способностей, которые лежат в основе тактического мышления и тактических действий, связанных с изученными приемами техники.

Здесь необходимо развивать внимание, зрительную память на ситуации, ориентировку во времени и пространстве.

На этом этапе тактическая подготовка направлена на развитие у занимающихся определенных качеств и способностей, лежащих в основе успешных тактических действий. Эффективными средствами здесь являются различные упражнения, спортивные и подвижные игры, эстафеты, которые требуют проявления быстроты реакции и ориентиров, быстроты ответных действий, сообразительности, наблюдательности, переключения с одних действий на другие и т. д. Наиболее благоприятны возможности для развития этих качеств в детском возрасте.

Практические занятия

Тактика нападения – выполнение различных действий без шайбы и с шайбой в зависимости от действий партнера, соперника. Умение вести шайбу и выполнить бросок по воротам, обводку соперника, силовые приёмы.

Выполнение тактических заданий на игру. Умение выполнять тактические действия на

определённых участках площадки и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями.

Длинные передачи с удобной и неудобной стороны, передача ударом (с широким и коротким замахом), передача коньком. Передача шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, создавая удобную позицию для взятия ворот.

Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: передай и выйди, скрестный выход. Умение выполнять групповые взаимодействия на определённой площадке.

Обучение передачам, отбору шайбы в квадратах с различными сочетаниями занимающихся – 3:2; 4:3; 3:1; 3:3; 5:3 с введением дополнительных занятий.

Игра с одним водящим в круге; в одно, в два касания; до полного отбора. Выход из зоны пробросом вдоль борта.

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 её в момент приёма шайбы соперником.

Групповые взаимодействия: умение подстраховать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух и трёх нападающих.

5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ПРОГРАММЫ

- Дата начала и окончания учебного периода: 01.09.2023 по 31.05.2024г.
- Количество занятий в неделю: 3 дня/ 6 часов
- Количество недель в учебном периоде : 34
- Количество учебных дней в учебном периоде:

Количество часов в учебном периоде – 216 ч* 2 группы = 432ч

Продолжительность каникул:

- осенние с 30 октября 2023 года по 7 ноября 2023 г.
- зимние с 30 декабря 2023 года по 9 января 2024 г.
- весенние с 21 марта 2024 года по 27 марта 2024г.
- летние с 31 мая 2024 года по 31 августа 2024 г.

6. ПЛАНИРОВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТА ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

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

Ребенок будет знать:

- терминологию;
- историю мирового и отечественного хоккея;
- основные виды профилактики заболеваний и травм;
- правильность выполнения различных физических упражнений;
- основные и специальные элементы игры в хоккей;

Будет уметь:

- выполнять основные физические упражнения;
- правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;
- поддерживать свой уровень физической подготовленности;
- с пониманием относиться к другим ребятам;

У ребёнка будет развито:

- мотивация к занятиям хоккеем;
- Устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- внимание, память, мышление, воображение;
- выносливость, быстрота, сила, реакция, ловкость;
- стремление к достижению общего результата;
- высокий уровень технико-тактической подготовки;
- Будут воспитаны сформированы и развиты:
 - общечеловеческие ценности, общая культура;
 - Понимание необходимости здорового образа жизни; сформированность навыков ЗОЖ.
- коммуникативные навыки;

Умение свободно общаться с окружающими;

- чувство патриотизма;
- чувство ответственности за общий результат;
- Организованность и пунктуальность;

Способы проверки ожидаемых результатов

- Педагогический контроль с использованием методов: педагогического наблюдения; опроса; приеманормативов; врачебного метода.
- Открытые занятия;
- Соревнования.

Проводится сравнительный анализ показателей в начале и в конце учебного года.

Основным механизмом выявления результатов воспитания является педагогическое наблюдение.

Критерии педагогического наблюдения:

- проявляет / не проявляет интерес к знакомству с историей коллектива, знает/не знает наиболее значимые исторические факты истории
- активен / пассивен в учебной деятельности, в соревновательной деятельности, в процессе получения информации на занятиях, в коллективных мероприятиях; проявляет инициативу;
- проявляет / не проявляет усидчивость, терпение, дисциплинированность, ответственность, самоорганизованность;
- проявляет/не проявляет активность и дружелюбие, взаимопомощь в коллективе, уважительность в общении с педагогом и другими учащимися;
- соблюдает/не соблюдает правила поведения во время публичного выступления на соревнованиях.

Публичная презентация образовательных результатов программы, осуществляется в форме тестирования, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях разного уровня. Контроль освоения обучающимися программы осуществляется путем оценивания следующих критериев (параметров):

1. Общая физическая подготовка;
2. Специальная физическая подготовка.

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПРОГРАММЫ

Тематическое планирование представлено с разбивкой количества часов по этому виду спорта с указанием количества часов на теоретические занятия и практические занятия, которые включают темы: общая, физическая, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, сдача контрольных нормативов и участие в соревнованиях.

Основными формами проведения учебно-тренировочной работы в ДЮСШ являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров-преподавателей, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе (по каждой теме тренер-преподаватель занимающимся список литературы и перечень вопросов для проведения зачёта);

-практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, администрацией ДЮСШ;

-участие в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;

-просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, спортивных соревнований и техники обучающихся.

Итогом реализации программы является развитие у обучающихся мотивации к занятиям физической культурой и спортом, профессиональное самоопределение обучающихся (поступление физкультурно-спортивной направленности, военные вузы, вузы МЧС).

У обучающихся сформированы важные двигательные умения и навыки, отражающие готовность к проявлению наиболее рационального способа решения двигательной задачи: участвуя в соревнованиях различного уровня обучающиеся выполняют разрядные требования в соответствии со Всероссийской единой спортивной классификацией, победителями и призерами соревнований. Обучающиеся научены умению самостоятельно организовывать и проводить разнообразные формы занятий физической культурой на основе здоровьесформирующих технологий.

Могут проводить занятия с младшими обучающимися, осуществляют волонтерскую работу на соревнованиях. Имеют разряд юного судьи и участвуют в судействе соревнований муниципального и областного уровней.

8. ФОРМЫ, МЕТОДЫ, ПРИЕМЫ. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ.

Учебный год в ДЮСШ начинается 1 сентября. Учебный план рассчитана 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях школы, включая участие в выездных учебно-тренировочных сборах и соревнованиях. Оздоровительные лагеря спортивного профиля являются продолжением учебно-тренировочного процесса.

Основными формами учебно-тренировочного процесса

являются:

✓ Тренировочные занятия группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

✓ теоретические занятия

✓ индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединены для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях.

✓ Самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;

✓ участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

✓ медико-восстановительные мероприятия;

✓ промежуточная аттестация обучающихся (принятие КПН)

Форма обучения – очная.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Режим работы определяется согласно расписания занятий тренера-преподавателя, но не ранее 8.00 и не позднее 20.00 с понедельника по пятницу. Допускается проведение занятий в выходные и праздничные дни. В каникулы учебно-тренировочный процесс продолжается. Занятия проводятся 3 раза в неделю. Продолжительность 1 учебного часа 45 минут, однако, для более эффективной организации учебно-тренировочного процесса проводятся 2 занятия по 45 минут. Занятие состоит из трех частей: *вводной, основной и заключительной*.

Вводная часть проводится в виде легкого разминочного бега, либо в виде игровых упражнений для повышения работоспособности организма, предварительный разогрев, растягивание и увеличения эластичности мышц. На вводную часть отводится около 15-20% общего времени занятия.

В *основной части* решаются задачи ознакомления и овладения элементами техники легкой атлетики. Используются упражнения для овладения и совершенствования техники, а также развития физических качеств. На основную часть отводится 70-85% общего времени.

В *заключительной части* необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. Чтобы создать у занимающихся условия для перехода к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное

мустоянию. Поэтому в заключительную часть включаются подвижные и спортивные игры. Заканчивается занятие подведением итогов, заданием на дом посильных упражнений и организованным уходом. Отводится 10% от общего времени.

Сроки приема контрольно-переводных нормативов-май.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода изадачподготовки.Общегодовойобъемучебно-тренировочнойработы,предусмотренныйуказаннымирежимамиработы,начинаясучебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на25%.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляются в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

9. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение программы предусматривает рациональное чередование нагрузок и отдыха. Это особенно важно при воспитании физических качеств. При этом соблюдается посильность заданий и регулярность занятий. Успех выполнения программы во многом зависит от правильной организации процесса обучения детей. Специфика методических приемов зависит от возрастных особенностей детей.

В своей работе я использую следующие методы:

- методы использования слова (рассказ, описание, объяснение, беседы, разбор, задание, указание, оценка, команда)
- методы наглядного восприятия (показ, демонстрация видеофильмов, демонстрация видеослайдов, рисунков мелом на доске)
- практические методы (разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный)

Хорошие результаты приносят методические приемы, обращенные сразу ко все группе детей или направлены на активизацию каждого ребенка в отдельности:

- индивидуальная оценка уровня усвоенных навыков, наблюдение за поведением ребенка, его успехами;

- использование в процессе занятия приемов, обращенных к каждому ребенку, создание обстановки, вызывающей у неуверенных ребят желание действовать;

Одной из форм эмоционального обогащения учащихся являются соревнования. Они оставляют массу впечатлений, создают приподнятое настроение.

Особенности организации образовательного процесса – очное

Для достижения результата работы требуется большая вариативность подходов и постоянного собственного творчества. В учебной деятельности объединения необходимы следующие формы и методы работы.

10. МАТЕРИАЛЬНОЕ ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для осуществления учебно-тренировочного процесса имеется:

- хоккейный корт;
- Ворота для хокке
- Ограждение площадки (борта, сетка защитная)
- Спортивный зал,
- спортивный инвентарь:
 - набивные мячи,
 - мячи для метания,
 - перекладины для подтягивания в висе,
 - стойки ограничители,
 - Скакалки для прыжков,
 - мячи для тенниса
- спортивные снаряды:
 - гимнастические скамейки,

- гимнастические стенки.

**Оборудование, полученное в 2021 году по Государственному контракту
№ 0809500000321000748**

1. Комплект экипировочный вратарский – 2 шт.
2. Комплект экипировочный для игрока – 15 шт.
3. Ключка для хоккея с шайбой – 15 шт.
4. Коньки хоккейные – 15 шт.
5. Шайба хоккейная – 15 шт.
6. Шлем хоккейный для вратаря – 2 шт.
7. Шлем хоккейный для полевого игрока – 15 шт.

11. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. В.А.Быстров,"Основыобученияитренировкиюныххоккеистов".Изд-во"Терра-Спорт" 2000г.
2. Базилевич, О. Структура игры и программа тренировки / О. Базилевич, АЗеленцов,В.Лобановский.//Футбол-хоккей.1977. -№40.-С.1213.
3. Верхошанский, Ю.В. Основные положения организации тренировочногопроцесса хоккеистов /Ю.В. Верхошанский, В.В. Лазарев // Тенденции развития спорта высшихдостижений.М.,1993. -С.121-134.
4. Волков, В.М. Восстановительные процессы в спорте / В.М. Волков. - М.:Физкультураиспорт,1977.142с.
5. Годик,М.А.Контрольтренировочныхисоревновательныхнагрузок /М.А.Годик.М.:Физкультура испорт,1980.-136 с.
6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей(утв.[приказом](#)Министерстваспорта РФот15.05.2019г.№ 373
7. Интернетресурсы.



Разметка хоккейного поля



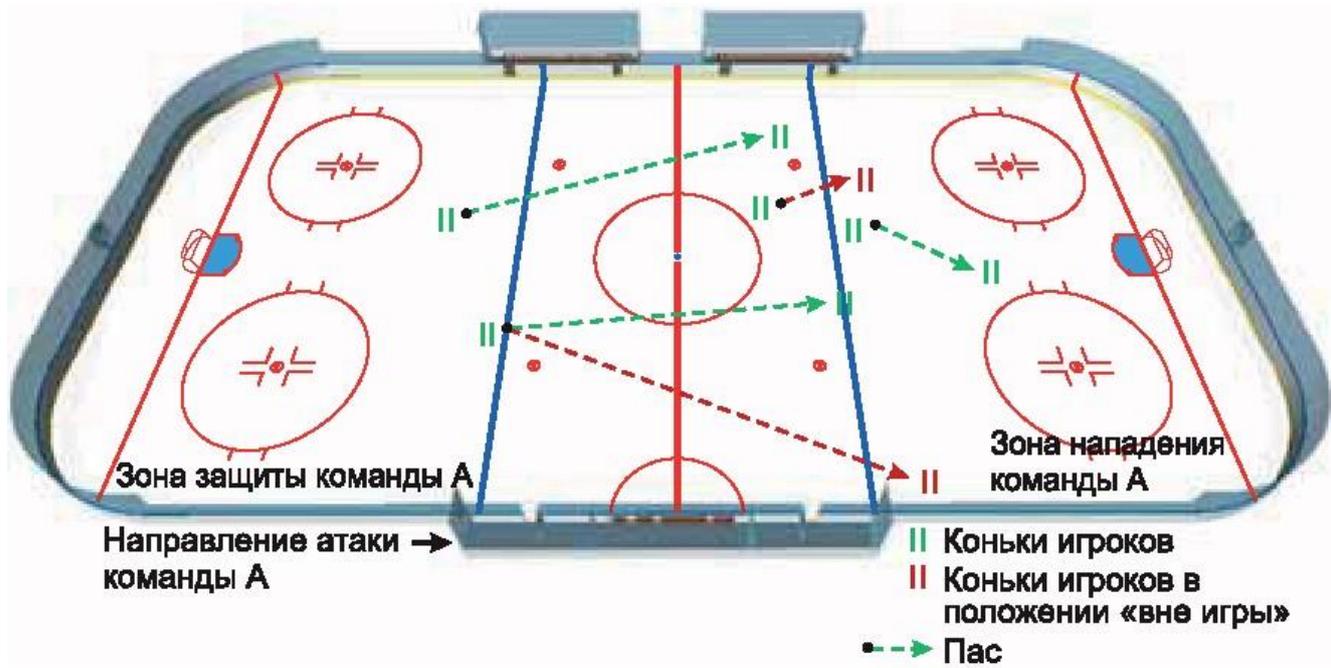


Рис. 20. Положение «вне игры»

