

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

УТВЕРЖДЕНО:
на заседании
педагогического совета
МБУ ДО «Атяшевская ДЮСШ»
протокол № 1 от 30.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБУ ДО «Атяшевская
ДЮСШ»
_____ Д.В.Федотов
«30» августа 2023г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«ХОККЕЙ»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок реализации программы: 8 лет

Форма обучения: очная

Язык обучения: русский

Автор-составитель:
Зайцев Николай Борисович,
тренер-преподаватель по хоккею
с шайбой

рп. Атяшево, 2023 г.

Структура программы

Пояснительная записка программы	3
Цели и задачи программы	6
Учебно-тематический план программы	8
Содержание программы	10
Календарный учебный график программы	20
Календарно-тематическое планирование программы	21
Планируемые результаты освоение образовательной программы	26
Оценочные материалы программы	27
Форма обучения, методы, приемы, формы организации учебного процесса, формы и типы занятий, формы контроля	31
Материально - техническое обеспечение программы	33
Список использованной литературы	34

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Хоккей как вид спорта представляет собой огромный потенциал для использования его особенностей в дополнительном образовании, физическом воспитании и развитии детей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Хоккей» (далее - Программа) относится к программам дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Программа направлена на укрепление здоровья, физических качеств (силовых, скоростных, выносливости, ловкости, гибкости), формирование навыков здорового образа жизни, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных способностей.

Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования на 2015-2020 годы от 4.09.2014 г. № 1726-р;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12. 2006 г. № 06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей»;
- Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г. № 09-3242;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03. 09 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития системы дополнительного образования детей»;
- СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования республики Мордовия от 04. 03 2019 г. № 211 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в республике Мордовия»;
- Устав «МБУДО Атяшевская ДЮСШ»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 31.12.2014) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Сантирано-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Направленность программы – физкультурно – спортивная.

Данная программа предполагает освоение по трём уровням: стартовый уровень - общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений, базовый уровень - освоение основных элементов, продвинутый уровень - совершенствование мастерства.

Разноуровневость программы позволяет предоставлять детям задания, дифференцированные по уровню сложности. При этом каждому из участников программы обеспечен доступ к стартовому освоению любого из уровней сложности материала.

Актуальность данной программы определяется социальным заказом и запросом со стороны родителей на организованные занятия хоккеем с детьми школьного возраста.

Программа направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психологическое и нравственное оздоровление детей. Программа также актуальна в связи с популярностью хоккея.

Новизна программы состоит в том, что она представляет возможности детям приобщиться к активным занятиям хоккеем, получить общение в детском коллективе. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в игровых формах занятий.

На стартовом уровне обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта. Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта.

На основном уровне предполагается более углубленное изучение избранного вида спорта. Предполагается освоение специализированных знаний.

На совершенном уровне предполагается углубленное изучение избранного вида спорта и доступ к профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в приобретении детьми необходимого уровня получаемых знаний, умений и навыков, в воспитании мотивации занятий спортом и физической культурой. Данная программа ориентирована на то, чтобы дети получили базовую общую физическую подготовку, а так же представления о начальных технических действиях для вида спорта хоккей.

Отличительные особенности программы. 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 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.

Возраст детей, участников программы и их психологические особенности

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Хоккей» ориентирована на работу с детьми 7 - 18 лет. Программа предполагает освоение видов деятельности в соответствии с психологическими особенностями возраста адресата программы.

Объём и сроки освоения программы

Программа рассчитана на 8 лет обучения, её объём 4 680 часов.

Модуль первого года обучения 312 часов в год;

Модуль второго года обучения 468 часов в год;

Модуль третьего года обучения 468 часов в год;

Модуль четвертого года обучения 624 часа в год;

Модуль пятого года обучения 624 часа в год;

Модуль шестого года обучения 624 часа в год;

Модуль седьмого года обучения 728 часа в год;

Модуль восьмого года обучения 832 часа в год.

Наполняемость групп и режим тренировочной работы:

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальная наполняемость группы	Нормативный объем недельной нагрузки	Количество учебных часов в год	Требования по спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительная группа	6	15	6	312	Выполнение ОФП
Стартовый уровень					
Модуль первого года обучения	6-9	15-20	6	312	Требования программы (приемные)
Модуль второго года обучения	10-11	15-20	9	468	Требования программы (переводные)
Модуль третьего года обучения	11-12	15-20	9	468	Требования программы (переводные)
Основной уровень					
Модуль четвертого года обучения	12-13	15-20	12	624	Требования программы (переводные)
Модуль пятого года обучения	13-14	15-20	12	624	Требования программы (переводные)
Модуль шестого года обучения	14-15	15-20	12	624	Требования программы (переводные)
Совершенный уровень					
Модуль седьмого года обучения	15-16	15-20	14	728	Требования программы (переводные)
Модуль восьмого года обучения	16-18	15-20	16	832	Требования программы (выпускные)

Форма обучения: очная.

Основными формами образовательного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных особенностей обучающихся;

- теоретические занятия;
- участие в различных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с одним или несколькими обучающимися.

Режим занятий

Продолжительность тренировочных занятий в течение учебного года следующая: при нагрузке 6 часов занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность занятия (академического часа) для детей 8-17 лет составляет 45 минут. Расписание занятий составляется и утверждается директором МБУ ДО «Атяшевская ДЮСШ» по представлению тренеров - преподавателей с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

При определении режима занятий учтены санитарно-эпидемиологические требования к организациям дополнительного образования детей.

В случае возникновения форс мажорных обстоятельств программа может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель - формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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.

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом этапе обучения с учётом возраста занимающихся и их физической подготовленности.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, участие в соревнованиях.

3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН по виду спорта "Хоккей"

Основным документом, регламентирующим учебно-воспитательный процесс, является учебный план, составленный для каждого года обучения и вида физической подготовки.

Учебный план программы рассчитан на 46 недель непосредственно в условиях учреждения и дополнительные 6 недель на период активного отдыха обучающихся по индивидуальному заданию.

При составлении учебного плана ДЮСШ исходит из специфики хоккея, возрастных особенностей юных хоккеистов, основополагающих положений теории и методики хоккея. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы тренировочной деятельности.

Стартовый уровень группы первого года обучения

№ п/п		часы	Периоды тренировок											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теоритическая подготовка	5	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0
2	Практика Общая физическая подготовка	92	7	8	8	8	8	7	8	8	7	7	8	8
3	Специальная физическая подготовка	25	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
4	Техническая подготовка	102	7	8	8	9	8	8	1 0	9	8	8	10	9
5	Тактическая подготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
6	Учебные и тренировочные игры	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
7	Контрольные игры и соревнования	20	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2
8	Сдача контрольных нормативов	8	4								2	2		
Итого часов:		312	26	26	26	26	26	24	2 8	26	2 6	26	26	26

Стартовый уровень групп второго, третьего года обучения

№ п/п		часы	Периоды тренировок											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	<u>Теоритическая</u> <u>подготовка</u>	21	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1
2	<u>Практика</u> Общая физическая подготовка	118	9	10	10	10	10	9	10	10	10	10	10	10
3	Специальная физическая подготовка	65	5	6	5	5	5	5	6	6	5	5	6	6
4	Техническая подготовка	150	11	13	12	13	13	13	13	12	12	12	13	13
5	Тактическая подготовка	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
6	Учебные и тренировочные игры	34	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
7	Контрольные игры и соревнования	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
8	Сдача контрольных нормативов	8	4								2	2		
Итого часов:		468	38	40	38	39	38	38	40	39	40	39	40	39

Основной уровень групп четвертого, пятого, шестого годов обучения

№ п/п		часы	Периоды тренировок											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теоритическая подготовка	30	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3
2	Практика Общая физическая подготовка	134	11	12	11	11	11	11	11	11	11	11	11	12
3	Специальная физическая подготовка	114	9	10	9	10	9	10	9	10	9	9	10	10
4	Техническая подготовка	152	13	13	12	13	11	11	13	13	13	13	14	13
5	Тактическая подготовка	66	5	5	6	6	5	5	6	6	5	6	5	6
6	Учебные и тренировочные игры	70	5	6	6	6	6	5	6	6	5	6	7	6
7	Контрольные игры и соревнования	40	2	4	4	4	4	4	4	2	4	2	2	4
8	Сдача контрольных нормативов	10	4								4	2		
9	Инструкторская и судейская практика	8		2		2			2				2	
Итого часов:		624	51	54	51	54	48	48	54	51	54	51	54	54

Совершенный уровень группы седьмого года обучения

№ п/п		часы	Периоды тренировок											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	<u>Теоритическая подготовка</u>	30	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3
2	<u>Практика</u> Общая физическая подготовка	142	11	12	12	12	12	12	12	12	11	12	12	12
3	Специальная физическая подготовка	128	11	11	11	11	10	10	11	11	10	10	11	11
4	Техническая подготовка	182	15	15	15	15	15	15	16	16	15	15	15	15
5	Тактическая подготовка	76	6	7	7	6	6	6	6	7	6	6	7	6
6	Учебные и тренировочные игры	90	8	8	7	8	7	7	8	8	7	8	7	7
7	Контрольные игры и соревнования	60	4	4	6	6	6	4	4	4	6	6	4	6
8	Сдача контрольных нормативов	10	4								4	2		
9	Инструкторская и судейская практика	10		2		2			2				2	2
Итого часов:		728	61	61	61	62	58	56	62	61	62	61	61	62

Совершенный уровень группы восьмого года обучения

№ п/п		часы	Периоды тренировок											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теоритическая подготовка	30	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3
2	Практика Общая физическая подготовка	172	13	15	15	15	15	14	15	15	13	14	14	14
3	Специальная физическая подготовка	158	13	13	13	13	13	13	12	13	13	14	14	14
4	Техническая подготовка	202	16	17	17	17	16	18	18	18	16	17	16	16
5	Тактическая подготовка	90	7	8	8	8	7	7	8	8	8	7	7	7
6	Учебные и тренировочн. игры	90	8	8	7	8	7	7	8	8	7	8	7	7
7	Контрольные игры и соревнования	70	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
8	Сдача контрольных нормативов	10	4								4	2		
9	Инструкторская и судейская практика	10		2		2			2				2	2
	Итого часов:	832	68	70	69	71	66	67	72	71	70	70	69	69

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (для всех учебных групп)

1. Теоретическая подготовка

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

Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед или в форме объяснений. Кроме этого, могут проводиться специальные занятия по теоретической подготовке в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретических знаний повышается за счет использования учебных кино- и видеofilьмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

Содержание занятий.

Тема 1. История хоккея. Выступление сборной России на чемпионатах мира и олимпийских играх.

Тема 2. Инвентарь, оборудование, места занятий.

Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по хоккею. Оборудование площадки. Уход за льдом. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

Тема 3. Правила игры в хоккей с шайбой (состав команд на поле, амплуа игроков, смена игроков, хоккейные арбитры, простейшие жесты судей).

Тема 4. Правила безопасности при проведении УТЗ (правила поведения воспитанников на корте, поведение во время заливки льда, воздействие низкой температуры: озноб, обмороживание).

Тема 5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие.

Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий хоккеем.

Тема 6. Гигиена, закаливание. Режим и питание хоккеистов.

Личная гигиена, режим дня и питания хоккеиста. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями и полостью рта. Уход за ногами.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, парная баня, купание). Водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Гигиена одежды и обуви. Вред курения и спиртных напитков.

Гигиена питания. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

Подведение итогов. Учащиеся должны овладеть знаниями в области теории хоккея, общими закономерностями спортивной тренировки, повысить теоретический уровень.

2. Общая физическая подготовка

Цель. Развить у обучающихся такие физические качества как сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость.

Содержание занятий.

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.

3. Специальная физическая подготовка

Цель. Укрепление здоровья, улучшение физического состояния учащихся, развитие физических способностей, необходимых для данного вида спорта.

Содержание занятий.

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 другого 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.

Подведение итогов. Обучающиеся должны освоить основные упражнения для укрепления здоровья.

4. Техническая подготовка

Цель. Обучить спортсмена технике движений, свойственных данному виду спорта и доведение их до совершенства.

Содержание занятий.

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 «полуплугом»;
- торможение двумя ногами без поворота туловища «плугом»;
- прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги;
- торможение с поворотом туловища на 90° на параллельных коньках

правым(левым) боком;

- бег коротким ударным шагом;
- старты;
- скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньков ото льда;
- поворот из положения «лицом вперед» в положение «спиной вперед»;
- поворот из положения «спиной вперед» в положение «лицом вперед»;
- повороты по дуге влево и вправо, не отрывая коньков ото льда;
- повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием);
- повороты по дуге переступанием двух ног;
- повороты влево и вправо скрестными шагами;
- повороты в движении на 180° и 360°;
- бег спиной вперед по прямой с попеременным толчком каждой ноги;
- торможение двумя ногами в положении «спиной вперед» без поворота туловища «плугом»;
- 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 (хвататы): обычный, широкий, узкий;
- ведение шайбы на месте;
- широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу;
- ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы;
- короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки;
- ведение шайбы в движении спиной вперед;
- обводка соперника на месте и в движении;
- длинная обводка;
- короткая обводка;
- обводка с применением обманных действий – финтов;
- финт клюшкой;
- финт с изменением скорости движения;
- удар шайбы с длинным замахом;
- удар шайбы с коротким замахом (щелчок);
- броски шайбы с неудобной стороны;
- прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям;
- отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника;
- отбор шайбы с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом;
- станковка и толчок соперника грудью;

- отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой;

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;

Подведение итогов. Юные спортсмены на занятиях должны усвоить технику системы движений и довести их до совершенства.

5.Тактическая подготовка

Цель. Научить обучающихся основным элементам, приёмам и вариантам тактических действий.

Содержание занятий.

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 центральных нападающих;
- выход из зоны 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 площади ворот);
- прижимание шайбы;
- перехват и остановка шайбы;
- выбрасывание шайбы;
- взаимодействие с игроками защиты при обороне.

Подведение итогов. На тренировочных занятиях учащиеся должны уметь оценивать изменяющуюся ситуацию, ориентироваться в ней и быстро применять любой технический прием или игровое действие.

8. Контрольные испытания (приемные и переводные)

Цель. Измерение и оценка различных показателей по физической подготовке занимающихся для оценки эффективности спортивной тренировки и перевода занимающихся на следующий год или этап обучения.

Содержание занятий.

Для оценки разносторонней физической подготовки обучающихся и для перевода на следующий год обучения проводятся контрольно-переводные нормативы.

Обучающиеся сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП И СФП переводятся на следующий год обучения.

Обучающиеся, не сдавшие нормативы по ОФП и СФП остаются повторно в группе того же года обучения.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на стартовый уровень

№ п/п	Виды упражнений	СО				
		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, (сек)	10,4	10,6	10,8	11,0	11,2
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 игр 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, затраченное на игру, входят подготовка к матчу, разминка перед матчем, время матча и время перерывов.

Контроль в учебной программе

Вид контроля	Цель контроля	Методы и формы	Сроки проведения	Отслеживание результатов
Предварительный	Определить уровень физической подготовки обучающихся	Выполнение контрольных норм. тестов	Октябрь - ноябрь	Согласно подготовленности обучающегося спланировать учебный и индивидуальный план
Текущий	По результатам скорректировать программу	Выполнение контрольных норм. тестов	Январь	Внести изменения, добавления
Итоговый	Определить результат учебной деятельности	Выполнение контрольных нормативов	Апрель - Май	Внести корректировку в УП по итогам диагностирования обучающихся

Подведение итогов. Обучающиеся после сдачи контрольно-переводных нормативов будут переведены на новый этап спортивной подготовки.

9. Медицинский контроль

Цель. Диагностика физического состояния и уровня здоровья обучающихся.

Содержание занятий.

Врачебный контроль хоккеистов состоит из диспансеризации в районной поликлинике (один раз в год) и медицинского осмотра медицинской сестрой школы (2 раза в год). Данные медицинского осмотра заполняются в медицинские карточки и хранятся у врача школы.

Подведение итогов. Определение состояния здоровья и уровня функционального состояния спортсменов для занятия хоккеем осуществляется медицинской сестрой спортивной школы по графику посещения учебно-тренировочных занятий.

5. Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Годовой календарный учебный график учитывает в полном объеме возрастные психофизические особенности обучающихся и отвечает требованиям охраны их жизни и

здоровья.

- количество учебных недель – 46;
- продолжительность каникул – осенние с 30 октября 2022 г. по 5 ноября 2022 г.;
- зимние с 01 января 2024 г. по 07 января 2024 г.;
- весенние с 25 марта 2024 г. по 31 марта 2024 г.;
- летние с 26 мая 2024 г. по 31 августа 2024 г.
- дата начала и окончания учебного периода – 01.09.2023 г. по 31.05.2024 г.

7. Планируемые результаты освоения программы

Ожидаемые результаты обучения: Стартовый уровень	
Будет знать	Будет уметь
История возникновения хоккея с шайбой	Выполнять общеразвивающие упражнения
Правила игры в хоккей с шайбой Роль капитана команды	Ведение и остановка шайбы, выполнять броски и передачи шайбы
Понятие о гигиене и санитарии Личная гигиена, требования к спортивной одежде и обуви Режим дня юного спортсмена	Уметь взаимодействовать с партнерами на льду, индивидуальные тактические действия
Понятие о технике хоккея с шайбой Основные технические приемы в хоккее	Уметь противодействовать передаче, ведению и броскам по воротам
Базовый уровень	
Будет знать	Будет уметь
Развитие хоккея с шайбой в России	Выполнять различные упражнения для ОФП и СФП
Права и обязанности игроков Планирование, организация и проведение соревнований по хоккею с шайбой Виды соревнований	Выполнять броски и передачи движущейся шайбы Выполнять броски с удобной и неудобной руки Останавливать шайбу коньками, рукой
Врачебный контроль и самоконтроль Особенности травматизма в хоккее с шайбой Анализ выполнения технических приемов и их применения в конкретных игровых ситуациях	Уметь использовать короткие и средние передачи, выполнять игровые задания на своем месте, противодействовать передаче, ведению и броскам по воротам
Продвинутый уровень	
Будет знать	Будет уметь
Достижения команд России на международной арене	Уметь выполнять акробатические и легкоатлетические упражнения
Система проведения соревнований Судейство соревнований по хоккею с шайбой	Выполнение всех видов бросков Остановка шайбы изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением и передачей
Оказание первой помощи при несчастных случаях Анализ технических приемов и тактических действий в атаке и обороне	Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Уметь взаимодействовать с партнерами в атаке.

8. Оценочные материалы

Перевод занимающихся осуществляется по итогам сдачи контрольно-переводных нормативов и показанных спортивных результатов.

Для оценки разносторонней физической подготовки обучающихся и для перевода в следующий год обучения проводятся контрольно-переводные нормативы.

Обучающие сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП И СФП переводятся в следующий год обучения.

Обучающие не сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП И СФП остаются повторно в группе того же года обучения.

Контрольные нормативы по ОФП (мальчики)

№ 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, (сек)	10,4	10,6	10,8	11,0	11,2
7	Челночный бег на коньках 9+18+9 (сек)	10,8	11,4	11,9	12,2	12,6

9. Формы обучения, методы, приемы, педагогические технологии

Основными **формами** осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия.

Формы занятий: беседа, просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов, самостоятельное чтение специальной литературы, практические занятия.

Тренер-преподаватель формирует у занимающихся систему знаний, умений и навыков, развивает их физические и волевые качества. Тренеру приходится использовать ряд методов, чередуя их в каждом конкретном случае в зависимости от задач, контингента занимающихся и других факторов.

Методы:

- равномерный метод
- переменный метод
- повторный метод
- интервальный метод
- игровой метод.
- соревновательный метод
- круговой метод (тренировка)

Приёмы:

- прием передачи информации;
- прием показа способов действия;
- познавательные приемы;
- тренировочные приемы;
- игровые приемы;
- вербальные приемы.

Педагогические технологии:

- здоровьесберегающие (направлены на максимальное укрепление здоровья обучающихся);

- лично-ориентированные (в центре внимания которых – неповторимая личность, стремящаяся к реализации своих возможностей и способная на ответственный выбор в разнообразных жизненных ситуациях);

- игровые (обладают средствами, активизирующими и интенсифицирующими деятельность учащихся);

- технологии коллективной творческой деятельности (предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию);

- коммуникативные (обучение на основе общения. Участники обучения - педагог - ребенок. Отношения между ними основаны на сотрудничестве и равноправии).

10. Методическое обеспечение программы

Учебные и методические пособия: научная, специальная, методическая литература.

Дидактические материалы:

- фотографии;
- рисунки;
- учебные и методические пособия;
- специальная литература;
- учебно-методическая литература;
- журналы
- научно-популярная литература;
- оборудование и инвентарь;
- оборудование для тестирования
- видеоматериалы мастер-классов по хоккею.

11. Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в Ледовом дворце, соответствующем требованиям техники безопасности, пожарной безопасности, санитарным нормам.

1. Каток
2. Ворота хоккейные
3. Сетка оградительная
4. Шайба
5. Ключка хоккейная для полевого игрока – 13 штук
6. Коньки хоккейные для полевого игрока – 2 штуки
7. Шлем и маска для лица.
8. Ремни для подбородка.
9. Капа
10. Налокотники
11. Свитер
12. Щитки для голени
13. Краги
14. Щитки для плеч
15. Хоккейные штаны или щитки для бедер
16. Подтяжки
17. Носки
18. Подшлемник
19. Бандаж (раковина)
20. Щитки вратаря
21. Раковина вратаря
22. Протектор горла игрока
23. Панцирь вратаря
24. Защита хоккейная для полевого игрока – 3 штуки

11. Список использованной литературы

1. В.А. Быстров, "Основы обучения и тренировки юных хоккеистов". Изд-во "Терра-Спорт" 2000 г.
2. Айрапетянц, Л.Р. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх: автореферат дисс. д.п.н. / Л.Р. 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, О. 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. Восстановительные процессы 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. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства РФ от 07.03.1995 г. № 233)
12. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. - М.: ФиС, 1987, 128 с.
13. Мудрук А.В. Диагностика и оценка способностей юных хоккеистов: Учебное пособие. — Омск: 2005