Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования города Калининграда
спортивная школа по хоккею

Рассмотрено на
Педагогическом совете
Протокол № 4
От «31» августа 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАУ ДО СШ
по хоккею
_____ В.И. Федорова

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00D29CCA6979AFE748EE05AD61680A68F7
Владелец: Федорова Вероника Игоревна
Действителен: с 09.03.2023 до 01.06.2024

Разработчики:

Федорова В. И. – директор МАУ ДО СШ по хоккею

Киселёв К.С. – тренер – преподаватель МАУ ДО СШ по хоккею

Назаров А.Е. – тренер-преподаватель МАУ ДО СШ по хоккею

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ по виду спорта «ХОККЕЙ»

Срок реализации Программы: 3 года
Возраст обучающихся: 5-8 лет.

г. Калининград

2023 год

Содержание

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «хоккей»…….…… 3
   1.1. Пояснительная записка…….....3
   1.2. Цель и задачи программы…….....5
   1.3. Содержание программы ……6
   1.4. Планируемые результаты.....17
2. Комплекс организационно-педагогических условий…… 19
   2.1. Календарный учебный график…….....19
   2.2. Условия реализации программы….……..20
   2.3. План воспитательной работы……24
   2.4. Формы аттестации……..25
   2.5. Оценочные материалы …….….26
   2.6. Методические материалы……..27
   2.7. Список литературы……29

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «ХОККЕЙ»

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «хоккей» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273 (в действующей редакции), Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (в действующей редакции), Федеральным законом «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»» от 30.04.2021г. № 127-ФЗ, приказ Министерства просвещения Российской Федерации №629 от 27.07.2022г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», а также утверждёнными положениями учреждения.

Направленность образования – Программа ориентирована на получения обучающимися теоретических и практических знаний из области физической культуры и спорта, посредством выполнения общеразвивающих физических упражнений и физических упражнений с элементами хоккея для овладения базовыми техническими навыками изучаемого вида спорта.

Направленность программы – физкультурно-спортивная; форма организации занятий – групповая.

Уровень образования – цикл образования считается завершенным при успешном выполнении нормативов по ОФП и СПФ по окончании изучения учебной программы.

Уровень освоения Программы – «Начальный».

Новизна программы заключается, в том, что по сравнению с аналогичными программами для данного этапа технические и тактические элементы хоккея с шайбой совершенствуются посредством выполнения игровых упражнений с элементами игры флорбол.

Актуальность программы - традиционно хоккей с шайбой является самым популярным зимним видом спорта в Российской Федерации, отличные результаты хоккеистов национальной сборной вызывают восторг и интерес со стороны зрителей, что во многом обуславливает его массовость, которая позволяет привлекать к занятиям значительное количество занимающихся различного возраста, большинство из которых составляют дети дошкольного и младшего школьного возраста, не только с целью укрепления здоровья, повышения физической активности, но и овладения базовыми техническими элементами хоккея с шайбой.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена выбором форм, средств и методов физического воспитания в соответствии с возрастными особенностями занимающихся, позволяющими в процессе выполнения упражнений, в том числе с элементами игры флорбол, гармонично развивать все физические качества и изучать базовые технические и тактические элементы игры хоккей. Изучение, закрепление и совершенствование техники выполнения элементов посредством разнообразных упражнений с флорбольным инвентарем, позволяет вовремя вносить коррективы, уточнять детали исполнения изучаемых двигательных действий, что в итоге приводит к оптимизации учебно-тренировочного процесса в целом.

Отличительные особенности программы - в ходе разработки программы были проанализированы материалы дополнительных общеразвивающих программ по хоккею авторов А.А. Лемова (г. Нижний Новгород, 2017 г.), И.В. Таразанова (г. Томск, 2015 г.), А.С. Чирятьева (г. Тюмень, 2015 г.) и др., отличительной особенностью данной программы от уже существующих является использование строго-регламентированных и игровых упражнений с элементами флорбола, способствующих качественному обучению техническим и тактическим элементам воспитанников спортивно-оздоровительных групп.

Адресат программы и условия набора учащихся – программа адресована детям в возрасте от 5 до 9 лет, желающим заниматься хоккеем и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий избранным спортом.

Количество учащихся - количество учащихся в группе определяется с учетом действующих норм Сан-ПиНа и утверждённых положений учреждения.

Объём и сроки освоения программы

Учебная программа включает в себя три этапа (три года):

1. Спортивно-оздоровительный этап первого года обучения;
2. Спортивно-оздоровительный этап второго года обучения;
3. Спортивно-оздоровительный этап третьего года обучения;

Каждый из этапов обучения состоит из 276 часов (46 недель по 6 часов в неделю). Форма обучения очная (возможно использования дистанционных форм обучения при неблагоприятной эпидемиологической ситуации в регионе).

Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа. с 01 июня по 15 июля – занятия не проводятся по причине отпуска тренера-преподавателя).

В случае неблагоприятной эпидемиологической обстановки в регионе – возможно применение дистанционных форм обучения.

Формы организации деятельности воспитанников и режим занятий

Учебно-тренировочные занятия по данной программе включают в себя теоретический и практический разделы. Основная форма организации деятельности воспитанников на учебно-тренировочном занятии – групповая. Учебно-тренировочные занятия проводятся 3-4 раза в неделю продолжительностью до 90 минут. Состав группы постоянный.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы – формирование у максимального количества детей потребности в регулярных занятиях физической куль турой, всестороннее

развитие личности посредством овладения основными техническими элементами вида спорта «хоккей» в условиях групповых форм занятий.

В рамках реализации данной программы решаются следующие ***задачи***:

– формирование у детей интереса к систематическим занятиям физической культурой;

– создание представления о системе физической культуры в Российской Федерации;
– всестороннее гармоничное развитие физических способностей;
– укрепление здоровья, закаливание организма;
– воспитание личностных качеств;
– освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств;
– овладение основами техники и тактики хоккея с шайбой

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план для спортивно-оздоровительных групп начального уровня обучения.

№ п/п	Разделы	Количество часов
1.	**Теоретическая подготовка**	**26 часов**
1.1.	«Физическая культура и спорт в Российской Федерации»	**3**
	Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.	2
	Спорт как составная часть физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего поколения.	1
1.2.	«Краткий обзор развития вида спорта в Российской Федерации»	**2**
	Возникновение и эволюция хоккея. Зарождение хоккея в России. Этапы развития хоккея. Первые чемпионаты страны по хоккею.	1
	Участие отечественных хоккеистов в международных соревнованиях. Достижения хоккеистов-соотечественников в международных соревнованиях: чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх.	1
1.3.	«Гигиена, закаливание, режим питания»	**2**
	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения	1

	учебно-тренировочных занятий и к спортивному инвентарю.	
	Гигиенические требования к питанию хоккеиста. Значение витаминов и минеральных солей.	0,5
	Режим дня и особенности питания.	0,5
1.4.	«Сведения о строении и функциях организма человека»	**3**
	Системы организма человека.	1
	Основные функции систем организма человека	1
	Мышечная система организма человека	1
1.5.	«Основы техники выполнения упражнений»	**3**
	Техника овладения коньком (скольжением)	1
	Техника торможения	1
	Техника владения клюшкой	1
1.6.	«Закаливание. Виды закаливания. Правила закаливания»	**3**
	Принципы закаливания. Методы закаливания. Физиологические механизмы и эффекты закаливания (влияние закаливания на организм и здоровье).	1
	Роль закаливания в профилактике простудных заболеваний и развитии иммунитета. Как долго сохраняются результаты закаливания?	1
	Польза закаливания в спорте. Нетрадиционные методы закаливания.	1
1.7.	«Психологическая подготовка, морально-волевой облик спортсмена»	**3**
	Начальные основы психологии спорта.	2
	Проведение тестов на готовность воспитанников к командному виду спорта.	1
1.8.	«Травматизм в хоккее и его профилактика»	**2**
	Типы травм, их причины.	1
	Профилактика травм.	1
1.9.	«Правила соревнований»	**2**
	Основные правила игры в хоккей	1
	Регламент проведения соревнований по хоккею	1
1.10.	«Оборудование и инвентарь»	**3**

	Ознакомление с инвентарём: требования к конькам для занятий хоккеем	1
	Требования к спортивной экипировке хоккеиста	1
	Спортивный инвентарь, используемый во время занятий хоккеем	1
2.	**Общая физическая подготовка (ОФП)** **(может проводиться как на льду, так и вне льда)**	**110**
2.1.	Развитие физического качества быстрота	15
2.2.	Развитие физического качества координация	15
2.3.	Развитие физического качества ловкость	15
2.4.	Развитие физического качества сила	15
2.5.	Развитие физического качества выносливость	15
2.6.	Реализация восстановительных мероприятий	15
2.7.	Комплексное развитие физических качеств	20
3.	**Специальная физическая подготовка (СФП) –** (может быть вне ледовой и ледовой)	**41**
3.1.	Развитие специального физического качества специальная выносливость	5
3.2.	Развитие специального физического качества скорость	5
3.3.	Развитие специального физического качества ловкость	5
3.4.	Развитие специального физического качества быстрота	5

3.5.	Развитие специального физического качества взрывная сила		5
3.6.	Развитие специального физического качества скорость реакции		5
3.7.	Комплексное развитие специальных физических качеств		11
4.	**Техническая подготовка (ледовая)**		**58**
4.1.	**Обучение технике скольжения**		38
4.2.	**Обучение технике работы с клюшкой:**		20
4.3.	**Технико-тактическая подготовка**		**41**
	ИТОГО:		**276 часов**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

по распределению учебных часов спортивно-оздоровительного этапа

Содержание занятий		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Часы	%
Виды подготовки, не связанные с физ. нагрузкой, в том числе теоретическая и психологическая															
1	Физ. культура и спорт в РФ	1						1				1		3	
2	Краткий обзор развития вида спорта в Российской Федерации		1			1								2	
3	Гигиена, режим питания			1			1							2	
4	Сведения о строении и функциях организма человека				1				1			1		3	
5	Основы техники выполнения упражнений		1			1				1				3	
6	Закаливание. Виды закаливания. Правила закаливания			1					1	1				3	
7	Психологическая подготовка, морально-волевой облик спортсмена			1			1	1						3	
8	Травматизм в хоккее и его профилактика					1							1	2	
9	Правила соревнований				1								1	2	
10	Оборудование и инвентарь	1	1							1				3	
Итого часов:		2	3	3	2	3	2	2	2	3	-	2	2	26	10
ОФП		11	11	11	11	11	11	11	11	6		11	5	110	39
СФП		4	4	4	4	4	4	4	4	4		2	3	41	15
Техническая подготовка		6	6	6	6	6	6	6	6	6		2	2	58	21
Технико-тактическая подготовка		4	4	4	4	3	4	4	4	3		3	4	41	15
Инструкторская и судейская практика		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Участие в спортивных соревнованиях		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого часов:		25	25	25	25	24	25	25	25	19	-	18	14	250	90
Всего часов:		27	28	28	27	27	27	27	27	22	-	20	16	276	100

Количество часов для освоения каждой темы разделов общей физической и специальной физической подготовки зависит от уровня физической подготовленности воспитанников.

Примерный программный материал учебно-тренировочных занятий по видам подготовки

Примерный программный материал по видам подготовки

№п/п	*Наименование вида подготовки*	*Содержание*
1	**Общая физическая подготовка**	1. ***Упражнения для развития силы***: приседания на одной и двух ногах с отягощениями, не более 1/3,1/2 собственного веса тела (при этом не допускаются повторения до отказа). Броски, толкание набивных мячей до 1 кг. От груди, из-за головы, сбоку, вперед, назад. Бег в гору на коротких отрезках 5-20 метров. Бег в воде, многоскоки на песке. 2. ***Упражнения для развития быстроты***. Повторное пробегание отрезков от 15 до 40 метров. Из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапными изменениями скорости и направлениям. Ускорения, игры и эстафеты с применением беговых упражнений. Упражнения на расслабление. 3. ***Упражнения на развитие выносливости***. Длительный равномерный бег (частота пульса 120-140 ударов в минуту). Переменный бег (частота пульса 130-180 ударов в минуту). Переменный бег. Легкоатлетические кроссы 3-5 км. Серийный, интенсивный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 2-4 мин. (работа 5-7 сек., интервалы отдыха 15-30 сек.). Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью (работа 15-20 сек., вес отягощения для рук не более 3 кг, интервалы отдыха 30-60 сек., число повторений 4-5 раз). Бег по песку, по воде. 4. ***Упражнения для развития ловкости.*** Эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. 5. ***Упражнения для развития подвижности суставов***: маховые движения руками, ногами, с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в различные стороны, вращения туловищем, полушпагат и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растяжки. 6. ***Строевые упражнения***. Шеренга, колонна, интервал, дистанция. Команды предварительные и исполнительные. Построение и расчет. Повороты на месте и в движении. Ходьба в строю. Размыкание, смыкание строя, перестроение.

		Обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости. 7. ***Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.*** Упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, из различных положений: стоя, лежа, сидя, на месте, в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером 8. ***Упражнения для мышц шеи и туловища***: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе: переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы; угол в исходном положении лежа, сидя, в висе; разнообразные сочетания этих упражнений: упражнения, способствующие формированию правильной осанки. 9. ***Упражнения для ног***. Поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах, вращения в коленных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одно впереди другой и т.д.) Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.
2	**Специальная физическая подготовка**	1. ***Упражнения для развития силы (взрывной).*** Приседания на одной и двух ногах с отягощениями, не более 1/3, ½ собственного веса тела. При этом не допускаются повторения до отказа. Броски, толкание камней, набивных мячей весом до 1 кг. от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Бег в гору на коротких отрезках 5-20 метров. Бег в воде, многоскоки на песке. 2. ***Упражнения для развития быстроты.*** Повторное пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров. Из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направлением. Ускорения. Игры и эстафеты с применением беговых упражнений. 3. ***Упражнения на расслабление***. Использование методов: метод имитации, метод удобного положения тела, метод смены напряжения и расслабления, метод дыхания по кругу,

		словесный метод или метод использования различных формул по принципу аутогенной тренировки. А также выполнение комплексов динамических упражнений для снятия напряжения мышц и их расслабления. ***Комплекс упражнений для расслабления мышц в различных исходных положениях***: 1. И. п. — стоя (или сидя), руки согнуть в локтях или опустить: встряхивание кистей рук. 2. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз, спину прогнуть: ритмичные подъемы плеч вверх на вдохе и резкие расслабления мышц на выдохе, как бы опуская и встряхивая плечевой пояс и руки. 3. И. п. — стоя, ноги чуть шире плеч: повороты туловища в стороны с расслабленным поясом верхних конечностей. При поворотах туловища руки должны расслабленно свисать «как плети», отставая от движения плеч. 4. И. п. — в висе на перекладине: 1) махи с небольшой амплитудой; 2) «скручивание» туловища вправо-влево. 5. И. п. — лежа на спине, ноги согнуть в коленях и слегка развести в стороны, оперевшись на всю ступню: встряхивание мышц задней поверхности бедер и голеней. 6. И. п. — лежа вниз лицом, руки под подбородок, ноги согнуть в коленях: встряхивание мышц ног. 7. И. п. — стоя или лежа на спине, одну ногу согнуть: встряхивание мышц голени и стопы. 8. И. п. — в стойке на плечах: встряхивание мышц ног. ***Комплекс упражнений с партнёром для расслабления мышц***: 1. И. п. — лежа на спине, руки вверх; партнер захватывает их за лучезапястные суставы: встряхивание мышц рук и плечевого пояса. 2. И. п. — лежа лицом вниз на коврике; партнер захватывает вас под-мышки» и слегка приподнимает: встряхивание и подбрасывание вверх туловища. 3. И. п. — стоя, руки в замок за головой; партнер, стоя сзади, согнутыми в локтях руками захватывает вас под плечи и упирается в затылок, приподнимает вверх и наваливает себе на грудь: встряхивание мышц туловища и ног, растягивание позвоночника. 4. И. п. — лёжа на животе поперек спины партнера, свесив вниз руки и ноги: партнер, слегка «подбрасывая» вас движением спины вверх, встряхивает и помогает расслабиться. 5. И. п. — стоя спиной к партнеру, который захватывает вас под локти: навалиться спиной на спину наклоняющемуся вперед партнеру и расслабиться. Партнеру, для растягивания

		позвоночника, необходимо выполнять плавные наклоны туловища вверх-вниз. 6. И. п. — лежа на спине, ноги согнуть в коленях и слегка расставить в стороны, опираясь стопами на всю подошву; партнер захватывает вас руками за колени: встряхивание и расслабление мышц ног. 7. И. п. — лёжа лицом вниз, руки вперёд, ноги согнуть в коленях; партнёр захватывает вас сверху за ступни: встряхивание и расслабление мышц ног. Закончив встряхивание, партнёр несколько раз подбрасывает и ловит расслабленные ноги за голени. 8. И. п. — лежа на спине; партнер, стоя в ногах, захватывает за голеностопные суставы и приподнимает ваши ноги: встряхивание и расслабление мышц ног. Закончив встряхивание, партнер несколько раз слегка подбрасывает и ловит ноги. 9. И. п. — лежа лицом вниз, руки вдоль туловища; партнер, стоя в ногах, захватывает вас за голеностопные суставы: встряхивание и расслабление мышц ног так же, как и в предыдущем упражнении. 10. И. п. — стоя напротив партнёра на расстоянии вытянутой руки: расслабиться и «упасть» вперед. Партнёр руками останавливает «падение» и силой возвращает вас в и. п. ***Упражнения на развитие выносливости.*** Длительный равномерный бег (частота пульса 140-160 ударов в минуту). Переменный бег (частота пульса 130-180 ударов в минуту). Кроссы 3-6 км. Серийный, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин. (работа 5-12 сек. интервалы отдыха 15-30 сек.) Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью (работа 15-20 сек., вес отягощения для рук не более 3 кг., интервалы отдыха 30-60 сек., число повторений 4-5 раз). Бег по песку, по воде. Прыжки по лестнице. ***Упражнения для развития ловкости***. Эстафеты с предметами без. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. ***Упражнения для развития гибкости***. Маховые движения руками, ногами, с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращения туловищем, шпагат, полушпагат. «Мост» из положения лежа и наклона назад и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растяжки мышц.

3	**Техническая подготовка**	**Упражнения на технику скольжения:** - Передвижение по резиновой и уплотненной дорожке - Основная стойка (посадка) хоккеиста - Скольжение на двух коньках - Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой - Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот - Бег скользящими шагами - 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 - Торможения полуплугом и плугом - Старт с места лицом вперед - Бег короткими шагами - Торможение с поворотом туловища на 90° на одной из ног	
		- Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда - Бег спиной вперед переступанием ногами **Упражнения на владение клюшкой:** - Основная стойка хоккеиста - Владение клюшкой. - Основные способы держания клюшки (хваты): обычный, широкий, узкий - едение шайбы на месте - Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием кр через шайбу - Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы - Ведение шайбы дозированными толчками вперед - Обводка соперника на месте и в движении - Длинная обводка - Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий) - Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой) и в процессе ведения, обводки и передачи шайбы - Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем - Отбор шайбы клюшкой способом выбивания **Техническая подготовка 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 - Ловля шайбы - Ловля шайбы ловушкой стоя на месте - Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках - Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени - Отбивание шайбы - Отбивание шайбы блином стоя на месте - Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках - Отбивание шайбы коньком - Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) - Прижимания шайбы - Прижимания шайбы туловищем и ловушкой - Остановка шайбы клюшкой у борта - Владение клюшкой и шайбой - Остановка шайбы клюшкой у борта
4	**Технико-тактическая подготовка**	Игровая подготовка. По средствам игровых видов спорта. Выполнение строго-регламентированных задач.

		Приемы тактики обороны ***Приемы индивидуальных тактических действий*** Скоростное маневрирование и выбор позиции Отбор шайбы перехватом Отбор шайбы клюшкой ***Приемы тактики нападения*** ***Индивидуальные атакующие действия*** Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, пр единоборство с вратарем ***Групповые атакующие действия*** Передачи шайбы - короткие, средние, длинные Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место ***Тактика игры вратаря*** Выбор позиции в воротах Выбор позиции при атаке ворот противником в численном б (2:1, 3:1, 3:2) Прижимание шайбы выбрасывание шайбы п игру
5	**Теоретическая подготовка**	Согласно учебно-тематического плана

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РУЗУЛЬТАТЫ

***<u>По окончании первого года обучения</u>*:**

- овладеют техникой передвижения на коньках;
- освоят технику жизненно важных двигательных качеств;
- будут иметь представление о способах укрепления здоровья, а также принципах и значении закаливания.
- овладеют элементарными техническими элементами вида спорта хоккей;
- получат знания о морально-волевых качествах, необходимых юным хоккеистам;
- разовьют все основные физические качества с акцентом на формирование координационных способностей.

<u>По окончании второго года обучения:</u>

- будут иметь представление о системе физической культуры в Российской Федерации;

- овладеют элементарными тактическими навыками в хоккее;

- разовьют все основные физические качества с акцентом на формирование координационных способностей; физических качеств ловкость и быстрота

<u>По окончании третьего года обучения:</u>

- будут иметь представление о физической культуре, как о целостной системе;

- будут обладать устойчивым интересом к систематическим занятиям физической культурой;

- будут обладать личностными качествами, необходимыми для систематических занятий физической культурой;

- будут обладать гармонично сформированными физическими способностями;

- овладеют основами техники и тактики хоккея.

2. КОМППЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Таблица 5.

№ п/п	Год обучения, этап обучения	Общий объем часов	Количество учебно-тренировочных занятий в год	Количество недель в год	Количество учебно-тренировочных занятий в неделю	Время проведения занятий	Участие в соревнованиях	Место проведения учебно-тренировочных занятий	Форма контроля
1.	СОГ 1	276	138	46	3-4	До 90 минут (2 блока до 45 минут) с перерывом 10 минут	Нет	Спортивный зал (Московский пр-кт, 169а); ледовая арена «Пионер» (ул. Бассейная, д. 46	промежуточные контрольные тестирования
2.	СОГ 2	276	138	46	3-4	До 90 минут (2 блока до 45 минут) с перерывом 10 минут	Нет	Спортивный зал (Московский пр-кт, 169а); ледовая арена «Пионер» (ул. Бассейная, д. 46	промежуточные контрольные тестирования
3	СОГ 3	276	138	46	3-4	До 90 минут (2 блока до 45 минут) с перерывом 10 минут	Да	Спортивный зал (Московский пр-кт, 169а); ледовая арена «Пионер» (ул. Бассейная, д. 46	промежуточные контрольные тестирования

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Материально-техническое обеспечение программы

Теоретические учебно-тренировочные занятия, занятия для развития физической и технической видов подготовки будут проводиться как в спортивном зале по адресу: г. Калининград, Московский пр-кт, 169а, так и в спортивном зале ФОК «Пионер». В спортивном зале имеются балансиры и различные мячи для развития координационных способностей, маты для развития гибкости и других физических качеств, гимнастические скакалки для развития взрывной силы, набивные мячи для развития силовых качеств, гимнастические скамейки, а так же зеркало для выполнения упражнений, направленных на закрепление технических элементов. Помещение, в котором находится спортивный зал, обеспечено тремя санузлами, двумя душевыми, двумя раздевалками.

Практические ледовые занятия будут проводиться на ледовой арене «Пионер» по адресу: г. Калининград, ул. Бассейная, д. 46. В здании ледовой арены имеются 4 раздевалки с душевыми и санузлами, специализированный спортивный зал для проведения подготовительной части учебно-тренировочных занятий. Подготовка ледовой поверхности к учебно-тренировочным занятиям проводится при помощи ледоуборочной машины (машина для заливки льда). На ледовой арене имеется специализированное информационное табло, которое можно использовать для проведения игровых учебно-тренировочных занятий и товарищеских матчей. В спортивном разминочном зале имеются: гимнастические коврики, степы, зеркало, гимнастические скакалки, гимнастические стенки и др. спортивный инвентарь.

Требования к спортивной форме во время учебно-тренировочных занятий. Учебно-тренировочные занятия в спортивном зале воспитанники посещают в спортивной форме (футболка, шорты, спортивная обувь); во время проведения учебно-тренировочных занятий на ледовой арене экипировка воспитанников состоит из: рейтуз, утепленной спортивной кофты, специализированных коньков, комплекта защиты (налокотники, наколенники, защитный шлем, краги).

Методическое обеспечение

Учебно-тренировочные занятия начинаются в сентябре и заканчиваются в августе, за исключением 6 недель ежегодного оплачиваемого отпуска тренера-преподавателя. Основной объем часов включает общефизическую и техническую подготовку.

Рекомендуется параллельно с задачами ОФП решать задачи СФП или совместно СФП и технической подготовки. В этих случаях структура учебно-тренировочного занятия будет комплексной.

Каждое учебно-тренировочное занятие имеет общепринятую структуру: подготовительную, основную и заключительную части.

В подготовительной части особое внимание уделяется воспитанию дисциплины и организованности, правильной осанке, точности движений, развитию физических качеств.

В основной части решаются задачи как обучения двигательным действиям, так и задачи развития специальных физических качеств.

Заключительная часть направлена на снятие напряжения и повышения эмоционального состояния спортсмена.

Основными разделами подготовки программы являются теоретическая и практическая подготовка.

Средствами внеледовой подготовки на данном этапе служат: общеразвивающие упражнения (ОРУ); акробатические, кроме этого необходимо научиться выполнять комплекс упражнений в ботинках с коньками на полу: хождение, упражнения на равновесие, стоя на одной ноге, имитационные упражнения, обучение падениям. Средствами обучения базовым двигательным действиям в условиях льда являются следующие упражнения: основная стойка у борта с опорой руками и без них; полуприседы и приседы; ходьба на коньках вперед, назад, боком с опорой на борт и без опоры; ходьба приставными шагами; ходьба в полуприседе; скольжение на двух ногах; стартовые движения и скольжение со старта; разнообразные

остановки; скольжение в полуприседе, приседе, по прямой, дуге, виражу, кругу; скольжение по дуге вперед и назад; перебежка вперед и назад; смена направления скольжения; смена фронта скольжения; поворотные элементы; элементы с/без опорной фазой: подскоки, перепрыгивания через препятствия, спрыгивания на лед с борта на ход вперед и назад; подскоки.

Учитывая трёхлетнюю реализацию данной программы, необходимо учитывать основополагающие принципы подготовки юных хоккеистов:

1. Принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и воспитательных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

2. Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям этапу подготовки, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

3. Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

Важным вопросом планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала в годичном цикле и его детализация по недельным циклам как основным структурным блокам планирования. Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, в зависимости от конкретных обстоятельств может изменяться. На это влияют такие факторы, как возможность проведения матчевых встреч, период наличия льда и т.п. Однако при этом должна сохраняться общая направленность тренировочного процесса, предполагающая постепенное увеличение удельного веса тренировочных нагрузок на специальную

физическую и технико-тактическую подготовку к началу соревновательного периода.

Преимущественная направленность образовательного процесса должна определяться с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества							
	5	6	7	8	9	10	11
Рост							
Мышечная масса							
Быстрота					+	+	+
Скоростно-силовые качества						+	+
Сила							
Выносливость (аэробные возможности)				+	+	+	
Анаэробные возможности					+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+	+	
Координационные способности					+	+	+
Равновесие	+	+	+	+		+	+

При планировании и проведении занятий детьми необходимо учитывать их возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки.

В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого в занятиях с детьми дошкольного возраста следует уделять должное внимание освоению технических элементов, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. У них достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы ЦНС. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног.

Вместе с тем при разучивании какого-либо приема техники с детьми дошкольного возраста, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером приема и доходчивое объяснение способа его выполнения.

В то же время в процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей юных хоккеистов.

Тренер-преподаватель должен проводить наблюдения за спортсменами. Педагогические наблюдения и контрольные испытания в конце года позволяют объективно составить мнение об уровне освоения детьми программного материала и в определенной мере оценить их одаренность и перспективность в хоккее.

2.3 План воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий	Безопасность	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь- май

3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь- май
4.	Участие в межгрупповых соревнованиях	Воспитание лидерских качеств, уважения к сопернику	В рамках занятий	Октябрь- май
6.	Беседа о праздниках «День защитника Отечества», «День Победы» и др.	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
7.	Беседа о празднике «8 марта», «День семьи» и др.	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
8.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду, формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

2.4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Для оценивания результатов освоения воспитанниками материала данной программы для всех групп предусмотрены промежуточные контрольные тестирования, оценивающие уровень физической подготовленности, которые проводятся в форме контрольно-переводных испытаний и являются обязательными для всех обучающихся МАУ ДО СШ по хоккею.

К тестированиям допускаются все воспитанники спортивной школы, имеющие врачебный допуск, действующий на день испытаний.

Тестирования принимаются один раз по завершению учебного года (май), результаты заносятся в протоколы. Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами в соответствии с этапом обучения. Контрольные тестирования принимаются тренером-преподавателем и комиссией в составе трёх человек (назначаются приказом директора). Результаты контрольно-переводных испытаний фиксируются в протоколах. Протоколы сдачи тестов хранятся в делах учреждения. Перед проведением

тестирования тренер-преподаватель объясняет воспитанникам его цель, методику выполнения, критерии оценки за отдельные задания, обоснование средней оценки за все тесты. Перед выполнением промежуточных контрольных тестирований проводится разминка. Все измерения проводятся по единой методике и могут проводиться как на учебно-тренировочных занятиях, так и в форме вне учебных мероприятий.

2.5 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Промежуточные нормативы групп СОГ (возраст 5 - 9 лет)

№ п/п	Контрольные показатели (тесты)	1 год				2 год				3 год			
		Отл. 5	Хор 4	Удов. 3	Плохо 2	Отл 5	Хор 4	Удов. 3	Плохо 2	Отл 5	Хор 4	Удов. 3	Плохо 2
1.Показатели общей физической подготовленности													
1.1	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	34 и >	33-24	23-13	12 и <	35	34-24	23-14	13 и <	37 и >	36-26	25-16	15 и <
1.2	20 метров лицом (с)	4,52 и<	4,53 - 4,88	4,89-5,24	5,25и >	4,25 и<	4,26-4,59	4,6-4,93	4,94 и>	4,05 и <	4,04-4,35	4,36-4,76	4,77 и >
1.3	20 метров спиной (с)	7,85 и<	7,86 - 9,38	9,39-10,91	10,91 и >	6,91 и <	6,92-8,16	8,17-9,41	9,42и >	6,67 и <	6,68-7,12	7,13-7,90	7,91 и >
1.4	Прыжок в длину (см)	139 и >	138 - 127	126-115	114 и <	152 и >	151-139	138-126	125 и <	157 и >	157-142	141-133	134 и <
1.5	Челночный бег 4х9 м (с)	<12,17	12,18-12,92	12,93 - 13,68	13.69 и >	<11,3	11,31 - 12,13	12,14 - 12,96	12,97 и >	< 10,6	10,6-10,98	10,99-11,21	11,22 и >
2.1	Бег на коньках лицом вперед 20м (с)	<4,76	4,77 - 4,98	4,99-5,2	>5,21	<4,39	4,38-4,59	4,60-4,81	>4,82	< 4,05	4,05-4,29	4,30-4,51	4,52и >

2.2	Бег на коньках спиной вперед 20м (с)	>6,83	6,84-7,39	7,40-7,95	<7,96	>6,22	6,23-6,78	6,79-7,34	<7,35	< 6,02	6,03-6,44	6,45-6,65	6,66 и >
2.3	Челночный бег 9х6 м (с)	<16,52	16,53-17,67	17,68-18,82	>18,83	<15,78	15,79-16,93	16,94-18,08	>18,09	< 15,55	15,56-15,85	15,86-16,45	16,46 и >
2.4	Слаломный бег на коньках без шайбы (с)	<12,88	12,89-13,89	13,90-14,91	>14,92	<12,38	12,37-13,37	13,38-14,39	>14,40	<12,25	12,26-12,99	13,00-13,95	13,96 и >

2.6 МЕТОДИЧЕСКИ МАТЕРИАЛЫ

№ п/п	**Название раздела**	**Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал**	**Формы, методы, приемы обучения**	**Формы подведения итогов**
1.	Теоретическая подготовка	Спортивный зал	Метод обучения - словесный	Опрос
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	Спортивный зал, различные мячи, маты, гимнастические скакалки, набивные мячи, гимнастические скамейки, гимнастические коврики, степы, гимнастические стенки и др. спортивный инвентарь.	Формы обучения: - групповая; - фронтальная; - поточная; - круговая. Метод обучения: -Метод строго регламентированного упражнения	Контрольные тестирования
	Специальная физическая подготовка (СФП)	Спортивный зал, ледовая арена, ледоуборочная машина (машина для заливки льда), балансиры, различные мячи, маты, гимнастические скакалки,	Формы обучения: - групповая; - фронтальная; - поточная; - круговая. Метод обучения:	Контрольные тестирования

		набивные мячи, гимнастические скамейки, гимнастические коврики, степы, гимнастические стенки и др. спортивный инвентарь.	-Метод строго регламентированного упражнения; -Метод разучивания по частям.	
	Техническая подготовка	Спортивный зал, ледовая арена, ледоуборочная машина (машина для заливки льда), маты, гимнастические скамейки, зеркало, гимнастические коврики, гимнастические стенки и др. спортивный инвентарь.	Формы обучения: - групповая; - фронтальная; - поточная; - индивидуальная. Методы обучения: -Метод разучивания по частям; -Метод строго регламентированного упражнения.	Контрольные тестирования
	Технико-тактическая подготовка	Ледовая арена	Формы обучения: - групповая; - фронтальная; - поточная; - индивидуальная. Методы обучения: - Метод разучивания по частям; -Метод строго регламентированного упражнения.	Результат, показанный на соревнованиях, контрольные тестирования
	Участие в соревнованиях по календарному плану	Ледовая арена, ледоуборочная машина (машина для заливки льда)	-	Результат, показанный на соревнованиях

2.7 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

Литература для педагогов:

1. Кофман А.Б. Воспитательная работа с юными спортсменами. М., 1994 г.
2. Лаптев А.П., Полиевский С.А. «Восстановительные мероприятия», «Гигиена» (Учебник для институтов и техникумов физической культуры), М. 1990г.
3. Матвеев Л. Теория и методика физической культуры. М., 2008 г.
4. Савин В.П. Теория и методика хоккея. М., 2003 г.
5. Тарасов А. Хоккей. Родоначальники и новички. М., 2019 г.
6. Твист П. Хоккей. Теория и практика – М., 2006.
7. Терри М., Гудмен П. Анатомия хоккея. М. 2019 г.
8. Тихонова Т.В., Федоров Д.Ю. Жизнь во имя хоккея. М., 2016 г.
9. Третьяк В. Мастерство вратаря М.,2003.
10. Третьяк В. Трус не играет в хоккей. М., 2016 г.
11. Учимся играть в хоккей. Ступень А. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. М., 2012 г.
12. Яременко Н.Н. Хоккей. Наши!!! М., 2014 г.

Литература для обучающихся:

1. Еремеев С.В. Мой любимый хоккей. М., 2017 г.
2. Котятова Н. Спорт. Самая первая энциклопедия. М., 2015 г.
3. Матвеев А. Легенды хоккейного ЦСКА. М., 2017 г.
4. Сухов В. Десять вопросов детскому тренеру. СПб, 2013 г.