

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **СОДЕРЖАНИЕ** | |  |
| 1. | **Основные характеристики программы** | 3 |
| 1.1 | Пояснительная записка | 3 |
| 1.2 | Цели и задачи программы | 6 |
| 1.3 | Содержание программы | 7 |
|  | Учебный (тематический) план | 7 |
|  | Содержание учебного (тематического) плана | 8 |
| 1.4 | Планируемые результаты | 16 |
| 2. | **Организационно – педагогические условия реализации программы** | 17 |
| 2.1 | Календарный учебный график | 17 |
| 2.2 | Условия реализации программы | 18 |
| 2.3 | Формы подведения итогов | 20 |
| 2.4 | Оценочные материалы | 21 |
| 2.5 | Методические материалы | 24 |
|  | **Список литературы** | 25 |

1. **Основные характеристики программы**
2. **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности командно-игрового вида спорта «Хоккей с шайбой» по уровню целеполагания является стартовой (ознакомительной).

Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

* Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Распоряжение правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей»;
* Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта";
* Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018
* № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

 Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Приказа Министерства Образования Республики Мордовия № 211 от 04.03.2019 г. «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»;

**Краткая характеристика вида спорта:**

**Хоккей** – олимпийский вид спорта, командная спортивная игра на льду,заключающаяся в противоборстве двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить ее наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Игра проходит в высоком темпе и насыщена острыми, неожиданными, быстро сменяющимися ситуациями. Побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб в ворота соперника.

Игра проходит на ледовой площадке размером 60 х 30 м с закругленными бортами высотой 1,22 м. Игроки перемещаются по ней на коньках. На матч заявляются 20-25 игроков от одной команды. Минимальное и максимальное количество игроков определяется регламентом турнира. Одновременно на поле со стороны одной команды должны находиться шесть игроков: пять полевых и один вратарь. Допускается замена вратаря на шестого полевого игрока. Смены игроков возможны как в паузах во время остановки времени игры, так и непосредственно в ходе игры.

**Актуальность программы:** заключается в удовлетворениипотребностей детей в активных формах двигательной деятельности; в формировании позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия; в обеспечении физического, психического и нравственного оздоровления обучающихся.

**Новизна** программы связана с её направленностью на оздоровлениедетей, позволяя посещать занятия обучающимся с разной физической подготовкой и физическими способностями.

**Педагогическая целесообразность программы:** направлена наразностороннюю физическую подготовку обучающихся, на овладение основами техники игры в хоккей и приобщение детей к здоровому образу жизни.

**Практическая значимость:**

* повышает интерес к здоровому образу жизни
* стимулирует самосовершенствование и самоопределение обучающихся
* организует и дисциплинирует обучающихся, приучает контролировать свое поведение, развивает сообразительность, двигательную инициативу и самостоятельность

**Отличительные особенности:**

* демократизация учебно-воспитательного процесса;
* формирование здорового и безопасного образа жизни;
* саморазвитие личности;
* создание условий для педагогического творчества;
* поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

**Формы и режим занятий по программе:**

Форма обучения: очная

Форма проведения занятий: групповые учебно-тренировочные занятия, практические и теоретические занятия. Беседа, рассказ, показ, тестирование и контроль. Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность академического часа 45 минут. Перерыв между занятиями 10 минут.

Согласно п.5.3 приложение № 3СанПиН 2.4.4.3172-14 Рекомендуемый режим занятий детей в организациях дополнительного образования

**Срок реализации программы**: программа рассчитана на 1 годобучения

**Объем программы:** 258часов (43 недели)

**Адресат:**

Обучающиеся 9-18 лет, с различным уровнем физической подготовки и имеющих медицинский допуск врача. Состав группы постоянный от 10–15 человек. Набор обучающихся в группу – свободный. Наличие какой-либо специальной подготовки не требуется.

При составлении программы учитывались возрастные особенности физического и психологического развития у детей 9-18 лет.

**Младший школьный возраст** - 6-10 (7-11) лет. Развитие психики детейэтого возраста осуществляется главным образом на основе ведущейдеятельности - учения. Учение для младшего школьника выступает как важная общественная деятельность, которая носит коммуникативный характер. В процессе учебной деятельности младший школьник не только усваивает знания, умения и навыки, но и учится ставить перед собой учебные задачи (цели), находить способы усвоения и применения знаний, контролировать и оценивать свои действия. Новообразованием младшего школьного возраста являются произвольность психических явлений, внутренний план действий, рефлексия.

**Средний школьный возраст** (подростковый возраст)охватываетпериод жизни от 12-15 лет, характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. Переход от детства к взрослости составляет главный смысл и специфическое различие этого этапа. Подростковый период считается «кризисным», такая оценка обусловлена многими качественными сдвигами в развитии подростка. Именно в этом возрасте происходят интенсивные и кардинальные изменения в организации ребенка на пути к биологической зрелости и полового созревания.

Подростковый возраст - это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости. Рост спортивных достижений все больше зависит от рационального построения эффективной системы подготовки юных спортсменов, которую можно определить как рационально организованный процесс обучения, воспитания и тренировки на основе учета закономерностей формирования двигательных и психических возможностей детей и подростков и особенностей их адаптации к физическим и психическим нагрузкам.

**Старший школьный возраст** охватывает период жизни от15до18лет, в этот период жизни ведущей становится учебно-профессиональная деятельность. В этом возрасте на учебно-тренировочных занятиях в первую очередь уделяется внимание развитию силовых и скоростно-силовых возможностей, а так же различным видам выносливости (силовой, аэробной, статической и др.). Среди координационных способностей особое внимание

обращается на развитие быстроты перестроения и согласование двигательных действий, вестибулярной устойчивости и способности произвольно расслаблять мышцы. На занятиях увеличивается доля упражнений сопряженного воздействия на координационные способности, а также упражнений, при которых одновременно закрепляются и совершенствуются двигательные навыки (техника) и двигательные способности.

**1.2.** **Цели и задачи программы**

**Цель:** овладение базовым уровнем знаний,умений и навыков похоккею, привитие интереса к игровому виду спорта, создание оптимальных условий для возможности реализации разностороннего физического развития обучающихся.

**Задачи**:

**Образовательные:**

* обучить основам спортивной техники и тактики игры в хоккей, способствовать совершенствованию тактических действий
* привить навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры в хоккей

**Развивающие**:

* способствовать развитию: физических качеств: силы, гибкости, скорости, выносливости, координационных возможностей;
* способствовать формированию умений самостоятельно заниматься спортом.
* развить спортивные способности детей для удовлетворения их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании

**Воспитательные**:

* воспитать моральные и волевые качества, потребности в здоровом образе жизни
* воспитать устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**1.3.** **Содержание программы**

**Учебный (тематический) план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование тем | Количество | | | | | Формы аттестации |
|  |  |  | занятий | | |  | /контроля |
| № | Общий объем часов | всег |  | теор |  | прак |  |
| п/п |  | о |  | ия |  | тика |  |
|  | Всего: | **258** |  | **42** |  | **216** |  |
| **Раздел 1** | | **8** |  | **8** |  |  |  |
| **Теоретический раздел** | |  |  |  |  |  |  |
| 1 | История развития спорта | 2 |  | 2 |  |  | Опрос |
| 2 | Гигиенические знания и | 2 |  | 2 |  |  | Опрос |
|  | навыки |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Режим дня, основы здорового | 2 |  | 2 |  |  | Опрос, беседа |
|  | образа жизни |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Оборудование и инвентарь. | 2 |  | 2 |  |  | Опрос, наблюдение |
|  | Техника безопасности |  |  |  |  |  |  |
| **Раздел 2** | | **104** |  | **14** |  | **90** |  |
| **Общая физическая подготовка** | |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Вводное занятие | 4 |  | 2 |  | 2 | Опрос, наблюдение |
| 2 | Строевые упражнения | 4 |  | 2 |  | 2 | Опрос, наблюдение |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Общеразвивающие | 50 |  | 4 |  | 46 | Наблюдение |
|  | упражнения |  |  |  |  |  | Контрольные |
|  |  |  |  |  |  |  | нормативы (тесты) |
| 4 | Упражнения без предмета | 22 |  | 2 |  | 20 | Наблюдение |
| 5 | Упражнения с предметами | 24 |  | 4 |  | 20 | Наблюдение |
| **Раздел 3** | | **100** |  | **16** |  | **84** |  |
| **Вид спорта** | |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Специальная физическая | 28 |  | 4 |  | 24 | Наблюдение |
|  | подготовка |  |  |  |  |  | .соревнования |
| 2 | Изучение техники в хоккее | 26 |  | 4 |  | 22 | Наблюдение, |
|  |  |  |  |  |  |  | соревнования |
| 3 | Изучение тактики в хоккее | 22 |  | 4 |  | 18 | Наблюдение, |
|  |  |  |  |  |  |  | соревнования |
| 4 | Врачебный контроль, | 2 |  | 2 |  |  | Наблюдение, опрос |
|  | самоконтроль |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Правила соревнований | 2 |  | 2 |  |  | Опрос |
| 6 | Участие в соревнованиях | 20 |  |  |  | 20 | Соревнования |
| **Раздел 4** | | **46** |  | **4** |  | **42** |  |
| **Различные виды спорта и** | |  |  |  |  |  |  |
| **подвижные игры** | |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Футбол | 10 |  | 1 |  | 9 | Наблюдение, |
|  |  |  |  |  |  |  | соревнования |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 | Легкая атлетика | 10 | 1 | 9 | Наблюдение, |
|  |  |  |  |  | соревнования |
| 3 | Акробатика | 10 | 2 | 8 | Наблюдение, |
|  |  |  |  |  | соревнования |
| 4 | Спортивные и подвижные | 16 |  | 16 | Наблюдение, |
|  | игры |  |  |  | соревнования |

**Содержание учебного (тематического)плана**

**Раздел 1. Теоретический раздел (8 ч.)**

1. *История развития спорта (2 ч.)*

Ознакомление с характеристикой хоккея, его значением в Российской

системе физического воспитания; возникновением и развитием хоккея, как вида спорта. Ознакомление с историей выдающихся хоккейных команд, их достижениями, участиями в международных соревнованиях, чемпионатах мира и Европы. Ознакомление с первыми соревнованиями по хоккею за рубежом и в России.

1. *Гигиенические знания и навыки (2 ч.)*

Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена.

Гигиенические требования к личному снаряжению хоккеиста. Гигиена места проживания и места занятий спортом. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Понятие о заразных болезнях.

Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний).

1. *Режим дня, основы здорового образа жизни (2 ч.)*

Понятие о режиме дня спортсмена (распределение сна, бодрствования, приема пищи, питьевого режима, социальной активности с учетом тренировочного процесса.). Режим и роль режима для спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Значение закаливания. Значение образа жизни человека, направленного на сохранение и укрепление здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

1. *Оборудование и инвентарь. Техника безопасности (2 ч.)*

Размеры ледяного поля, разметка, освещение, оборудование и инвентарь

хоккеиста. Требования к использованию и хранению инвентаря: шайба, клюшка, коньки, секундомер, перекидное табло со счетом. Требования, предъявляемые к хоккейной форме (шлем, щитки, перчатки, налокотники, нагрудник, коньки, клюшка)

Наглядная агитация. Справочные материалы. Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

Соблюдение инструкции по технике безопасности при занятиях хоккеем. Требования к инвентарю и месту занятий хоккеем.

**Раздел 2. Общая физическая подготовка (104 ч.)**

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

1. *Вводное занятие (4 ч.)*

**Теория (2ч.)**Понятие об ОФП.

**Практика (2ч.)**Вводная тренировка.Оценка функционального и физическогоуровня подготовленности обучающихся.

1. *Строевые упражнения (4ч.)*

**Теория (2 ч.)** Понятие о строе.

**Практика (2 ч.)** Построение. Расчет на месте. Движение шагом и бегом.

Перестроение на месте и в движении. Перемена направления движения.

Изменение скорости движения.

1. *Общеразвивающие упражнения (50ч.)*

**Теория (4 ч.)** Краткие сведения о строении и функциях организма.

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат.

Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов.

Классификация упражнений по ОФП.

**Практика (40 ч.)**Упражнения для развития физических качеств:силы,быстроты, гибкости, ловкости, выносливости, реакции.

* Упражнения для развития силы: Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.
* Упражнения для развития скоростных качеств: Старты с места и в движении по зрительному и звуковому сигналу. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью.
* Упражнения для развития гибкости: Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантели и др.
* Упражнения для развития ловкости: Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и частотой движения рук и ног. Стойки на руках и лопатках. Упражнения на равновесие при катании на коньках, равновесие на гимнастической скамейке. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.
* Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину, с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание через предметы (скамейка, мяч и др.).
* Упражнения для развития общей выносливости: Бег равномерный и переменный на 500м., езда на велосипеде, спортивные игры – преимущественно футбол, волейбол.

1. *Упражнения без предмета (22 ч.)*

**Теория (2 ч.)**Классификация упражнений без предмета.

**Практика (20 ч.)**

* Упражнения для рук и плечевого пояса: Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, повороты, круговые движения в локтевом и плечевом суставах. Сгибания и разгибания рук, подпрыгивания на руках из положения упор лежа; то же с хлопками ладонями; передвижения на руках вперед и в стороны.
* Упражнения для шеи и туловища: Повороты, наклоны вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища; поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя. Из различных положений (сидя, лежа на спине, на животе) на полу или на гимнастической скамейке - движения туловища вперед, назад, в стороны.
* Упражнения для ног: Поднимание на носки; сгибание и разгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону; выпады с пружинистыми покачиваниями; прыжки из различных исходных положений.

1. *Упражнения с предметами (24 ч.)*

**Теория (4 ч.)** Классификация упражнений с предметами.

**Практика (20 ч.)**

* Упражнения с гантелями, гирями, медицинболами. Упражнения для рук: держа отягощение в руках, наклоны, вращения туловища, ходьба в различном темпе, подскоки, ходьба с различными выпадами; подбрасывание отягощения вверх и ловля.
* Упражнения с гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища. Маховые и круговые движения руками, выкручивание и вкручивание. Переносы ног через палку.
* Упражнения со скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад на двух и на одной ноге, прыжки с поворотами, прыжки с продвижением вперед, в стороны и назад, прыжки в различном темпе, прыжки в полуприседе, прыжки с двойным вращением скакалки, бег со скакалкой.
* Упражнения на снарядах: на гимнастической скамейке; на перекладине; на гимнастической стенке.
* Упражнения с теннисными мячами (для вратарей). Броски и ловля мячей одной рукой из положения стоя, стоя на коленях, сидя; лежа в разных положениях, ловля мяча, отскочившего от стенки; метание мяча в цель.

**Раздел 3. Вид спорта (100 ч.)**

1. *Специальная физическая подготовка (28 ч.)*

**Теория (4 ч)**Классификация упражнений Основными средствамиспециальной физической подготовки являются специальные упражнения,

направленные на изучение и совершенствование технико-тактического мастерства.

**Практика (24 ч.)**

* Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения обучающихся на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов. 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. Челночный бег на коньках с отягощением.
* Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук.
* Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложных). Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10-30 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.
* Упражнения для развития специальных координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Например, при ведении шайбы и обводке в сложной игровой ситуации имеет место асинхронная работа рук и ног - когда руками выполняют частые движения, а ногами относительно медленные.

1. *Изучение техники в хоккее (26 ч.)*

**Теория (4 ч)**Классификация упражнений и общие понятия техники игры.Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов. Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности. Методика обучения предусматривает использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, подводящих упражнений на коньках вне льда, комплекс специальных упражнений на льду.

**Практика (22 ч)**

1. Приемы техники передвижения на коньках.

* Передвижение по резиновой и уплотнённой снежной дорожке
* Основная стойка (посадка) хоккеиста
* Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул
* 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 и туловища на 90˚ на одной и двух ногах
* Бег спиной вперед, не отрывая коньков ото льда
* Бег спиной вперед переступанием ногами

1. Приемы техники владения клюшкой и шайбой  Основная стойка хоккеиста

 Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хваты): обычный, широкий, узкий  Ведение шайбы на месте

 Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки 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)

 Бросок в процессе ведения, обводки и передачи шайбы

 Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем  Отбор шайбы клюшкой способом выбивания.

1. Техника игры вратаря

* Обучение основной стойке вратаря
* Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому
* Передвижение на параллельных коньках (вправо, влево)
* Т-образное скольжение (вправо, влево)
* Передвижение вперед выпадами
* Торможение на параллельных коньках
* Передвижение короткими шагами
* Повороты в движении на 180˚, 360˚ в основной стойке вратаря
* Бег спиной вперед, лицом вперед, не отрывая коньков ото льда, и с переступанием. 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
* Прижимание шайбы туловищем и ловушкой
* Остановка шайбы клюшкой у борта. Владение клюшкой и шайбой

1. *Изучение тактики в хоккее (22 ч)*

**Теория (4 ч)**Классификация упражнений и общие понятия тактики игры. **Практика (18 ч)**

1. *Тактика обороны:*

Индивидуальные действия:

* + Скоростное маневрирование и выбор позиции
  + Отбор шайбы перехватом
  + Отбор шайбы клюшкой

1. *Тактика нападения*

Индивидуальные действия.

* Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы Групповые действия.
* Передачи шайбы – короткие, средние, длинные
* Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место

1. *Тактика вратаря.*

* Выбор позиции в воротах
* Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве

(2:1, 3:1, 3:2)

* Прижимание шайбы
* Выбрасывание шайбы

1. *Врачебный контроль, самоконтроль (2 ч.)*

**Теория (2 ч.)**

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях хоккеем. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление, пульс. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение, желание тренироваться. Дневник самоконтроля. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях хоккеем. Причины травм, их профилактика. Оказание первой помощи при травмах.

1. *Правила соревнований (2 ч.)\_*

**Теория (2 ч.)**

Организация соревнований по хоккею, составление таблиц розыгрыша и календаря игр. Права и обязанности игроков, составы команд, замена игроков. Возрастное деление игроков и продолжительность игр для различных возрастных групп. Судейская коллегия соревнований. Права и обязанности судей, учет времени игр, судейская терминология и жестикуляция, взаимоотношения между судьями в ходе игры.

1. *Участие в соревнованиях (20ч.)\_*

**Практика (20 ч.)**

Участие в соревнованиях различного уровня.

**Раздел 4. Различные виды спорта и подвижные игры (46ч.)**

Для развития необходимых физических качеств и умений точно и своевременно выполнять задания, связанные со специальными навыками для хоккея, программа включает в себя систематические элементы тренировки других видов спорта: футбол, легкая атлетика, акробатика, где обеспечивается высокий уровень общей работоспособности, развиваются быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость, двигательная реакция, эмоциональная устойчивость, инициативность обучающихся.

1. *Футбол (10 ч.)*

**Теория (1 ч.)** Классификация упражнений **Практика (9 ч.)**

* Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении
* Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы. Ведение мяча правой и левой ногой по прямой и по кругу, а также меняя направление движения. Ведение мяча между стоек, изменяя скорость, выполняя ускорения
  + рывки.
* Остановка катящегося мяча на месте и в движении. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.
* Ловля летящего навстречу мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля летящего в сторону мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной и двумя руками без прыжка и в прыжке с места и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой с земли и с рук.
* Соревнованию по футболу по упрощённым правилам.

1. *Легкая атлетика (10 ч.)*

**Теория (1 ч.)** Классификация упражнений **Практика (9 ч.)**

* Бег: бег с ускорением до 50-60 м., низкий и стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег с этапами до 60 м. Бег с горизонтальными и вертикальными

препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500 м. (девочки) -1000 м. (мальчики)

* Прыжки: в высоту через планку с места и с разбега способом «перешагивания». В длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики)
* Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока и на точность. Метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега;
* Многоборье: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

*3. Акробатика (10 ч.)*

**Теория (2 ч.)** Классификация упражнений

**Практика (8 ч.)**

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений

* + несложные комбинации.
* Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине.
* Перекаты в группировке лёжа на спине (вперёд, назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки.
* Перекаты в сторону из положения лёжа и в упоре стоя на коленях.
* Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.
* Стойка на руках с помощью и опорой о стенку (для мальчиков).
* Кувырок назад из упора присев.
* Соединение нескольких кувырков вперёд и назад.
* Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.
* Мост с помощью партнёра и самостоятельно.

1. *Подвижные и спортивные игры (16 ч.)*

**Практика (16 ч.)**

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Эстафета футболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно звуковому) бег на 5,10,15 м из различных исходных положений.

**1.4. Планируемые результаты**

**Личностные**

* обучающийся положительно относится к физической культуре и спорту, накопил необходимые знания для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
* проявляет положительные качества личности и управляет своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях.
* проявляет дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
* способен активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

**Предметные**

* владеет основами технической и тактической подготовки в игровом виде спорта хоккей
* приобрел соревновательный опыт
* способен проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Метапредметные**

* владеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использует эти показатели в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.
* умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.

1. **Организационно – педагогические условия реализации программы**
2. **1. Календарный учебный график (Приложение № 1)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Продолжительность учебного года | 52 | | недели |
| Продолжительность учебных занятий | 43 | | недели |
| Начало спортивного сезона | 1 | сентября | |
| Окончание спортивного сезона | 31 | | августа |
| Трудоемкость образовательной программы | 43 | | недели |
| Самостоятельная работа | 2 | недели | |
| Каникулы | 9 | недель | |

**43 недели** на реализацию дополнительной общеразвивающей программы вусловиях учебных занятий (теоретические и практические занятия);

**2 недели** на самостоятельную работу обучающихся в период школьныхосенних и весенних каникул по индивидуальному учебному плану (по каждой предметной области).

**7 недель**: **1 неделя** новогодние каникулы и **6 недель** летние каникулы.

**2.2. Условия реализации программы**

Помещение для занятий, с учетом их функционального назначения, соответствуют гигиеническим требованиям:

* приспособленный спортивный зал
* помещения для переодевания для мальчиков и девочек.
* помещение для хранения инвентаря
* хоккейный корт

Имеются методические материалы – видеофильмы, информационный стенд. В наличии имеются инструкции по технике безопасности, журнал ежедневного осмотра.

*Материально-технические условия реализации программы*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование оборудования, | | | | Единица |  | Количество | |
| п.п. | спортивного инвентаря | | |  | измерения |  | изделий | |
| 1. | Ворота для хоккея | | |  | Штук |  | 2 | |
| 2. | Клюшка для игры в хоккей | | |  | Штук |  | 15 | |
| 3. | Ограждения | | площадки | (борта, сетка | Комплект |  | 1 | |
|  | защитная) |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Шайба |  |  |  | Штук |  | 15 | |
| 5. | Коньки |  |  |  | Пар |  | 15 | |
| 6. | Щитки полевого игрока | | |  | Пар |  | 13 | |
| 7. | Налокотники | |  |  | Пар |  | 15 | |
| 8. | Трусы |  |  |  | Штук |  | 15 | |
| 9. | Набор для вратаря | | |  | Комплект |  | 2 | |
| 10. | Мячи футбольные | | |  | Штук |  | 10 | |
| 11. | Маты |  |  |  | Штук |  | 8 | |
| 12. | Конус |  |  |  | Штук |  | 11 | |
| 13. | Магнитная тактическая доска | | | | Штук |  | 1 | |
| 14. | Гантели массивные от 1 кг. до 5 кг. | | | | Комплект |  | 8 | |
| 15. | Мячи набивные (медицинбол) весом от 1 | | | | Комплект |  | 15 | |
|  | до 5 кг. |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Спортивный |  | инвентарь | и оборудование в зале | |  | и | на улице |
| соответствуют | | санитарно-эпидемиологическим правилам | | | | и | | нормативам |

СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г.№ 41).

*Кадровое обеспечение:*

Программу может реализовать педагог дополнительного образования,

имеющий высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

Время и место проведения занятий в соответствии с расписанием, утвержденным Директором.

**2.3. Формы подведения итогов**

**Формы подведения результатов:**

Система оценки результатов освоения образовательной программы включает в себя:

 **Текущий** **контроль** освоения обучающимися дополнительнойобщеразвивающей программы проводится в течение учебного периода, по итогам освоения отдельных частей (тем, разделов) программы. Проводится в форме наблюдения, беседы, опроса.

* **Промежуточная аттестация** проводится1раз в год(май)поутверждённому плану проведения промежуточной аттестации. По окончанию промежуточной аттестации заполняется протокол в приложении журнала учета посещаемости учебно - тренировочных занятий, где вносится запись «зачтено» или « не зачтено».

Уровень общей физической подготовленности определяется при тестировании, которое проводится в начале и конце освоения программы. Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня ОФП, определяемая по результатам тестирования.

Уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам участия в соревнованиях различного уровня.

По завершению данной дополнительной общеразвивающей программы обучающимся даются рекомендации необходимые для продолжения обучения по предпрофессиональной программе хоккей.

**2.4. Оценочные материалы**

Оценка уровня развития физических качеств обучающихся

проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Тестирование состоит из нормативов по общей физической подготовки (ОФП).

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, координации, силы и выносливости, - бег 30 м, бег 60 м., челночный бег 3×10 м., прыжок в длину с места, бег на длинные дистанции.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  | СКОРОСТНО- | |  |  |  |
|  |  | БЫСТРОТА | |  | КООРДИНАЦИЯ | | СИЛОВЫЕ | | ВЫНОСЛИВОСТЬ | |  |
|  |  |  |  |  |  |  | КАЧЕСТВА: | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | челночный бег | | прыжок в длину с | | Бег на длинные | |  |
|  | бег 30 м (сек.) | | бег 60 м (сек.) | | места толчком | | дистанции | |  |
|  | 3х10 м (сек) | |  |
|  |  |  |  |  | двумя ногами (см.) | | (мин. сек) | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| возраст | М | Д | М | Д | М | Д | М | Д | М | Д |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1000 м. | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9-10 | не | не | не | не | не | не | не | не | не | не |  |
| более | более | более | более | более | более | менее | менее | более | более |  |
| лет |  |
| 6,2 | 6,4 | 11,9 | 12,4 | 9,6 | 9,9 | 130 | 120 | 6,10 | 6,30 |  |
|  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1500 м. | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11-12 | не | не | не | не | не | не | не | не | не | не |  |
| более | более | более | более | более | более | менее | менее | более | более |  |
| лет |  |
| 5,7 | 6,0 | 10,9 | 11,3 | 9,0 | 9,4 | 150 | 135 | 8,20 | 8,55 |  |
|  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2000 м. | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13-15 | не | не | не | не | не | не | не | не | не | не |  |
| более | более | более | более | более | более | менее | менее | более | более |  |
| лет |  |
| 5,3 | 5,6 | 9,6 | 10,6 | 8,1 | 9,0 | 170 | 150 | 10,00 | 12,10 |  |
|  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | 3000 м. | 2000 м. |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16-17 | не | не | не | не | не | не | не | не | не | не |  |
| более | более | более | более | более | более | менее | менее | более | более |  |
| лет |  |
| 4,9 | 5,7 | 8,8 | 10,5 | 7,9 | 8,9 | 195 | 160 | 15,00 | 12,00 |  |
|  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | 3000 м. | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | не | не | не | не | не | не | не | не | не | не |  |
| 18 лет | более | более | более | более | более | более | менее | менее | более | более |  |
|  | 4,8 | 5,4 | 9,0 | 9,5 | 8,0 | 8,2 | 210 | 205 | 14,30 | 15,00 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Методические рекомендации:**

Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством инструктора, педагога (тренера-преподавателя) или самостоятельно. Одежда и обувь участников - спортивная.

**Бег на 30 м., 60 м.**

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке

* твердым покрытием. Бег выполняется с высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

**Челночный бег 3х10 м.**

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

1. заступ за линию измерения или касание ее;
2. выполнение отталкивания с предварительного подскока;
3. отталкивание ногами разновременно.

**Бег на 1; 1,5; 2; 3 км.**

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.

**Вопросы по теоретическому материалу** *Текущий контроль*

1. Понятие физическая культура и спорт России, история возникновения и развития хоккея.
2. Гигиена (личная гигиена) Вред курения, алкоголя, наркотиков.
3. Значение утренней зарядки, тренировки.
4. Режим, значение режима в период тренировок и при участии в соревнованиях.
5. Понятие о врачебном контроле
6. Техника выполнения упражнений в хоккее
7. Правила соревнований вида спорта хоккей

*Промежуточная аттестация*

1. Краткий обзор развития хоккея в России и за рубежом.
2. Возникновение и развитие хоккея, как вида спорта
3. Режим юного хоккеиста
4. Дневник самоконтроля
5. Оказание первой помощи.
6. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах.

**2.5. Методические материалы**

Форма проведения занятий: групповые учебно-тренировочные занятия, практические и теоретические занятия. Беседа, опрос, рассказ, показ,

тестирование и контроль. Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания: по истории развития хоккея, общей гигиене, о здоровом образе жизни, о режиме дня, о здоровом питании и закаливании организма, об инвентаре, о технике безопасности на занятиях по хоккею, ознакомление с техникой и тактикой игры в хоккей, с правилами соревнований.

Теоретические сведения сообщаются перед практическими занятиями, а также на специально организуемых теоретических занятиях-беседах.

На практических занятиях учащиеся приобретают умения и навыки в области физической культуры и спорта, на базе всесторонней физической подготовки и развития физических качеств изучаются и совершенствуются специальные хоккейные навыки.

Практические занятия включает в себя: общую и специальную физическую подготовку, различные виды спорта и подвижные игры, специальные хоккейные навыки, техническую и тактическую подготовку, контрольные упражнения (тесты) и соревнования.

Основные компоненты содержания образовательного процесса обеспечивают целостное развитие физических, специальных способностей и нравственно-эмоционального потенциала личности воспитанников.

При реализации программы используется методы: игровой, равномерный, круговой тренировки, контрольный, соревновательный.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. Перед детьми ставится двигательная задача в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, прыгнуть через препятствие.

**Список литературы**

1. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Текст) / М.: Советский спорт, 2009. – 101 с.
2. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Академия, 2003.
3. Современная система спортивной подготовки под ред. Ф.П. Суслова, В.Л.Сыча, Б.Н. Шустина. – М., 1995.
4. Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации.
5. Лаптев А.П., Полиевский С.А. «Восстановительные мероприятия»,

«Гигиена» (Учебник для институтов и техникумов физической культуры), М., ФИС, 1990г.

1. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., 1991г. ФиС.
2. Тузова Е.Н. Унифицированная программа начальной подготовки спортсменов в коньковых видах спорта. Госкомспорт СССР, ВНИИФК, 199

*Перечень Интернет-ресурсов:*

1. https://www.minsport.gov.ru/Министерство спорта РФ
2. https://minobrnauki.gov.ru/Министерство науки и высшего образования РФ