Управление образованием администрации
Красноармейского муниципального района

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» с. Рощино Красноармейского муниципального района Приморского края

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКУ ДО «ДЮСШ» с. Рощино
_____Т.А. Бондаренко
Приказ № 51 от «28» июня 2021г.

«ХОККЕЙ-ФУТБОЛ»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 6-10 лет

Срок реализации: 4 года

Иванов Николай Александрович,
педагог дополнительного образования

с.Рощино

2021

Раздел 1. Основные характеристики программы

1.1Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Футбол-Хоккей» разработана для удовлетворения интереса детей и родителей к спортивным играм. Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов-хоккеистов.

Актуальность программы - в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление учащихся.В настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных объединениях, секциях для повышения уровня физической подготовленности. Программа актуальна и в связи с возросшей популярностью в нашей стране футбола и хоккея.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей, их социальную адаптацию. Разнообразные движения и действия, обычно выполняемые на свежем воздухе, то есть в благоприятных гигиенических условиях, оказывают на детей оздоровительное воздействие. Они способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма ребенка и служат полезным средством активного досуга.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в объединении является не только технико-тактическая подготовка юных футболистов-хоккеистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития учащихся. В результате реализации программы расширяется кругозор и интерес учащихся к спортивным играм.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень освоения – базовый.

Отличительные особенности программы - состоит в том, что хоккей – популярный вид спорта. Через заинтересованность учащихся в хоккее есть возможность реализовать цель данной программы.

Адресат программы - Возраст обучающихся 7-11 лет. Зачисление на хоккей при наличии медицинской справки, не имеющих серьезных противопоказаний и отклонений в здоровье.

Объем и срок освоения программы - программа реализуется на 4года. С сентября по декабрь и с апреля по май включительно проводятся занятия по футболу, с декабря по март - занятия по хоккею.

1 год обучения – 162 час.

2 год обучения – 162 час.

3 год обучения – 162 час.

4 год обучения – 162 час.

Формы обучения – беседа, объяснение, показ, показательные выступления.

Форма занятий - групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

Режим, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество учебных часов за 4 года – 648 часов.

1 год обучения - 3 раза в неделю по 1,5 часа каждое с перерывом 10 минут (продолжительность занятия 45 минут);

2 год обучения - 3 раза в неделю по 1,5 часа каждое с перерывом 10 минут (продолжительность занятия 45 минут);

3 год обучения - 3 раза в неделю по 1,5 часа каждое с перерывом 10 минут (продолжительность занятия 45 минут);

4 год обучения - 3 раза в неделю по 1,5 часа каждое с перерывом 10 минут (продолжительность занятия 45 минут).

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для развития физических и личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий хоккеем. Мотивация детей к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

-развитие интереса к хоккею, воспитание спортивного трудолюбия;

- изучение основных приемов техники игры (командных, индивидуальных);

- развитие силы, ловкости, быстроты, выносливости;

-укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие;

-подготовка и сдача нормативов, приобретение опыта участия в соревнованиях.

1.3 Содержание программы

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	**Знакомство с объединением**	**1**	**1**	**-**	
1.1	Введение в программу. Инструкция по технике безопасности	1	1	-	Беседа, опрос
2	**Теория и методика ФК и спорта**	**9**	**9**	**-**	Беседа, опрос
3	**Практика**	**116**	**-**	**116**	
3.1	Общая физическая подготовка	44	-	44	Практическое занятие
3.2	Специальная физическая подготовка	34	-	34	Практическое занятие
3.3	Техническая подготовка	19	-	19	Практическое занятие
3.4	Тактическая подготовка	19	-	19	Практическое занятие
4	**Игровая**	**34**	**-**	**34**	
4.1	Подвижные игры	34	-	34	Практическое занятие
5	**Контрольные тесты**	**2**	**-**	**2**	Выполнение зачетных упражнений. Контрольное тестирование
	ИТОГО	**162**	**10**	**152**	

Содержание учебного плана 1 года обучения

1.Раздел: Знакомство с объединением

1.1 Тема: Введение в программу. Инструкция по технике безопасности

Теория: Введение в образовательную программу. Знакомство с кружком, планом его работы. Меры безопасности на тренировках и соревнованиях. Форма и одежда обучающихся, состояния их здоровья и самочувствия.

2.Раздел: Теория и методика ФК и спорта

Теория: Влияние спорта и хоккея с шайбой на детский организм. История развития хоккея в мире и в России. Личная гигиена, закаливание, режим. Инвентарь, оборудование, места занятий. Терминология первичных элементов техники хоккея.

3.Раздел: Практика

3.1 Тема: Общая физическая культура

Практика: Общая физическая подготовка вне ледовой площадки

- **Строевые и порядковые упражнения.**

Построение группы: шеренга, колонна. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

-Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Проводятся на месте и в движении, с предметами и без предметов, индивидуально и в парах, включаются в подготовительную часть тренировочного занятия и используются для разминки

-*Упражнения для развития физических качеств:* силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, общей выносливости.

Для развития физических качеств следует использовать игровые и соревновательные методы, позволяющие развивать игровое мышление, «чувство команды», соперничество, выявлять детей, способных р дальнейшем воплотить свои игровые способности в хоккее.

1. *Катание на коньках без шайбы:*

- Фонарики вперед (толчок поочередно левой и правой ногой, змейка)
- Фонарики назад
- Фонарики вперед, змейка вперед и «улитки»
- Фонарики назад, змейка назад и «улитки»
- Прыжки вверх
- Фонарики лицом вперед по кругу, работает одна нога
- Фонарики спиной вперед по кругу, работает одна нога
- Змейка вперед лицом
- Змейка спиной вперед
- Перебежка лицом
- Перебежка спиной вперед
- Перебежка лицом по кругу
- Перебежка спиной вперед по кругу
- Приседания

- Приседания с прыжком
- Паровозик вдвоем
- Торможение одной ногой
- Торможение «полуплугом»
- «Улитка»
- Пистолетик с помощью тренера

Катание на коньках и владение клюшкой и шайбой (шайбы должна иметь стандартные размеры, но весить меньше пулём проделывания сквозного отверстия в шайбе, либо приобретением специальных шайб меньшего веса):

-Ведение шайбы лицом
- Ведение шайбы спиной вперед
- Ведение шайбы при совершении «змейки» лицом
- Ведение шайбы при совершении «змейки» спиной вперед
- Ведение шайбы при перебежке лицом
- Ведение шайбы при перебежке спиной вперед
- Владение шайбы (активная работа руками на месте)
- Фонарики вперед (толчок поочередно левой и правой ногой, змейка) -
- Фонарики назад
- Фонарики вперед, змейка вперед и «улитки»
- Фонарики назад, змейка назад и «улитки»

3.2 Тема: Специальная физическая подготовка

Практика: Перечень упражнений для развития координации движений.

- Ходьба с выполнением различных движений рук под счет
- Бег спиной вперед
- «Каракатица» вперед, назад
- Ходьба на четвереньках вперед, назад
- Вращение руками в разные стороны одновременно
- Поочередное выполнение задания обеими руками на 12-16 счетов.
- «Послушные ручки»: одна рука делает круговые движения на голове (гладит), а вторая похлопывание по животу.
- Лазание по гимнастической стенке, скамейке.
- Ловля резинового мяча двумя руками.
- Бросок мяча по мишеням на стенке.

Примерный перечень упражнений для развития вестибулярного равновесия

- Удержание равновесия в различных положениях: стоя, сидя, на одной и двух

ногах с различным положением рук.

- Прыжки с поворотами на 180-360 градусов
- Прыжки с поворотом вокруг себя в приседе на месте и в движении
- Ходьба по гимнастической скамейке в различных исходных положениях.
- Выполнение беговых упражнений с огибанием препятствий 4-5 раз
- Повороты туловища влево, вправо в стойке на одной ноге.
-Поочередные сгибания и разгибания опорной ноги в положении «пистолетик».
- Махи ногой к одноименной руке
- Махи ногой в сторону.
- Круговые движения туловищем в стойке на коленях.
- Наклоны туловища в стойке на колене, другая нога вытянута вперед.
- Наклоны туловища назад, повороты в полушаге, руки: за голову.
- Прыжки из «пистолетика» в «пистолетик».
- Прыжок с поворотом на 180° и встать с закрытыми глазами.
- В стойке на носке одной ноги другую ногу поднять вперед, в сторону, назад, то же на другой ноге.
- После прыжка (шагом или перекидным) встать в положение «ласточка», подняться на носок.

Четыре поворота на 180° в темпе один поворот в секунду из положения наклона вперед. Сразу после выполнения задания удерживать позицию сохранять устойчивое равновесие. *Примерный перечень упражнений для развития связок голеностопного и коленного суставов.* Приседание на одной и двух ногах в различных исходных положениях Перекаты с носка на пятку в ходьбе и в прыжках Гусиный шаг

Подъем на носок на одной и двух ногах

-Различные прыжки

- Хождение в ботинках по залу
- «Пистолетики» с опорой у гимнастической стенки
- «Каракатица»

Примерный перечень упражнении для развития гибкости. и Маховые движения с полной амплитудой и «Рыбка» и «Фонарики» и Мост

и «Складочки» сидя и стоя и «Лодочки с раскачиванием» и Удержание ног на определенной высоте и «Кошечка» сердится, добрая и скручивание туловища во всех плоскостях и Наклоны вперед, назад, сторону, стоя на полу и на скамейке.

3.3 Тема: Техническая подготовка

Практика: Приёмы техники передвижения на коньках

Приемы техники владения клюшкой и шайбой:

- 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 вправо и влево, не отрывая коньков ото льда
- Повороты по дуге толчками одной (внешней) ногой (переступанием)
- Повороты по дуге переступанием двух ног
- Торможение полуплугом и плугом

Приемы техники владения клюшкой и шайбой:

- Основная стойка хоккеиста
- Ведение шайбы на месте
- Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)
- Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем

Техника игры вратаря:

- Обучение основной стойке вратаря
- Обучение низкой и высокой стойке вратаря, переходу от одного вида стойки к другому
- Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево)
- Т-образное скольжение (вправо, влево)
- Торможение на параллельных коньках
- Ловля шайбы ловушкой стоя на месте
- Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)

3.4 Тема: Тактическая подготовка

Практика: направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне непрерывных изменений игровых условий с помощью тактических действий, которые представляют собой рациональную форму организации деятельности хоккеистов в игре для обеспечения победы над соперником.

Приемы тактики нападения: Передача шайбы - короткие, средние, длинные.

Тактика игры вратаря: выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1;3:1;3:2)

4.Раздел: Игровая

4.1 Тема: Подвижные игры

Практика: Подвижные игры на льду

Игровые задания на коньках являются эффективным средством, стимулирующим двигательную активность, улучшающим состояние здоровья и общую физическую подготовленность. Игровые задания:

«Воротики» дети делятся на две подгруппы; одна группа встает в шеренгу, взявшись за руки, поднятые вверх, образуя ворота. Другая группа по свистку набирает скорость и в положение «машинка» проезжают через ворота. Повторить 2-3 раза и поменяться местами.

«Фонарики» Из одной шеренги без толчков по команде выполняются фонарики. Выигрывает тот, кто быстрее доедет до другой стороны.

«Фонарики - салки» Игра в салки, но не бегом, а выполняя фонарики вперед и назад.

«Салочки» Тренер убегает, дети догоняют, потом наоборот.

«Веселые эстафеты» с различными предметами.

5.Раздел: Контрольные тесты

Практика: Контрольное тестирование выявление результатов освоения техники выполнения заложенной в программе.

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	**Знакомство с объединением**	**1**	**1**	-	
1.1	Введение в программу. Инструкция по технике безопасности	1	1	-	Беседа, опрос
2	**Теория и методика ФК и спорта**	**9**	**9**	-	Беседа, опрос
3	**Практика**	**116**	**-**	**116**	
3.1	Общая физическая подготовка	44	-	44	Практическое занятие
3.2	Специальная физическая подготовка	34	-	34	Практическое занятие
3.3	Техническая подготовка	19	-	19	Практическое занятие
3.4	Тактическая подготовка	19	-	19	Практическое занятие
4	**Игровая**	**34**	**-**	**34**	
4.1	Подвижные игры	34	-	34	Практическое занятие
5	**Контрольные тесты**	**2**	**-**	**2**	Выполнение зачетных упражнений. Контрольное тестирование
	ИТОГО	**162**	**10**	**152**	

Содержание учебного плана 2 года обучения

1.Раздел: Знакомство с объединением

1.1 Тема: Введение в программу. Инструкция по технике безопасности

Теория: Введение в образовательную программу. Знакомство с кружком, планом его работы. Меры безопасности на тренировках и соревнованиях. Форма и одежда обучающихся, состояния их здоровья и самочувствия.

2.Раздел: Теория и методика ФК и спорта

Теория: Влияние спорта и хоккея с шайбой на детский организм. История развития хоккея в мире и в России. Личная гигиена, закаливание, режим. Инвентарь, оборудование, места занятий. Терминология первичных элементов техники хоккея.

3.Раздел: Практика

3.1 Тема: Общая физическая культура

Практика: Общая физическая подготовка вне ледовой площадки

- Строевые и порядковые упражнения.

Построение группы: шеренга, колонна. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

-Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Проводятся на месте и в движении, с предметами и без предметов, индивидуально и в парах, включаются в подготовительную часть тренировочного занятия и используются для разминки

-Упражнения для развития физических качеств: силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, общей выносливости.

Для развития физических качеств следует использовать игровые и соревновательные методы, позволяющие развивать игровое мышление, «чувство команды», соперничество, выявлять детей, способных в дальнейшем воплотить свои игровые способности в хоккее.

2. *Катание на коньках без шайбы:*

- Фонарики вперед (толчок поочередно левой и правой ногой, змейка)
- Фонарики назад
- Фонарики вперед, змейка вперед и «улитки»
- Фонарики назад, змейка назад и «улитки»
- Прыжки вверх

- Фонарики лицом вперед по кругу, работает одна нога
- Фонарики спиной вперед по кругу, работает одна нога
- Змейка вперед лицом
- Змейка спиной вперед
- Перебежка лицом
- Перебежка спиной вперед
- Перебежка лицом по кругу
- Перебежка спиной вперед по кругу
- Приседания
- Приседания с прыжком
- Паровозик вдвоем
- Торможение одной ногой
- Торможение «полуплугом»
- «Улитка»
- Пистолетик с помощью тренера

Катание на коньках и владение клюшкой и шайбой (шайбы должна иметь стандартные размеры, но весить меньше пулём проделывания сквозного отверстия в шайбе, либо приобретением специальных шайб меньшего веса):

-Ведение шайбы лицом
- Ведение шайбы спиной вперед
- Ведение шайбы при совершении «змейки» лицом
- Ведение шайбы при совершении «змейки» спиной вперед
- Ведение шайбы при перебежке лицом
- Ведение шайбы при перебежке спиной вперед
- Владение шайбы (активная работа руками на месте)
- Фонарики вперед (толчок поочередно левой и правой ногой, змейка) -
- Фонарики назад
- Фонарики вперед, змейка вперед и «улитки»
- Фонарики назад, змейка назад и «улитки»

3.2 Тема: Специальная физическая подготовка

Практика: Перечень упражнений для развития координации движений.

- Ходьба с выполнением различных движений рук под счет
- Бег спиной вперед
- «Каракатица» вперед, назад
- Ходьба на четвереньках вперед, назад

- Вращение руками в разные стороны одновременно

- Поочередное выполнение задания обеими руками на 12-16 счетов.

- «Послушные ручки»: одна рука делает круговые движения на голове (гладит), а вторая похлопывание по животу.

- Лазание по гимнастической стенке, скамейке.

- Ловля резинового мяча двумя руками.

- Бросок мяча по мишеням на стенке.

Примерный перечень упражнений для развития вестибулярного равновесия

- Удержание равновесия в различных положениях: стоя, сидя, на одной и двух ногах с различным положением рук.

- Прыжки с поворотами на 180-360 градусов

- Прыжки с поворотом вокруг себя в приседе на месте и в движении

- Ходьба по гимнастической скамейке в различных исходных положениях.

- Выполнение беговых упражнений с огибанием препятствий 4-5 раз

- Повороты туловища влево, вправо в стойке на одной ноге.

-Поочередные сгибания и разгибания опорной ноги в положении «пистолетик».

- Махи ногой к одноименной руке

- Махи ногой в сторону.

- Круговые движения туловищем в стойке на коленях.

- Наклоны туловища в стойке на колене, другая нога вытянута вперед.

- Наклоны туловища назад, повороты в полушаге, руки: за голову.

- Прыжки из «пистолетика» в «пистолетик».

- Прыжок с поворотом на 180° и встать с закрытыми глазами.

- В стойке на носке одной ноги другую ногу поднять вперед, в сторону, назад, то же на другой ноге.

- После прыжка (шагом или перекидным) встать в положение «ласточка», подняться на носок.

Четыре поворота на 180° в темпе один поворот в секунду из положения наклона вперед. Сразу после выполнения задания удерживать позицию сохранять устойчивое равновесие. *Примерный перечень упражнений для развития связок голеностопного и коленного суставов.* Приседание на одной и двух ногах в различных исходных положениях Перекаты с носка на пятку в ходьбе и в прыжках Гусиный шаг

Подъем на носок на одной и двух ногах

-Различные прыжки

- Хождение в ботинках по залу

- «Пистолетики» с опорой у гимнастической стенки

- «Каракатица»

Примерный перечень упражнении для развития гибкости. и Маховые движения с полной амплитудой и «Рыбка» и «Фонарики» и Мост

и «Складочки» сидя и стоя и «Лодочки с раскачиванием» и Удержание ног на определенной высоте и «Кошечка» сердится, добрая и скручивание туловища во всех плоскостях и Наклоны вперед, назад, сторону, стоя на полу и на скамейке.

3.3 Тема: Техническая подготовка

Практика: Приёмы техники передвижения на коньках

Приемы техники владения клюшкой и шайбой:

- 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 вправо и влево, не отрывая коньков ото льда

- Повороты по дуге толчками одной (внешней) ногой (переступанием)

- Повороты по дуге переступанием двух ног

- Торможение полуплугом и плугом

- Старт с места лицом вперед

- Бег короткими шагами

- Торможение с поворотом туловища на 90°на одной и двух ногах

- Бег спиной вперед, не отрывая коньков ото льда

- Бег спиной вперед переступанием ногами

Приемы техники владения клюшкой и шайбой:

- Основная стойка хоккеиста

- Ведение шайбы на месте

- Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)

- Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем

Техника игры вратаря:

- Обучение основной стойке вратаря

- Обучение низкой и высокой стойке вратаря, переходу от одного вида стойки к другому

- Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево)
- Т-образное скольжение (вправо, влево)
- Торможение на параллельных коньках
- Ловля шайбы ловушкой стоя на месте
- Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)

3.4 Тема: Тактическая подготовка

Практика: направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне непрерывных изменений игровых условий с помощью тактических действий, которые представляют собой рациональную форму организации деятельности хоккеистов в игре для обеспечения победы над соперником.

Приемы тактики обороны:

- Скоростное маневрирование и выбор позиции
- Отбор шайбы перехватом
- Отбор шайбы клюшкой

Приемы тактики нападения:

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

Тактика игры вратаря:

- выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1;3:1;3:2)
- Прижимание шайбы
- Выбрасывание шайбы

4.Раздел: Игровая

4.1 Тема: Подвижные игры

Практика: Подвижные игры на льду

Игровые задания на коньках являются эффективным средством, стимулирующим двигательную активность, улучшающим состояние здоровья и общую физическую подготовленность. Игровые задания:

«Воротики» дети делятся на две подгруппы; одна группа встает в шеренгу, взявшись за руки, поднятые вверх, образуя ворота. Другая группа по свистку набирает скорость и в положение «машинка» проезжают через ворота. Повторить 2-3 раза и поменяться местами.

«Фонарики» Из одной шеренги без толчков по команде выполняются фонарики.

Выигрывает тот, кто быстрее доедет до другой стороны.

«Фонарики - салки» Игра в салки, но не бегом, а выполняя фонарики вперед и назад.

«Салочки» Тренер убегает, дети догоняют, потом наоборот.

«Веселые эстафеты» с различными предметами.

5.Раздел: Контрольные тесты

Практика: Контрольное тестирование выявление результатов освоения техники выполнения заложенной в программе.

Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	**Знакомство с объединением**	**1**	**1**	**-**	
1.1	Введение в программу. Инструкция по технике безопасности	1	1	-	Беседа, опрос
2	**Теория и методика ФК и спорта**	**9**	**9**	**-**	Беседа, опрос
3	**Практика**	**116**	**-**	**116**	
3.1	Общая физическая подготовка	44	-	44	Практическое занятие
3.2	Специальная физическая подготовка	34	-	34	Практическое занятие
3.3	Техническая подготовка	19	-	19	Практическое занятие
3.4	Тактическая подготовка	19	-	19	Практическое занятие
4	**Игровая**	**34**	**-**	**34**	
4.1	Подвижные игры	34	-	34	Практическое занятие
5	**Контрольные тесты**	**2**	**-**	**2**	Выполнение зачетных упражнений. Контрольное тестирование
	ИТОГО	**162**	**10**	**152**	

Содержание учебного плана 3 года обучения

1.Раздел: Знакомство с объединением

1.1 Тема: Введение в программу. Инструкция по технике безопасности

Теория: Введение в образовательную программу. Знакомство с кружком, планом его работы. Меры безопасности на тренировках и соревнованиях. Форма и одежда обучающихся, состояния их здоровья и самочувствия.

2.Раздел: Теория и методика ФК и спорта

Теория: Влияние спорта и хоккея с шайбой на детский организм. История развития хоккея в мире и в России. Личная гигиена, закаливание, режим. Инвентарь, оборудование, места занятий. Терминология первичных элементов техники хоккея.

3.Раздел: Практика

3.1 Тема: Общая физическая культура

Практика: Общая физическая подготовка вне ледовой площадки

- Строевые и порядковые упражнения.

Построение группы: шеренга, колонна. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

-Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Проводятся на месте и в движении, с предметами и без предметов, индивидуально и в парах. включаются в подготовительную часть тренировочного занятия и используются для разминки

-*Упражнения для развития физических качеств:* силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, общей выносливости.

Для развития физических качеств следует использовать игровые и соревновательные методы, позволяющие развивать игровое мышление, «чувство команды», соперничество, выявлять детей, способных в дальнейшем воплотить свои игровые способности в хоккее.

3. *Катание на коньках без шайбы:*

- Фонарики вперед (толчок поочередно левой и правой ногой, змейка)
- Фонарики назад
- Фонарики вперед, змейка вперед и «улитки»
- Фонарики назад, змейка назад и «улитки»
- Прыжки вверх
- Фонарики лицом вперед по кругу, работает одна нога
- Фонарики спиной вперед по кругу, работает одна нога
- Змейка вперед лицом
- Змейка спиной вперед
- Перебежка лицом
- Перебежка спиной вперед
- Перебежка лицом по кругу
- Перебежка спиной вперед по кругу
- Приседания

- Приседания с прыжком
- Паровозик вдвоем
- Торможение одной ногой
- Торможение «полуплугом»
- «Улитка»
- Пистолетик с помощью тренера

Катание на коньках и владение клюшкой и шайбой (шайбы должна иметь стандартные размеры, но весить меньше пулём проделывания сквозного отверстия в шайбе, либо приобретением специальных шайб меньшего веса):

-Ведение шайбы лицом
- Ведение шайбы спиной вперед
- Ведение шайбы при совершении «змейки» лицом
- Ведение шайбы при совершении «змейки» спиной вперед
- Ведение шайбы при перебежке лицом
- Ведение шайбы при перебежке спиной вперед
- Владение шайбы (активная работа руками на месте)
- Фонарики вперед (толчок поочередно левой и правой ногой, змейка) -
- Фонарики назад
- Фонарики вперед, змейка вперед и «улитки»
- Фонарики назад, змейка назад и «улитки»

3.2 Тема: Специальная физическая подготовка

Практика: Перечень упражнений для развития координации движений.

- Ходьба с выполнением различных движений рук под счет
- Бег спиной вперед
- «Каракатица» вперед, назад
- Ходьба на четвереньках вперед, назад
- Вращение руками в разные стороны одновременно
- Поочередное выполнение задания обеими руками на 12-16 счетов.
- «Послушные ручки»: одна рука делает круговые движения на голове (гладит), а вторая похлопывание по животу.
- Лазание по гимнастической стенке, скамейке.
- Ловля резинового мяча двумя руками.
- Бросок мяча по мишеням на стенке.

Примерный перечень упражнений для развития вестибулярного равновесия

- Удержание равновесия в различных положениях: стоя, сидя, на одной и двух

ногах с различным положением рук.

- Прыжки с поворотами на 180-360 градусов
- Прыжки с поворотом вокруг себя в приседе на месте и в движении
- Ходьба по гимнастической скамейке в различных исходных положениях.
- Выполнение беговых упражнений с огибанием препятствий 4-5 раз
- Повороты туловища влево, вправо в стойке на одной ноге.
-Поочередные сгибания и разгибания опорной ноги в положении «пистолетик».
- Махи ногой к одноименной руке
- Махи ногой в сторону.
- Круговые движения туловищем в стойке на коленях.
- Наклоны туловища в стойке на колене, другая нога вытянута вперед.
- Наклоны туловища назад, повороты в полушаге, руки: за голову.
- Прыжки из «пистолетика» в «пистолетик».
- Прыжок с поворотом на 180° и встать с закрытыми глазами.
- В стойке на носке одной ноги другую ногу поднять вперед, в сторону, назад, то же на другой ноге.
- После прыжка (шагом или перекидным) встать в положение «ласточка», подняться на носок.

Четыре поворота на 180° в темпе один поворот в секунду из положения наклона вперед. Сразу после выполнения задания удерживать позицию сохранять устойчивое равновесие. *Примерный перечень упражнений для развития связок голеностопного и коленного суставов.* Приседание на одной и двух ногах в различных исходных положениях Перекаты с носка на пятку в ходьбе и в прыжках Гусиный шаг

Подъем на носок на одной и двух ногах

-Различные прыжки

- Хождение в ботинках по залу
- «Пистолетики» с опорой у гимнастической стенки
- «Каракатица»

Примерный перечень упражнении для развития гибкости. и Маховые движения с полной амплитудой и «Рыбка» и «Фонарики» и Мост

и «Складочки» сидя и стоя и «Лодочки с раскачиванием» и Удержание ног на определенной высоте и «Кошечка» сердится, добрая и скручивание туловища во всех плоскостях и Наклоны вперед, назад, сторону, стоя на полу и на скамейке.

3.3 Тема: Техническая подготовка

Практика: Приёмы техники передвижения на коньках

Приемы техники владения клюшкой и шайбой:

- 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 вправо и влево, не отрывая коньков ото льда
- Повороты по дуге толчками одной (внешней) ногой (переступанием)
- Повороты по дуге переступанием двух ног
- Торможение полуплугом и плугом
- Старт с места лицом вперед
- Бег короткими шагами
- Торможение с поворотом туловища на 90°на одной и двух ногах
- Бег спиной вперед, не отрывая коньков ото льда
- Бег спиной вперед переступанием ногами

Приемы техники владения клюшкой и шайбой:

- Основная стойка хоккеиста
- Ведение шайбы на месте
- Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)
- Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем
- 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 коротким разгоном (кистевой)
- Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы
- Отбор шайбы клюшкой способом выбивания

Техника игры вратаря:

- Обучение основной стойке вратаря
- Обучение низкой и высокой стойке вратаря, переходу от одного вида стойки к другому
- Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево)

- Т-образное скольжение (вправо, влево)
- Торможение на параллельных коньках
- Ловля шайбы ловушкой стоя на месте
- Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)
- Передвижения короткими шагами
- Повороты в движении на 180^0 ,360^0 в основной стойке вратаря
- Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступанием
- Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках.
- Отбивание шайбы блином, стоя на месте
- Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках.
- Отбивание шайбы коньком
- Прижимание шайбы туловищем и ловушкой
- Остановка шайбы клюшкой у борта

3.4 Тема: Тактическая подготовка

Практика: направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне непрерывных изменений игровых условий с помощью тактических действий, которые представляют собой рациональную форму организации деятельности хоккеистов в игре для обеспечения победы над соперником.

Приемы тактики обороны:

- Скоростное маневрирование и выбор позиции
- Отбор шайбы перехватом
- Отбор шайбы клюшкой

Приемы тактики нападения:

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

Тактика игры вратаря:

- выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1;3:1;3:2)
- Прижимание шайбы
- Выбрасывание шайбы

4.Раздел: Игровая

4.1 Тема: Подвижные игры

Практика: Подвижные игры на льду

Игровые задания на коньках являются эффективным средством, стимулирующим двигательную активность, улучшающим состояние здоровья и общую физическую подготовленность. Игровые задания:

«Воротики» дети делятся на две подгруппы; одна группа встает в шеренгу, взявшись за руки, поднятые вверх, образуя ворота. Другая группа по свистку набирает скорость и в положение «машинка» проезжают через ворота. Повторить 2-3 раза и поменяться местами.

«Фонарики» Из одной шеренги без толчков по команде выполняются фонарики. Выигрывает тот, кто быстрее доедет до другой стороны.

«Фонарики - салки» Игра в салки, но не бегом, а выполняя фонарики вперед и назад.

«Салочки» Тренер убегает, дети догоняют, потом наоборот.

«Веселые эстафеты» с различными предметами.

5.Раздел: Контрольные тесты

Практика: Контрольное тестирование выявление результатов освоения техники выполнения заложенной в программе.

Учебный план 4 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	**Знакомство с объединением**	**1**	**1**	**-**	
1.1	Введение в программу. Инструкция по технике безопасности	1	1	-	Беседа, опрос
2	**Теория и методика ФК и спорта**	**9**	**9**	**-**	Беседа, опрос
3	**Практика**	**116**	**-**	**116**	
3.1	Общая физическая подготовка	44	-	44	Практическое занятие
3.2	Специальная физическая подготовка	34	-	34	Практическое занятие
3.3	Техническая подготовка	19	-	19	Практическое занятие
3.4	Тактическая подготовка	19	-	19	Практическое занятие
4	**Игровая**	**34**	**-**	**34**	
4.1	Подвижные игры	34	-	34	Практическое занятие
5	**Контрольные тесты**	**2**	**-**	**2**	Выполнение зачетных упражнений. Контрольное тестирование
	ИТОГО	**162**	**10**	**152**	

Содержание учебного плана 4 года обучения

1.Раздел: Знакомство с объединением

1.1 Тема: Введение в программу. Инструкция по технике безопасности

Теория: Введение в образовательную программу. Знакомство с кружком, планом его работы. Меры безопасности на тренировках и соревнованиях. Форма и одежда обучающихся, состояния их здоровья и самочувствия.

2.Раздел: Теория и методика ФК и спорта

Теория: Влияние спорта и хоккея с шайбой на детский организм. История развития хоккея в мире и в России. Личная гигиена, закаливание, режим. Инвентарь, оборудование, места занятий. Терминология первичных элементов техники хоккея.

3.Раздел: Практика

3.1 Тема: Общая физическая культура

Практика: Общая физическая подготовка вне ледовой площадки

- Строевые и порядковые упражнения.

Построение группы: шеренга, колонна. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

-Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Проводятся на месте и в движении, с предметами и без предметов, индивидуально и в парах. включаются в подготовительную часть тренировочного занятия и используются для разминки

-*Упражнения для развития физических качеств:* силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, общей выносливости.

Для развития физических качеств следует использовать игровые и соревновательные методы, позволяющие развивать игровое мышление, «чувство команды», соперничество, выявлять детей, способных в дальнейшем воплотить свои игровые способности в хоккее.

4. *Катание на коньках без шайбы:*

- Фонарики вперед (толчок поочередно левой и правой ногой, змейка)
- Фонарики назад
- Фонарики вперед, змейка вперед и «улитки»
- Фонарики назад, змейка назад и «улитки»
- Прыжки вверх
- Фонарики лицом вперед по кругу, работает одна нога
- Фонарики спиной вперед по кругу, работает одна нога

- Змейка вперед лицом
- Змейка спиной вперед
- Перебежка лицом
- Перебежка спиной вперед
- Перебежка лицом по кругу
- Перебежка спиной вперед по кругу
- Приседания
- Приседания с прыжком
- Паровозик вдвоем
- Торможение одной ногой
- Торможение «полуплугом»
- «Улитка»
- Пистолетик с помощью тренера

Катание на коньках и владение клюшкой и шайбой (шайбы должна иметь стандартные размеры, но весить меньше пулём проделывания сквозного отверстия в шайбе, либо приобретением специальных шайб меньшего веса):

-Ведение шайбы лицом
- Ведение шайбы спиной вперед
- Ведение шайбы при совершении «змейки» лицом
- Ведение шайбы при совершении «змейки» спиной вперед
- Ведение шайбы при перебежке лицом
- Ведение шайбы при перебежке спиной вперед
- Владение шайбы (активная работа руками на месте)
- Фонарики вперед (толчок поочередно левой и правой ногой, змейка) -
- Фонарики назад
- Фонарики вперед, змейка вперед и «улитки»
- Фонарики назад, змейка назад и «улитки»

3.2 Тема: Специальная физическая подготовка

Практика: Перечень упражнений для развития координации движений.

- Ходьба с выполнением различных движений рук под счет
- Бег спиной вперед
- «Каракатица» вперед, назад
- Ходьба на четвереньках вперед, назад
- Вращение руками в разные стороны одновременно
- Поочередное выполнение задания обеими руками на 12-16 счетов.

- «Послушные ручки»: одна рука делает круговые движения на голове (гладит), а вторая похлопывание по животу.

- Лазание по гимнастической стенке, скамейке.

- Ловля резинового мяча двумя руками.

- Бросок мяча по мишеням на стенке.

Примерный перечень упражнений для развития вестибулярного равновесия

- Удержание равновесия в различных положениях: стоя, сидя, на одной и двух ногах с различным положением рук.

- Прыжки с поворотами на 180-360 градусов

- Прыжки с поворотом вокруг себя в приседе на месте и в движении

- Ходьба по гимнастической скамейке в различных исходных положениях.

- Выполнение беговых упражнений с огибанием препятствий 4-5 раз

- Повороты туловища влево, вправо в стойке на одной ноге.

-Поочередные сгибания и разгибания опорной ноги в положении «пистолетик».

- Махи ногой к одноименной руке

- Махи ногой в сторону.

- Круговые движения туловищем в стойке на коленях.

- Наклоны туловища в стойке на колене, другая нога вытянута вперед.

- Наклоны туловища назад, повороты в полушаге, руки: за голову.

- Прыжки из «пистолетика» в «пистолетик».

- Прыжок с поворотом на 180° и встать с закрытыми глазами.

- В стойке на носке одной ноги другую ногу поднять вперед, в сторону, назад, то же на другой ноге.

- После прыжка (шагом или перекидным) встать в положение «ласточка», подняться на носок.

Четыре поворота на 180° в темпе один поворот в секунду из положения наклона вперед. Сразу после выполнения задания удерживать позицию сохранять устойчивое равновесие. *Примерный перечень упражнений для развития связок голеностопного и коленного суставов.* Приседание на одной и двух ногах в различных исходных положениях Перекаты с носка на пятку в ходьбе и в прыжках Гусиный шаг

Подъем на носок на одной и двух ногах

-Различные прыжки

- Хождение в ботинках по залу

- «Пистолетики» с опорой у гимнастической стенки

- «Каракатица»

Примерный перечень упражнении для развития гибкости. и Маховые движения с полной амплитудой и «Рыбка» и «Фонарики» и Мост

и «Складочки» сидя и стоя и «Лодочки с раскачиванием» и Удержание ног на определенной высоте и «Кошечка» сердится, добрая и скручивание туловища во всех плоскостях и Наклоны вперед, назад, сторону, стоя на полу и на скамейке.

3.3 Тема: Техническая подготовка

Практика: Приёмы техники передвижения на коньках

Приемы техники владения клюшкой и шайбой:

- 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 вправо и влево, не отрывая коньков ото льда
- Повороты по дуге толчками одной (внешней) ногой (переступанием)
- Повороты по дуге переступанием двух ног
- Торможение полуплугом и плугом
- Старт с места лицом вперед
- Бег короткими шагами
- Торможение с поворотом туловища на 90°на одной и двух ногах
- Бег спиной вперед, не отрывая коньков ото льда
- Бег спиной вперед переступанием ногами

Приемы техники владения клюшкой и шайбой:

- Основная стойка хоккеиста
- Ведение шайбы на месте
- Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)
- Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем
- 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 коротким разгоном (кистевой)

- Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы

- Отбор шайбы клюшкой способом выбивания

Техника игры вратаря:

- Обучение основной стойке вратаря

- Обучение низкой и высокой стойке вратаря, переходу от одного вида стойки к другому

- Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево)

- Т-образное скольжение (вправо, влево)

- Торможение на параллельных коньках

- Ловля шайбы ловушкой стоя на месте

- Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)

- Передвижения короткими шагами

- Повороты в движении на 180^0 ,360^0 в основной стойке вратаря

- Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступанием

- Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках.

- Отбивание шайбы блином, стоя на месте

- Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках.

- Отбивание шайбы коньком

- Прижимание шайбы туловищем и ловушкой

- Остановка шайбы клюшкой у борта

3.4 Тема: Тактическая подготовка

Практика: направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне непрерывных изменений игровых условий с помощью тактических действий, которые представляют собой рациональную форму организации деятельности хоккеистов в игре для обеспечения победы над соперником.

Приемы тактики обороны:

- Скоростное маневрирование и выбор позиции

- Отбор шайбы перехватом

- Отбор шайбы клюшкой

Приемы тактики нападения:

- Передача шайбы - короткие, средние, длинные.

- Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем

- Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место

Тактика игры вратаря:

- выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1;3:1;3:2)
- Прижимание шайбы
- Выбрасывание шайбы

4.Раздел: Игровая

4.1 Тема: Подвижные игры

Практика: Подвижные игры на льду

Игровые задания на коньках являются эффективным средством, стимулирующим двигательную активность, улучшающим состояние здоровья и общую физическую подготовленность. Игровые задания:

«Воротики» дети делятся на две подгруппы; одна группа встает в шеренгу, взявшись за руки, поднятые вверх, образуя ворота. Другая группа по свистку набирает скорость и в положение «машинка» проезжают через ворота. Повторить 2-3 раза и поменяться местами.

«Фонарики» Из одной шеренги без толчков по команде выполняются фонарики. Выигрывает тот, кто быстрее доедет до другой стороны.

«Фонарики - салки» Игра в салки, но не бегом, а выполняя фонарики вперед и назад.

«Салочки» Тренер убегает, дети догоняют, потом наоборот.

«Веселые эстафеты» с различными предметами.

5.Раздел: Контрольные тесты

Практика: Контрольное тестирование выявление результатов освоения техники выполнения заложенной в программе.

1.4 Планируемые результаты

Основными результатами выполнения программных требований являются:

-состояние здоровья и уровень физического развития занимающихся;

-повышение уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;

-выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;

-освоение теоретического раздела программы.

-выполнение нормативов ОФП и СФП

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

Обучающийся должен знать:

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

Обучающийся должен уметь:

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

Личностные результаты:

Средствам и спортивной подготовки формируются у занимающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство) эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Метапредметные результаты:

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной игровой и соревновательной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность игровой деятельности;
- умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной игровой, соревновательной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

Предметные результаты:

1 год обучения

Должны знать:

-значение правильного режима дня юного спортсмена;

-разбор и изучение правил игры в хоккей;

-роль капитана команды, его права и обязанности;

-правила использования спортивного инвентаря.

Должны уметь:

-контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

-управлять своими эмоциями;

-владеть игровыми ситуациями на поле;

-уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам.

2 год обучения

Должны знать:

-задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом;

-значение и содержание самоконтроля;

-дневник самоконтроля;

-причины травм на занятиях по хоккею и их предупреждение.

Должны уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный, индивидуальный уровень работоспособности;

-уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на поле.

3 год обучения

Должны знать:

- краткие сведения о строении, функциях организма человека;

-о влиянии физических упражнений на организм занимающихся, о гигиене и закаливании, о режиме и питании спортсмена, о правилах игры, организации и проведения соревнований, содержание различных видов подготовки хоккеиста.

Должны уметь:

- выполнять технические приемы игры в хоккее;

- освоить основные средства ОФП;

- играть по правилам в хоккей;

- оценивать игровую ситуацию и действовать по ситуации;

- оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников.

4 год обучения

Должны знать:

- краткие сведения о строении, функциях организма человека;

-о влиянии физических упражнений на организм занимающихся, о гигиене и закаливании, о режиме и питании спортсмена, о правилах игры, организации и проведения соревнований, содержание различных видов подготовки хоккеиста.

Должны уметь:

- выполнять технические приемы игры в хоккее;

- освоить основные средства ОФП;

- играть по правилам в хоккей;

- оценивать игровую ситуацию и действовать по ситуации;

- оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников.

Раздел 2. Организационно-педагогические условия

2.1 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

№	Наименование	Количество (шт)	№	Наименование	Количество (шт)
1	Спортивный зал	1	12	Гамаши	22
2	Хоккейная коробка	1	13	Хоккейная майка	22
3	Футбольное поле	1	14	Капа	22
4	Раздевалки	2	15	Коньки	22
5	Комната для хранения инвентаря	1	16	Шорты	22
6	Ворота для хоккея	2	17	Шлемы	22
7	Хоккейная сетка	2	18	Щитки (наколенники)-	22
8	Шайбы	100	19	Налокотники	22
9	Ракушки	22	20	Перчатки (краги)	22
10	Наплечники (панцирь)	22	21	Форма вратаря	2
11	Свитер хоккеиста	22	22	Клюшки	25

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Литература для обучающихся

1.Букатин А.Ю., Перегудов Ю.Н.Начальное обучение технике катания на коньках. Ежегодник «Хоккей».-М.,ФиС, 1985

2. Половцев В.,ПановГ. Юный конькобежец.-М.,ФиС,1977

3. Тарасов А.В. Детям о хоккее. Изд 2-е.-М.,Сов.Россия,1986

4. Трерьяк В.А. Советы юному вратарю. Кн.для учащихся.-М.,Просвещение,1987

5.Уралов С.В. Гимнастика в любое время.-М.,ФиС, 1980

6.Халл Б.Моя игра в хоккей

7. Яковлев В. Игры для детей.-М.,ФиС, 1975

Список литературы для педагога

1. Горский Л.В. Игра хоккейного вратаря.-М. ФиС. 1981

2. Горский Л.В. Тренировка хоккеистов.-М., ФиС, 1981

3. Буйлин Ю.Ф., Курамиш Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов.-М., ФиС, 1980

4. Колосков В.И., Климин В.П. Подготовка хоккеистов. Техника. Тактика.-М., ФиС, 1981

5. Гуревич И.А. 150 упражнений для круговой тренировки. -Минск, 1976

6. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта.

7. Короткое И.М. Подвижные игры в занятиях спортом.- М., ФиС, 1971

8.Тарасов А.В. Тактика хоккея.- М., ФиС, 1963

9. Букатин А.Ю., Колузганов В.М. Юный хоккеист. Пособие для тренеров .-М., ФиС, 1986

10.Быстрое В.А.. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов (методическое пособие) СПб ГАФК им.Лесгафта, 1998

11. Васильков ГА., Васильков В.Г. От игры- к спорту. Сборник эстафет и игровых заданий. -М., ФиС, 1985

12. Иванов В.П. Основание методики тренировки начинающих хоккеистов и оценка их технико-тактической подготовленности. Ежегодник «Хоккей».-М., ФиС, 1981

13. Каменецкий Я.П. Обучение добиванием и подправлением шайбы в ворота. Ежегодник «Хоккей» - М., ФиС, 1986

14. Колосков В.И., Климин В.П. Подготовка Хоккеистов: техника, тактика.-М., ФиС, 1981

15. Коротков И.М.Подвижные игры в занятиях спортом.-М.,ФиС,1971

16. Мудрук А.В., Голомазов С.В., Гераськин А.А. Точность и скорость передач в

хоккее юных. Ежегодник «Хоккей».-М., ФиС, 1984

17. Савин В.П. О совершенствовании техники ударов и бросков шайбы (методические рекомендации).-М.,1975

18. Савин В.П.Методика воспитания скоростных качеств хоккеистов.-М., ГЦОЛИФК, 1985

19. Савин В.П. Анализ игровой деятельности защитников. Ежегодник «Хоккей».-М.,ФиС,1988

20. Тарасов В.А.Тактика хоккея.-М.,ФиС, 1963

21. Теоретическая подготовка юных спортсменов (ред. Буймин Ю.Ф. Курашин Ю.Ф.).-М.,ФиС,1981

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

На всем протяжении обучения осуществляется контроль уровня физической, спортивно-технической, теоретической подготовленности обучающихся. Проверка результативности проводится 2 раза в год: сентябрь, май. Диагностику проводят по следующей схеме:

- сдача ОФП (общая физическая подготовка) тестов;
- сдача СФП (специальная физическая подготовка) тестов;
- наблюдение ребенка на всех этапах занятия;
- выступление на соревнованиях различного уровня.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения. Состав нормативов может меняться в зависимости от поставленных целей и задач. Учебные нормативы отражают три качественных уровня (показатели общей физической, специальной физической и технической подготовленности спортсменов).

Формой подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Хоккей-Футбол» является участие в конкурсах, праздниках, зачетных заданиях, спортивных соревнованиях различного уровня и конечно призовых местах.

Формы и способы проверки результатов освоения Программы:

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

Методы контроля: наблюдение, опрос, анкетирование, проверка документации, выполнение учебных планов, тестирование, открытые (контрольные) занятия, участие

в спортивно-массовых мероприятиях.

Основными задачами педагогического контроля являются:

- контроль за состоянием здоровья занимающихся;
- определение исходного уровня состояния здоровья, физической и функциональной подготовленности;
- лечебно-профилактические мероприятия.

Формы контроля:

- беседы о профилактике вирусных и респираторных заболеваний;
- беседы с родителями о необходимости витаминизации спортсменов.

При проведении педагогического контроля используются комплексы контрольных упражнений для определения физической подготовленности обучающихся.

Основные показатели выполнения общеразвивающей программы:

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

Показатели и методы диагностики отражены в таблице.

№ п/п	*Показатели*	*Методы диагностики*
1	Изменения уровня развития физических качеств	Контрольные упражнения (тесты) оценивающие уровень физических качеств и технической подготовки.
2	Изменения в состоянии здоровья, функциональных возможностей, и общей тренированности обучающихся	Педагогические наблюдения
3	Повышение уровня информированности и знаний по вопросам физической культуры и спорта и ЗОЖ	Тестирование, беседы
4	Взаимоотношения в коллективе	Беседы, педагогические наблюдения

2.3 Методические материалы

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

В своей работе я использую следующие методы:

- методы использования слова (рассказ, описание, объяснение, беседы, разбор, задание, указание, оценка, команда);

- методы наглядного восприятия (показ, демонстрация видеофильмов, демонстрация видеослайдов, рисунков мелом на доске);

- практические методы (разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный).

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

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

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

Дидактическое обеспечение образовательного процесса включает в себя:

- учебно-демонстрационные плакаты;

- аудио, видео-, фото-, интернет источники;

- нормативно-правовая база;

- учебные пособия, тесты, справочники, альбомы, атласы, таблицы.

Для максимально успешного выполнения данной программы необходима ее корректировка в течение года.

2.4 Календарный учебный график

Календарный учебный график – это составная часть образовательной программы, которая определяет количество учебных недель, дней, даты начала и окончания учебных периодов.

Этапы образовательного процесса	1 год	2 год	3 год	4 год
Продолжительность учебного года (недель)	36	36	36	36
Количество учебных дней	108	108	108	108
Продолжительность учебных периодов -1 полугодие	01.09.2021-31.12.2021	01.09.2021-31.12.2021	01.09.2021-31.12.2021	01.09.2021-31.12.2021
Продолжительность учебных периодов -2 полугодие	12.01.2022-31.05.2022	12.01.2022-31.05.2022	12.01.2022-31.05.2022	12.01.2022-31.05.2022
Возраст детей (лет)	6	7	8	9-10
Продолжительность занятия (час)	1,5	1,5	1,5	1,5
Количество занятий в неделю (раз)	3	3	3	3
Годовая учебная нагрузка (час)	162	162	162	162

2.5 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Дата

Сентябрь		
1	Беседа «Соблюдай правила безопасности на улице и на дороге»	22.09.21г
Октябрь		
1	Беседа: «Если ты дома один»	08.10.21г
Ноябрь		
1	Беседа «День народного единства».	04.11.21г
2	Викторина: «Огонь – не игрушка».	В течение месяца
3	Беседа «Культура речи и нецензурные выражения»	26.11.21г
Декабрь		
1	Игра-викторина «Как избежать конфликта»	09.12.21г
2	Беседа «Спортивное трудолюбие»	15.12.21г
3	Игровое занятие «Спортивные игры на свежем воздухе»	25.12.21г
Январь		
1	Беседа «Как правильно вести себя в общественных местах и на улице».	13.01.22г
2	Беседа «Компьютер – друг или враг»	29.01.22г
Февраль		
1	Занятие «День спонтанного проявления доброты»	17.02.22г
2	Ролевая игра «Если тебя захватили в качестве заложника»	25.02.22г
Март		
1	Беседа «Мое здоровье в моих руках».	11.03.22г
2	Беседа «Уважай старших».	17.03.22г
Апрель		
1	Беседа «Профилактика вредных привычек. ЗОЖ»	01.04.22г
2	Беседа «Кем ты хочешь стать в будущем»	29.04.22г
Май		
1	Занятие «Соблюдай простые правила».	13.05.22г
2	Игра-викторина «Международный день семьи»	20.05.22г
3	Беседа «Дорога безопасности»	27.05.22г

Список литературы

1.Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов: учеб.метод. пособие. –М.: Терра- Спорт, 2000г.

2 .Букатин А.Ю. и др. Начальное обучение юных хоккеистов (8-10 лет): учеб.пособие.-М.:Б и.,1983г.

3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов – М.:ФиС, 1988г.

4. Горский Л. Игра хоккейного вратаря. – М.: Фис, 1974г.

5. Жариков Е.С., ШигаевА.С..Психология управления в хоккее.М.:ФиС, 1983г.