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.

«Юный хоккеист»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации: 3 года

Матухно Егор Константинович,
педагог дополнительного образования

п.Восток

2021г.

Раздел 1. Основные характеристики программы

1.1 Пояснительная записка

Хоккей называют игрой века, популярность в России утверждается лучшими его представителями великолепными мастерами, неоднократными чемпионами мира, Европы, Олимпийских игр.

Занятия этим видом спорта способствует отработке быстрых, точных координированных движений, тренирует память, органы чувств, зрение, совершенствует физические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость, повышая тем самым физическую активность; деятельность нервной системы, внутренних органов и органов чувств, что имеет важное значение для профилактики заболеваний и поддержания здоровья занимающихся. Хоккей – командная спортивная игра, состоящая из совокупности действий отдельных звеньев и конкретных исполнителей, обусловленная единством замысла. Достижение цели требует от играющих активных двигательных действий, выполнение которых зависит от творчества и инициативы самих играющих.

Актуальность программы определяется социальным заказом и запросом со стороны родителей на организованные занятия хоккеем с детьми. Программа направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психологическое и нравственное оздоровление детей.

Направленность программы - физкультурно-спортивная

Уровень освоения - базовый

Отличительная особенность программы - является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике спортивной тренировки. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в игровых формах занятий.

Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техники хоккея.

Многообразие физических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

Адресат программы - обучающихся 7-17 лет. Зачисление на хоккей при наличии медицинской справки, не имеющих серьезных противопоказаний и отклонений в здоровье. Минимальное наполняемость детей по годам обучения от 8 до 15 человек.

Объем и срок освоения программы - программа реализуется на 3 года.

1 год обучения – 216 час.

2 год обучения – 216 час.

3 год обучения – 216 час.

Формы обучения - беседа; объяснение, показ; показательные выступления.

Формы и режим занятий

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных особенностей обучающихся;
- теоретические занятия;
- участие в различных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях;
-индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с одним или несколькими обучающимися.

Режим, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество учебных часов за 3 года – 648 часов.

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

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

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

На спортивно-оздоровительном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств, на овладение основами техники хоккея.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: Основной целью подготовки хоккеистов - является подготовка высококвалифицированных игроков, способных показать высокие спортивные результаты на соревнованиях самого разного уровня.

Задачи программы:

- формирование у детей интереса к спорту и к хоккею в частности;

- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;

- овладение основами техники и тактики хоккея.

- формирование стойкого интереса к занятиям хоккеем;

- воспитание физических качеств (быстроты, гибкости, координации);

- разучивание основных приемов техники, а также индивидуальных и групповых тактических действий;

- овладение основами соревновательной деятельности по хоккею.

- овладение приёмами техники хоккея и их совершенствование в усложнённых условиях;

- разучивание индивидуальных и групповых тактических действий в атаке и обороне и их совершенствование в игровых условиях.

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**	**170**	**-**	**170**	
3.1	Общая физическая подготовка	66	-	66	Практическое занятие
3.2	Специальная физическая подготовка	56	-	56	Практическое занятие
3.3	Техническая подготовка	24	-	24	Практическое занятие
3.4	Тактическая подготовка	24	-	24	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	**216**	**10**	**206**	

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 в 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:

1. «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.
2. «Фонарики» Из одной шеренги без толчков по команде выполняются фонарики. Выигрывает тот, кто быстрее доедет до другой стороны.
3. «Фонарики - салки» Игра в салки, но не бегом, а выполняя фонарики вперед и назад.
4. «Салочки» Тренер убегает, дети догоняют, потом наоборот.
5. «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 обьединением**	**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**	**170**	**-**	**170**	
3.1	Общая физическая подготовка	66	-	66	Практическое занятие
3.2	Специальная физическая подготовка	56	-	56	Практическое занятие
3.3	Техническая подготовка	24	-	24	Практическое занятие
3.4	Тактическая подготовка	24	-	24	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	**216**	**10**	**206**	

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:

6. «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.

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

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

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

10. «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**	**170**	**-**	**170**	
3.1	Общая физическая подготовка	66	-	66	Практическое занятие

3.2	Специальная физическая подготовка	56	-	56	Практическое занятие
3.3	Техническая подготовка	24	-	24	Практическое занятие
3.4	Тактическая подготовка	24	-	24	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	**216**	**10**	**206**	

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:

11. «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.

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

фонарики. Выигрывает тот, кто быстрее доедет до другой стороны.

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

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

15. «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.

Раздел 2. Организационно-педагогические условия

1. **Материально-техническое обеспечение:**

- спортивный зал- 1

- груша-1 шт

-набивные мячи-2 шт

- скакалка -2 шт

- бинт резиновы – 1 шт

- формы хоккеиста – 15 шт

- конусы – 5 шт

- шайба – 26 шт

- мат гимнастический – 1 шт

- мячи футбольные – 3 шт

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

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

Основные тренировочные средства:

• общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья, при этом преобладающее число занятий с использованием этих упражнений осуществляется на открытом воздухе;

• для овладения технико-тактическими приемами игры в хоккей широко используются подводящие, подготовительные, специально-подготовительные упражнения на грунтовых площадках, резиновых ковриках в спортивных залах и специальные упражнения на льду;

• подвижные игры и игровые упражнения;

• элементы акробатики (кувырки, обороты и др.);

• прыжки и прыжковые упражнения;

• метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);

• соревновательные (игровые) упражнения применяются для обеспечения контроля качества освоения и реализации технических приемов и отработки командных действий; упражнения моделируют комплексное воздействие на юных хоккеистов. Это обеспечивает оценку достигнутого уровня и степени реализации общей и специальной физической подготовленности в различных условиях экстремальной спортивной

деятельности. (Двусторонние игры желательно проводить поперек поля, а не на всей площадке. При этом нужно придерживаться следующих величин игры на все поле: для 7 летних в пределах 12-14, для 8 летних - не более 18-20)

- Тренировки и игры поперек ледовой площадки широко применяются ведущими хоккейными державами. Она прошла испытание временем и показала, что ребята, которые начинают занятия хоккеем в такой обстановке, получают бесценный опыт.

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- соревновательный.

В обучении движениям, при развитии двигательных способностей необходимо учитывать индивидуальные различия обучающихся. В этой связи для целой группы или отдельных обучающихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцируемый и индивидуальный подход особенно важен для обучающихся, имеющих низкие и высокие результаты по итогам тестирования.

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год	2 год	3 год
Продолжительность учебного года, неделя		36	36	36
Количество учебных дней		108	108	108
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	13.09.2021-31.12.2021	13.09.2021-31.12.2021	13.09.2021-31.12.2021
	2 полугодие	12.01.2022-31.05.2022	12.01.2022-31.05.2022	12.01.2022-31.05.2022
Возраст детей, лет		7-17	7-17	7-17
Продолжительность занятия, час		2	2	2
Режим занятия		3 раза/нед	3 раза/нед	6 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час		216	216	216

2.5 Календарный план воспитательной работы

№	Название мероприятия	Дата

п/п		
	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.