

Муниципальный орган управления образованием  
Управление образованием ГО Красноуфимск  
**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа городского округа Красноуфимск»**

Согласовано:  
на заседании педагогического  
совета №5 от 30.05.2023 г.

Утверждено:  
Директор МАУ ДО «Спортивная школа  
городского округа Красноуфимск»  
\_\_\_\_\_ Чуканов В.И.  
приказ №123-ОД от 01.06.2023г.

**Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
по хоккею**

Возраст обучающихся: 7-8 лет  
Срок реализации программы – 2 года

Автор-составитель:  
Ардашев Андрей Валерьевич,  
тренер-преподаватель, 1КК  
МАУ ДО «Спортивная школа  
городского округа Красноуфимск»

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат 454fa330e70ele26221ee41838bfbc5f02c644e4  
Владелец **Чуканов Владимир Иванович**  
Действителен с 02.03.2023 по 25.05.2024

г.Красноуфимск  
2023 год

## Оглавление

|  |    |
|--|----|
| Комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты)..... | 3  |
| Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации .....               | 8  |
| Список литературы .....  | 26 |

## Комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты)

### Пояснительная записка

Направленность – физкультурно-спортивная.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по хоккею (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ);

Федеральным законом РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее — СанПиН);

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок);

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

Письмом Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

Письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

Приказом Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

Хоккей – коллективная деятельность, состоящая из совокупности действий отдельных звеньев и конкретных исполнителей, обусловленная единством замысла. Занятия этим видом спорта способствует укреплению здоровья, всестороннему физическому развитию. Достижение цели требует от играющих активных двигательных действий, выполнение которых зависит от творчества и инициативы самих играющих.

Хоккей один из наиболее любимых народом олимпийских видов спорта, широко культивируемый во многих странах мира. Его популярность и привлекательность связаны с большой зрелищностью, с динамизмом борьбы противоборствующих команд, быстрой сменой эмоционально насыщенных игровых эпизодов и ситуаций, обилием и жесткостью контактных силовых единоборств, с демонстрацией хоккеистами большого арсенала сложных технико-тактических действий в атаке и обороне, в том числе в экстремальных условиях.

Согласно правилам игры одновременно может участвовать в игре одно звено (5 человек) и вратарь. Поэтому в ходе матча звенья, меняясь поочередно, участвуют в игре. Сменой звеньев руководит тренер, используя ее как важный тактический ход в целях достижения победы.

Всего в заявку на игру команда выставляет 22 человека: двух вратарей и 4 пятерки полевых игроков.

Хоккей является эффективным средством физического воспитания.

Занятия хоккеем способствуют разностороннему комплексному воздействию на органы и системы организма хоккеиста, укрепляя и повышая уровень их функционирования, обеспечивают эффективное развитие физических качеств (силовых, скоростных, выносливости, ловкости и гибкости) и формирование двигательных навыков. Выполнение большого объема сложно координационных технико-тактических действий, жесткость силовых единоборств и высокая эмоциональность соревновательной деятельности вызывают большие физические и психические нагрузки. Постоянное и внезапное изменение игровых ситуаций требует от игроков предельной собранности, обостренного внимания, умения быстро оценить обстановку и принять рациональное решение. Эта составляющая игровой деятельности хоккеиста способствует воспитанию у него координационных качеств, распределенного внимания, периферического зрения, пространственной и временной ориентировки.

Актуальность программы обусловлена следующим: занятия физической культурой и спортом приобщают обучающихся к здоровому образу жизни, способствуют физическому развитию, воспитывают морально-волевые качества, мотивируют на достижение успеха.

Программа направлена на формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворяет их индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании. Педагогическая целесообразность программы обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в занятия избранным видом спорта.

Программа формирует культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся. Программа направлена на создание условий для физического образования, воспитания и развития детей, а также на отбор одаренных детей, проявивших выдающиеся способности в хоккее и подготовки детей к поступлению в спортивную школу на дополнительные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Программа составлена с учетом потребности населения муниципального образования Городской округ Красноуфимск.

Цель реализации Программы в системе дополнительного образования – удовлетворение потребности всех желающих детей, обучающихся в период всего обучения в занятиях физической культурой и спортом, всестороннее развитие свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность.

Формирование готовности каждого обучающегося к плодотворной трудовой и другим видам деятельности на основе приобретённых начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта в избранном виде спорта (хоккей).

**Отличительные особенности программы:** содержание программы направлено на формирование навыков здорового образа жизни, физического развития детей и подростков, воспитанию гармонично развитых личностей, обучение знаниям, умениям и навыкам игры в хоккей. Данная программа направлена на приобретение обучающимися теоретических сведений о хоккее, овладение приемами техники и тактики игры, приобретения навыков участия в ней и организации самостоятельных занятий.

**Новизна программы,** заключается в том, что она не нацелена на подготовку профессиональных спортсменов, а развивает «многие свойства личности понемногу», не выделяющие явно каких-либо приоритетов среди многообразных способностей ребёнка. С другой стороны, программа взаимосвязана с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», реализуемой в учреждении.

**Адресат программы.**

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: с 7 до 8 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

Особенности детского организма в том, что в ходе роста и развития строения и функции всех органов и систем непрерывно совершенствуются.

Для детей школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. Под двигательной активностью понимают суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни. В период учебных занятий двигательная активность школьников не только не увеличивается при переходе из класса в класс, а наоборот, все более уменьшается. Поэтому крайне важно обеспечить детям в соответствии с их возрастом и состоянием здоровья достаточный объем суточной двигательной деятельности.

**Объем программы:** 288 часов.

**Срок освоения программы:** 2 года.

**Режим занятий.** Общее количество часов в год – 144 часа.

Продолжительность занятий в группах устанавливается в соответствии с санитарными нормами и правилами и рассчитана в академических часах (академический час – 45 мин) с учетом возрастных особенностей. Тренировочный год состоит из 36 - недельного цикла. Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов.

Спортивно-оздоровительная группа 1 года обучения – 2 часа по 45 минут, 2 раза в неделю.

Спортивно-оздоровительная группа 2 года обучения – 2 часа по 45 минут, 2 раза в неделю.

Число обучающихся, одновременно находящихся в учебной группе 15 человек.

**Особенности организации образовательного процесса.** Программа традиционной формы. Обучающиеся сформированы в разновозрастные группы, состав группы – пополняемый.

Наполняемость групп: разрабатывается и утверждается ежегодно комплектованием учреждения, согласно муниципальному заданию на текущий год.

**Форма обучения** – очная.

**Виды занятий.** Занятия по программе проходят в виде тренировочных занятий (групповые и индивидуальные), которые состоят из теоретической и практической работы.

Теоретическая часть включает в себя: краткие пояснения по теме занятия, изучение спортивных терминов, показ выполнения упражнений. Инструктажи по технике безопасности, правилам дорожного движения, пожарной безопасности.

Каждая тема занятий предполагает организацию активной спортивной деятельности (физические упражнения; подвижные игры; мини-соревнования), познавательно-творческую деятельность обучающихся (беседы; просмотр фильмов на спортивную тематику, просмотр записи соревнований, анализ действий каждого из игроков).

Практическая работа: выполнение комплекса упражнений, участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

Программа может реализовываться в смешанном (комбинированном) режиме – в зависимости от специфики задач и представления материала. Соотношение объема проведенных часов и практических занятий с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения (далее ЭО и ДОТ) или путем непосредственного взаимодействия тренера-преподавателя с обучающимся определяется с учетом потребностей обучающегося и условий осуществления образовательной деятельности или возникшими форс-мажорными ситуациями. ЭО и ДОТ могут использоваться при непосредственном взаимодействии тренера-преподавателя с обучающимися для решения задач персонализации образовательного процесса.

Основными элементами системы ЭО и ДОТ являются: образовательные онлайн-платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; zoom – общение; e-mail; облачные сервисы; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

#### **Формами подведения итогов реализации по программе являются:**

Промежуточные и итоговые контрольно-переводные испытания.

Для проверки результатов обучения проводится прием контрольных нормативов по ОФП.

#### **Цель и задачи программы**

Цель: развитие физических способностей и формирование двигательных навыков средствами хоккея.

##### Задачи:

##### Обучающие:

- содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить навыкам игры в хоккей; начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям хоккеем, приучение к игровой обстановке.

##### Развивающие:

- развить любознательность как основу познавательной активности детей;
- развить координацию движений и основные физические качества;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

##### Воспитательные:

- воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, патриотизма к своей стране через занятия спортом;
- воспитать дисциплинированность;
- пропагандировать здоровый образ жизни и профилактику распространения вредных привычек;
- способствовать профилактике асоциального поведения;
- воспитать стремление к победе, достижению общей цели.

Практическая значимость программы. Занятия хоккеем позволяют решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана Программа, направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

#### **Содержание программы**

В ходе изучения предлагаемой программы, обучающиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в

технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

## Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации

### Учебный план

Учебный план Программы состоит из предметных областей, отнесенных к группе командно-игровым видам спорта.

#### Спортивно-оздоровительная группа 1-го года обучения

| № | Название раздела                               | Количество часов |        |          | Формы аттестации/<br>контроля  |
|---|--|------------------|--------|----------|--|
|   |  | Всего            | Теория | Практика |  |
| 1 | Теория и методика физической культуры и спорта | 9                | 8      | 1        | <i>Опрос, беседа</i>   |
| 2 | Общая физическая подготовка                    | 30               | 3      | 27       | <i>Наблюдение, анализ выполнения упражнений. Контрольно-переводные нормативы</i> |
| 3 | Избранный вид спорта                           | 33               | 6      | 27       | <i>Наблюдение, анализ выполненных упражнений<br/>Участие в соревнованиях.</i>    |
| 4 | Специальная физическая подготовка              | 72               | 5      | 67       | <i>Наблюдение, анализ выполненных упражнений</i>                                 |
|   | Итого  | 144              | 22     | 122      |  |

#### Спортивно-оздоровительная группа 2-го года обучения

| № | Название раздела                               | Количество часов |        |          | Формы аттестации/<br>контроля  |
|---|--|------------------|--------|----------|--|
|   |  | Всего            | Теория | Практика |  |
| 1 | Теория и методика физической культуры и спорта | 9                | 8      | 1        | <i>Опрос, беседа</i>   |
| 2 | Общая физическая подготовка                    | 30               | 3      | 27       | <i>Наблюдение, анализ выполнения упражнений. Контрольно-переводные нормативы</i> |
| 3 | Избранный вид спорта                           | 33               | 6      | 27       | <i>Наблюдение, анализ выполненных упражнений<br/>Участие в соревнованиях.</i>    |
| 4 | Специальная                                    | 72               | 5      | 67       | <i>Наблюдение,</i>   |

|  |                       |     |    |     |  |
|--|-----------------------|-----|----|-----|--|
|  | физическая подготовка |     |    |     | <i>анализ<br/>выполненных<br/>упражнений</i> |
|  | Итого                 | 144 | 22 | 122 |  |

## Содержание программы

### Спортивно-оздоровительная группа 1-го года обучения

#### Теория физической культуры и спорта

**Тема 1.** Инвентарь, оборудование, места занятий.

Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по хоккею. Оборудование площадки. Уход за льдом.

Практика. Беседа с обучающимися по пройденным темам.

Действие педагога: проводит занятия в форме бесед, лекций, в форме проведения игры, и т.п.

Действие обучающегося: изучает полученный материал, выполняет задание в виде тестирования.

**Тема 2.** Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт - составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, гармонического физического развития, подготовка к труду и защите Родины. Развитие хоккея в мире и в России.

Характеристика хоккея, его значение и место в системе физического воспитания.

Задачи дальнейшего развития хоккея в России и Свердловской области.

Практика. Беседа с обучающимися по пройденным темам.

Действие педагога: проводит занятия в форме бесед, лекций, в форме проведения игры, и т.п.

Действие обучающегося: изучает полученный материал, выполняет задание в виде тестирования.

**Тема 3.** Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Практика. Беседа с обучающимися по пройденным темам.

Действие педагога: проводит занятия в форме бесед, лекций, в форме проведения игры, и т.п.

Действие обучающегося: изучает полученный материал, выполняет задание в виде тестирования.

**Тема 4.** Гигиена, закаливание. Режим и питание хоккеистов.

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

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

Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение, вентиляция помещений).

Практика. Беседа с обучающимися по пройденным темам.

Действие педагога: проводит занятия в форме бесед, лекций, в форме проведения игры, и т.п.

Действие обучающегося: изучает полученный материал, выполняет задание в виде тестирования.

**Тема 5.** Физическая подготовка хоккеистов.

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций хоккеиста и повышение его спортивной работоспособности. Соотношение ОФП и СФП в тренировке хоккеиста.

Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств на различных этапах их подготовки.

Практика. Беседа с обучающимися по пройденным темам.

Действие педагога: проводит занятия в форме бесед, лекций, в форме проведения игры, и т.п.

Действие обучающегося: изучает полученный материал, выполняет задание в виде тестирования.

**Тема 6.** Основы техники хоккея.

Понятие о технике хоккея. Всестороннее владение всеми приемами техники современного хоккея

— основа спортивного мастерства. Характеристика основных технических приемов хоккея, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Тенденции развития техники.

Практика. Беседа с обучающимися по пройденным темам.

Действие педагога: проводит занятия в форме бесед, лекций, в форме проведения игры, и т.п.

Действие обучающегося: изучает полученный материал, выполняет задание в виде тестирования.

**Тема 7.** Основы тактики хоккея.

Общие понятия о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в атаке и обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот. Средства тактики.

Практика. Беседа с обучающимися по пройденным темам.

Действие педагога: проводит занятия в форме бесед, лекций, в форме проведения игры, и т.п.

Действие обучающегося: изучает полученный материал, выполняет задание в виде тестирования.

**Тема 8.** Правила игры.

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Практика. Беседа с обучающимися по пройденным темам.

Действие педагога: проводит занятия в форме бесед, лекций, в форме проведения игры, и т.п.

Действие обучающегося: изучает полученный материал, выполняет задание в виде тестирования.

### **Общая физическая подготовка.**

Теория. Понятие ОФП. Функции ОФП. Строевые упражнения, команды для управления группой, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Правила спортивных и подвижных игр.

Практика. Гимнастические упражнения: для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, третья для мышц ног и таза. Упражнения выполняются с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки) и без предметов, на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат), прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика), через планку (веревочку).

Акробатические упражнения: группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад. Соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки и метание.

Прыжки: через планку с прямого разбега, в высоту с разбега, в длину с места, тройной прыжок с места, в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность.

Спортивные и подвижные игры: баскетбол, ручной мяч, флорбол. Основные приёмы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему».

Действие педагога: показ правильного выполнения упражнений.

Действие обучающегося: правильное выполнение упражнения.

### **Избранный вид спорта**

**Теория.** Изучение элементов техники передвижения на коньках.

**Практика.**

1. Основная стойка (посадка) хоккеиста.
2. Скольжение на двух коньках, не отрывая их ото льда.
3. Скольжение на двух после толчка одной ногой (правой, левой).
4. Скольжение на одной после толчка другой ногой (правой, левой).
5. Бег широким скользящим шагом.
6. Скольжение по дуге (поворот) не отрывая коньков ото льда.
7. Скольжение по дуге (поворот) толчком одной ноги (правой, левой).
8. Скольжение по дуге (поворот) на правой (левой) ноге на внутреннем (внешнем) ребре лезвия конька.
9. Бег с изменением направления (переступание).
10. Торможение одной ногой без поворота туловища «полуплугом».
11. Торможение двумя ногами без поворота туловища «плугом».

В процессе начального обучения технике владения клюшкой и шайбой используются координационные упражнения, подводящие упражнения, специальные упражнения на технику владения клюшкой, а также подвижные игры и эстафеты, в ходе которых закрепляются и совершенствуются навыки владения клюшкой и шайбой. Проводить тренировочные товарищеские игры и турниры в одной зоне поперек площадки (на синей линии установить деревянные переносные бортики). Играть облегченной шайбой 3 периода по 15 мин «грязного» времени, с обязательной заменой через 1,5 минуты.

Действие педагога: показ правильного выполнения упражнений.

Действие обучающегося: правильное выполнение упражнения.

### **Специальная физическая подготовка**

**Теория.** Понятие СФП. Функции СФП. Челночный бег. Бег с ускорением. Правила спортивных и подвижных игр.

**Практика.** Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6,и 10м (общий пробег на одну попытку 20-30м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Действие педагога: показ правильного выполнения упражнений.

Действие обучающегося: правильное выполнение упражнения.

## **Спортивно-оздоровительная группа 2-го года обучения**

### **Теория физической культуры и спорта**

**Тема 1.** Инвентарь, оборудование, места занятий.

Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

**Практика.** Беседа с обучающимися по пройденным темам.

Действие педагога: проводит занятия в форме бесед, лекций, в форме проведения игры, и т.п.

Действие обучающегося: изучает полученный материал, выполняет задание в виде тестирования.

### **Тема 2.** Физическая культура и спорт в России.

Единая спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы по хоккею.

Задачи физкультурных организаций в развитии массового спорта и повышении мастерства хоккеистов. Развитие хоккея в мире и в России.

Краткая история возникновения и развития мирового хоккея. Развитие хоккея в России. Международные встречи российских хоккеистов, их участие в чемпионатах мира и олимпийских играх. Задачи дальнейшего развития хоккея в России и Свердловской области.

**Тема 3.** Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердечно-сосудистая система. Легкие, процесс газообмена. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Практика. Беседа с обучающимися по пройденным темам.

Действие педагога: проводит занятия в форме бесед, лекций, в форме проведения игры, и т.п.

Действие обучающегося: изучает полученный материал, выполняет задание в виде тестирования.

### **Тема 4.** Гигиена, закаливание. Режим и питание хоккеистов.

Вред курения и спиртных напитков.

Гигиена питания. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Понятие об энергетических тратах при различных физических нагрузках восстановлении энергетических затрат хоккеистов.

Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы хоккеистов в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований.

Практика. Беседа с обучающимися по пройденным темам.

Действие педагога: проводит занятия в форме бесед, лекций, в форме проведения игры, и т.п.

Действие обучающегося: изучает полученный материал, выполняет задание в виде тестирования.

### **Тема 5.** Физическая подготовка хоккеистов.

Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке хоккеистов для развития быстроты, силы, координации движений, специальной выносливости. Средства и методы оценки состояния общей и специальной подготовленности. Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся.

Практика. Беседа с обучающимися по пройденным темам.

Действие педагога: проводит занятия в форме бесед, лекций, в форме проведения игры, и т.п.

Действие обучающегося: изучает полученный материал, выполняет задание в виде тестирования.

### **Тема 6.** Основы техники хоккея.

Рост требований к расширению технического арсенала. Индивидуализация техники. Значение контроля за уровнем технической подготовленности хоккеиста. Взаимосвязь техники и тактики, их значение в совершенствовании спортивного мастерства хоккеистов.

Практика. Беседа с обучающимися по пройденным темам.

Действие педагога: проводит занятия в форме бесед, лекций, в форме проведения игры, и т.п.

Действие обучающегося: изучает полученный материал, выполняет задание в виде тестирования.

**Тема 7.** Основы тактики хоккея.

Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Высокая индивидуальная тактика— средство решения общей задачи.

Игровое амплуа, функциональные обязанности.

Практика. Беседа с обучающимися по пройденным темам.

Действие педагога: проводит занятия в форме бесед, лекций, в форме проведения игры, и т.п.

Действие обучающегося: изучает полученный материал, выполняет задание в виде тестирования.

**Тема 8.** Правила игры.

Судейская бригада, обслуживающая матч. Оформление хода и результатов хоккейного матча.

Практика. Беседа с обучающимися по пройденным темам.

Действие педагога: проводит занятия в форме бесед, лекций, в форме проведения игры, и т.п.

Действие обучающегося: изучает полученный материал, выполняет задание в виде тестирования.

### **Общая физическая подготовка.**

Теория. ОФП. Функции ОФП. Строевые упражнения, команды для управления группой, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Правила спортивных и подвижных игр.

Практика. Гимнастические упражнения: для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, третья для мышц ног и таза. Упражнения выполняются с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки) и без предметов, на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат), прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика), через планку (веревочку).

Акробатические упражнения: группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад. Соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки и метание.

Прыжки: через планку с прямого разбега, в высоту с разбега, в длину с места, тройной прыжок с места, в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность.

Спортивные и подвижные игры: баскетбол, ручной мяч, флорбол. Основные приёмы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему».

Действие педагога: показ правильного выполнения упражнений.

Действие обучающегося: правильное выполнение упражнения.

### **Избранный вид спорта**

Теория. Технические приемы владения клюшкой и шайбой на льду

Практика.

1. Прыжок толчком двух ног.
2. Прыжок толчком одной ноги.
3. Торможение с поворотом туловища на 90° на параллельных коньках правым (левым) боком вперед.
4. Бег коротким ударным шагом.
5. Старты.

6. Скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньков ото льда.
7. Поворот из положения «лицом вперед» в положение «спиной вперед».
8. Поворот из положения «спиной вперед» в положение «лицом вперед».
9. Бег спиной вперед по прямой с попеременным толчком каждой ноги.
10. Торможение двумя ногами в положении «спиной вперед» без поворота туловища — «плугом».
11. Бег спиной вперед по дуге переступанием в «удобную» («неудобную») сторону.
12. Торможение одной ногой правым (левым) боком вперед с поворотом на 90°.
13. Торможение с поворотом корпуса на 90° прыжком обеими ногами.
14. Широкое ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева-направо.
15. Обучение держанию клюшки одной, двумя руками.
16. Бросок шайбы с длинным замахом.
17. Передача шайбы броском с длинным замахом.
18. Действие педагога: показ правильного выполнения упражнений.
19. Действие обучающегося: правильное выполнение упражнения.

### Специальная физическая подготовка

Теория. СФП. Функции СФП. Челночный бег. Бег с ускорением. Правила спортивных и подвижных игр.

Практика. Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6,и 10м (общий пробег на одну попытку 20-30м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Действие педагога: показ правильного выполнения упражнений.

Действие обучающегося: правильное выполнение упражнения.

## Планируемые результаты

### Спортивно-оздоровительная группа 1-го года обучения

#### **Метапредметные результаты:**

- умеет адекватно вести себя в различных социальных ситуациях;
- умеет анализировать проделанную работу, планировать и организовывать дальнейшую деятельность;
- знает основы самостоятельной деятельности эффективными способами- организации свободного времени;
- умеет слушать и слышать педагога и учащихся в объединении.

#### **Личностные результаты:**

- знает соответствующие возрастным особенностям физические качества и потребность в здоровом образе жизни;
- знает качества личности: дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества.
- знает ценностные отношения к себе, другим людям, окружающему миру;
- знает координацию движений и двигательные способности;
- знает положительную мотивацию к познанию, творчеству и достижению цели.

#### **Предметные результаты:**

- знает основные понятия и термины в теории и методике хоккей;
- знает о правилах и технике игры в хоккей;
- знает физиологии и гигиены спортсмена;
- знает основы профилактики заболеваемости и травматизма в спорте

- имеет устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- умеет индивидуальные, групповые и командные действия;
- знает навыки судейства.

### **Спортивно-оздоровительная группа 2-го года обучения**

#### **Метапредметные результаты:**

- умеет адекватно вести себя в различных социальных ситуациях;
- умеет анализировать проделанную работу, планировать и организовывать дальнейшую деятельность;
- знает основы самостоятельной деятельности эффективными способами- организации свободного времени;
- умеет слушать и слышать педагога и учащихся в объединении.

#### **Личностные результаты:**

- знает соответствующие возрастным особенностям физические качества и потребность в здоровом образе жизни;
- имеет качества личности: дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества.
- имеет ценностные отношения к себе, другим людям, окружающему миру;
- владеет координацией движений и двигательные способности;
- имеет положительную мотивацию к познанию, творчеству и достижению цели.

#### **Предметные результаты:**

- знает основные понятия и термины в теории хоккея;
- знает знания о правилах и технике игры в хоккей;
- владеет физиологией и гигиены спортсмена;
- знает основы профилактики заболеваемости и травматизма в спорте
- имеет устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- знает индивидуальные, групповые и командные действия;
- имеет навыки судейства.

### **Спортивно-оздоровительная группа 3-го года обучения**

#### **Метапредметные результаты:**

- умеет адекватно вести себя в различных социальных ситуациях;
- умеет анализировать проделанную работу, планировать и организовывать дальнейшую деятельность;
- знает основы самостоятельной деятельности эффективными способами- организации свободного времени;
- умеет слушать и слышать педагога и учащихся в объединении.

#### **Личностные результаты:**

- знает соответствующие возрастным особенностям физические качества и потребность в здоровом образе жизни;
- имеет качества личности: дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества;
- имеет ценностные отношения к себе, другим людям, окружающему миру;
- владеет координацией движений и двигательные способности;
- имеет положительную мотивацию к познанию, творчеству и достижению цели.

#### **Предметные результаты:**

- знает основные понятия и термины в теории хоккея;
- имеет знания о правилах и технике игры в хоккей;
- владеет физиологией и гигиеной спортсмена;
- знает основы профилактики заболеваемости и травматизма в спорте
- имеет устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- знает индивидуальные, групповые и командные действия;
- умеет технически правильно выполнять двигательные действия в хоккее;
- умеет вести наблюдение за показателем своего физического развития.

## Календарный учебный график 2023-2024 учебный год

| №п/п | Основные характеристики образовательного процесса | Показатель                                       |
|------|---|--|
| 1    | Количество учебных недель                         | 36   |
| 2    | Количество учебных дней                           | 108  |
| 3    | Количество часов в неделю                         | 4  |
| 4    | Количество часов                                  | 144  |
| 5    | Неделя в I полугодии                              | 17   |
| 6    | Неделя во II полугодии                            | 19   |
| 7    | Начало занятий                                    | 01 сентября                                      |
| 8    | Выходные дни                                      | 31 декабря - 9 января                            |
| 9    | Окончание учебного года                           | 31 мая   |
| 10   | Входной контроль                                  | С 01 сентября по 30 сентября                     |
| 11   | Текущий контроль                                  | 30 сентября по 26 декабря, с 10 января по 12 мая |
| 12   | Промежуточная аттестация                          | С 12 мая по 31 мая                               |

### Оценочные материалы

Периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программе осуществляется согласно календарного учебного графика.

Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации:

- входной контроль проводится в форме контрольных тестов (физических упражнений) с целью выявления возможностей, обучающихся (оценочный материал – протокол выполнения физических упражнений);

- текущий контроль успеваемости проводится после прохождения каждой темы учебного плана программы (контрольные упражнения).

Методы контроля:

- наблюдение за качеством выполнения упражнения обучающимся (лист наблюдения);

- срез теоретических знаний по темам программы (протокол опроса);

- контрольное задание на выполнение физических упражнений (протокол выполнения физических упражнений);

- участие в соревнованиях (протокол соревнований).

Промежуточная аттестация обучающихся проводится по окончанию учебного года. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании обучения по программе. Основной показатель освоения программы - выполнение программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Показатели оценки результатов освоения программы:

- теоретическая подготовка обучающихся по программе (владение терминологией, знание основных тем учебного плана программы)

- физическая подготовка обучающихся по программе (физическая, техническая подготовленность, физическое развитие);

- участие в образовательном процессе (посещение занятий, ведение дневника спортсмена).

Для осуществление текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся разработаны контрольно-измерительные материалы, в которых указаны формы, цели, методы текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся, формируется система оценивания:

- лист наблюдения;
- протокол опроса по теории физической культуры и спорта;
- протокол выполнения физических упражнений.

Кроме того, контрольно-измерительные материалы предусматривают не только проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программе, но и оценку удовлетворенности качеством дополнительных образовательных услуг.

Форма представления образовательных результатов: личная карточка спортсмена, дневник спортсмена.

| № | Упражнение                                     | измерение      | норматив          |       |         |       |
|---|--|----------------|-------------------|-------|---------|-------|
|   |  |                | мальчики          |       | девочки |       |
|   |  |                | СОГ-1             | СОГ-2 | СОГ-1   | СОГ-2 |
| 1 | Бег на 20 м                                    | с              | 5,4               | 5,3   | 5,6     | 5,9   |
| 2 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами    | см             | 110               | 120   | 110     | 120   |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | 6                 | 8     | 4       | 5     |
| 4 | Бег на коньках 20 м                            | с              | 5,5               | 5,2   | 5,9     | 5,7   |
| 5 | Бег на коньках челночный 6*9 м                 | с              | без учета времени |       |         |       |
| 6 | Бег на коньках спиной вперед 20м               | с              | без учета времени |       |         |       |
| 7 | Бег на коньках слаломный без шайбы             | с              | без учета времени |       |         |       |
| 8 | Бег на коньках слаломный с ведением шайбы      | с              | без учета времени |       |         |       |

### План воспитательной работы

Постоянный контроль, чтобы тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы в этой работе:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- чёткая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;
- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов;
- творческое участие спортсмена в составлении планов на очередной этап подготовки и обсуждении итогов его выполнения;

- товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность.

| № п/п  | Направление работы  | Мероприятия   | Сроки проведения |
|--|---|---|------------------|
| <b>Здоровьесбережение</b>                    |   |   |                  |
| 1.   | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни                     | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:<br>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);<br>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.   | В течение года   |
| 2.   | Режим питания и отдыха  | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:<br>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).   | В течение года   |
| <b>Патриотическое воспитание обучающихся</b> |   |   |                  |
| 1.   | Теоретическая подготовка  | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | В течение года   |
| 2.   | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках.  | В течение года   |
| <b>Развитие творческого мышления</b>         |   |   |                  |
| 1.   | Практическая подготовка   | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:  | В течение года   |

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
|  | (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов.</li> </ul> |  |
|--|---|---|--|

### **Методические материалы**

Программа является составительской, создана на основе примерной программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по хоккею.

#### Педагогические технологии:

1. Личностно-ориентированное обучение. Создание благоприятных условия для каждого обучающегося.
2. Здоровьесберегающие технологии. Учет возрастных особенностей обучающихся, распределение физической нагрузки с учетом физических возможностей обучающихся.
3. Игровая образовательная технология. Включение в тренировочный процесс эстафет, подвижных и спортивных игр.
4. Технология индивидуального обучения.

#### Педагогические принципы:

- принцип природосообразности - доступность (процесс обучения строится согласно возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся);
- принципа гуманизации – сознательная активность обучающегося при руководящей роли тренера-преподавателя (педагогический процесс строится на полном признании гражданских прав обучающегося и уважения к нему);
- принцип целостности – системность и систематичность обучения (все компоненты образовательного процесса взаимосвязаны);
- принцип единства действий учреждения и жизни обучающегося – переход от обучения к самообучению, связь обучения с жизнью и практикой (установление взаимосвязи между всеми сферами жизнедеятельности обучающегося, взаимодополнение всех сфер).

В работе используются следующие методы обучения:

- словесный (беседа, рассказ, диалог);
- наглядный (показ правильного выполнения упражнения);
- репродуктивный (воспроизводящий);
- мотивации и стимулирования (формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом);
- игровой метод (развитие физических качеств используя подвижные и спортивные игры).

#### **Общая физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Она улучшает физические качества и двигательные возможности хоккеистов, расширяет запас движений, что, в свою очередь, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков.

Общая физическая подготовка юных хоккеистов строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, соревновательные. В качестве средств широко используются самые разнообразные упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры.

На этапе начального обучения проводится общая силовая подготовка с целью осуществления разностороннего гармоничного развития всех мышечных групп.

Для развития силы юных хоккеистов можно использовать следующие упражнения: элементы вольной борьбы; упражнения с набивными мячами (весом не более 2-3 кг) в положении стоя, сидя, лежа; переноска и перекатывание груза; перетягивание каната; бег с отягощениями по песку, по воде, в гору; преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах; висы, подтягивания из вися, смешанные висы и упоры (на перекладине, кольцах, брусьях, гимнастической стенке); упражнения с отягощением за счет собственного веса тела и веса тела партнера (приседания, отжимания и т.д.); лазание по канату, шесту с помощью и без помощи ног.

При развитии силовых способностей у детей младшего школьного возраста, прежде всего, следует избегать больших нагрузок на позвоночник, длительных односторонних напряжений мышц туловища, перенапряжения опорно-связочного аппарата при прыжках, силовых упражнениях.

Сила в этом возрасте развивается с помощью использования преимущественно скоростно-силовых динамических упражнений: прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега, многоскоки, подвижные игры с использованием отягощений малого веса, эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской небольших грузов. Прыжковые упражнения в этом возрасте желательно выполнять на мягком грунте (травка, песок, гимнастические маты и т.д.).

Все упражнения выполняются в соответствии с требованиями метода повторных усилий и его разновидностей: динамических усилий и вариативного. Метод повторных усилий характеризуется использованием небольших отягощений (30-40% от максимального) с околопредельным числом повторений (но не «до отказа»). Вариативный метод особо эффективен при развитии скоростно-силовых качеств. В условиях контрастности сопротивлений (большие, нормальные, малые) утяжеленные снаряды способствуют развитию силового потенциала, а облегченные — скоростного, что, в конечном итоге, приводит к повышению результатов в соревновательном упражнении.

Метод динамических усилий предусматривает предельную скорость выполнения упражнения при незначительном (10-20% от максимального) отягощения.

Для развития **скоростных качеств** юных хоккеистов используются различные упражнения, которые можно выполнить с максимальной скоростью: повторапробегание коротких отрезков от 5 до 40 м из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному сигналам. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Кратковременные ускорения в облегченных условиях (по склону холма, по наклонной дорожке и т.п.). Контролировать восстановление по пульсу (начинать повторное движение при ЧСС 110-115 уд/мин).

Основными методами скоростной подготовки юных хоккеистов являются: игровой, соревновательный, повторный, вариативный.

Игровой метод позволяет комплексно развивать скоростные качества хоккеистов. Подвижные и спортивные игры воздействуют на скорость двигательных (простых и сложных) реакций, быстроту движений и быстроту переключений с одних действий на другие.

Соревновательный метод позволяет при высоком эмоциональном подъеме проявлять максимальные скоростные качества, а также стимулирует предельную волевою мобилизацию при наличии повышенного интереса и духа соперничества.

Вариативный метод предполагает чередование выполнения скоростных упражнений в затрудненных, облегченных и обычных условиях.

Основной задачей при развитии **ловкости** должно быть овладение новыми многообразными двигательными навыками. Юный хоккеист должен непрерывно осваивать новые навыки. Если в течение долгого времени запас движений не будет пополняться, способность к обучению снижается. Упражнения для развития ловкости должны

отличаться известной степенью трудности в координационно-двигательном отношении: упражнения из спортивной гимнастики и акробатики (кувырки, перевороты, кульбиты), легкой атлетики (различные способы прыжков, метаний), подвижных и спортивных игр, требующих умения быстро переходить от одних действий к другим в соответствии с изменениями ситуации. Используются многие упражнения в равновесии: упражнения на гимнастической скамейке и бревне, ходьба по качающемуся бревну, прыжки на подкидном мостике, на батуте и т.д.

Для наиболее полного и активного проявления хоккеистами ловкости целесообразно регулярно обновлять и варьировать упражнения, проводить их в новых, более сложных условиях. Занятия проводят на фоне свежести (восстановления).

Детский возраст является наиболее благоприятным для совершенствования общей выносливости (аэробная производительность) — основы для последующей специальной тренировки в большом объеме и с высокой интенсивностью. Это не означает, что в тренировке юных хоккеистов более раннего возраста не должны присутствовать упражнения анаэробного характера. Такие формы допустимы (например, в тренировке быстроты, силы, скоростно-силовых качеств или во время соревнований). Важно, чтобы объем нагрузок гликолитической направленности был незначительным.

В подготовке юных хоккеистов для развития выносливости используются, в основном, повторный метод (многократное выполнение упражнения с интервалами отдыха, обеспечивающими относительно полное восстановление от предшествующей работы) — чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров; бег 500, 600, 800, 1000, 1500 метров; кроссы (дистанция от 2 до 3 км). Игровой метод тренировки наиболее широко применяется в подготовке юных хоккеистов. Он заключается в том, что многие упражнения выполняются в форме спортивных и подвижных игр.

#### **Специальная физическая подготовка**

Общая и специальная физическая подготовка взаимообусловлены, взаимозависимы как в процессе спортивной тренировки, так и в процессе соревнования. Благодаря специальной физической подготовленности у хоккеистов развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приемами техники и их закрепления. Упражнения должны быть максимально приближены к игровой деятельности хоккеиста, чтобы способствовать развитию специальной силы, ловкости и гибкости, реакции и быстроты действий, специальной выносливости. Основными средствами специальной физической подготовки являются упражнения, включающие в себя весь технический арсенал, а также разработанные на их основе специальные упражнения.

Упражнения для развития **силы** (выполняются на льду): приседания на одной и двух ногах, подскоки и прыжки на одной, с ноги на ногу, на двух ногах, броски набивных мячей весом 1 кг от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Статические усилия на мышцы ног (стретчинг). Подвижные игры: «бой петухов», «перетягивание через линию» и другие. Ручной мяч (набивной, футбольный, баскетбольный) на двое ворот на всю длину хоккейной площадки. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резкими торможениями и последующими стартами. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов и т.д.

Основными методами являются вариативный, игровой и сопряженный, способствующий развитию специальных физических качеств, в данном случае скоростно-силовых и технико-тактических.

**Координационные способности** юного хоккеиста развиваются и совершенствуются также сопряженным методом. Одновременно со специальной ловкостью совершенствуются те или иные элементы техники.

Упражнения для развития ловкости: эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъемы. Выбивание шайбы у партнера в падении. Игра клюшкой лежа и на коленях. Эстафеты с обводкой стоек, с противодействующими партнерами.

**Гибкость** необходима хоккеисту для свободного выполнения технических приемов в тренировке и игре. Недостаточно развитая подвижность в суставах является причиной того, что у хоккеиста часто возникают травмы (повреждение мышц, связок, суставных сумок); повышение уровня силы, быстроты, выносливости и ловкости задерживается или их развитие не может быть использовано полностью.

Для развития гибкости и ее поддержания применяются упражнения, выполняемые с максимально возможной амплитудой движения (упражнения на растягивание): маховые движения отдельными звеньями тела, пружинящие упражнения, статические упражнения, связанные с сохранением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями (набивные мячи, «блины» и другие предметы); с упругими предметами (амортизаторы, резина); с помощью партнера, с дополнительным усилием, прилагаемым самим выполняющим. Освоить упражнения на растягивание мышц (стретчинг).

Активные упражнения на гибкость выполняются повторным методом, сериями по 10-25 раз в каждом подходе. Количество серий должно быть не менее 2-3 в каждом упражнении. Амплитуда движений постепенно увеличивается до максимальной.

В период первоначального обучения, когда юные хоккеисты еще не в совершенстве овладели техникой передвижения на коньках, специальным развитием **быстроты** на льду заниматься не следует. По мере того как хоккеисты осваивают тот или иной технический прием (передвижения на коньках, владения клюшкой и шайбой), его уже можно использовать в качестве средства для развития скоростных способностей.

Увеличения скорости в каком-либо движении можно добиться несколькими путями: за счет увеличения максимальной скорости и за счет увеличения силы мышц и техники движения. Увеличить быстроту за счет повышения ее максимума чрезвычайно сложная задача. Значительно проще решить задачу повышением скоростно-силовых возможностей и совершенствованием техники движений.

Для повышения скоростных возможностей используются методы: повторный (необходимо строго соблюдать временные режимы работы и отдыха); вариативный, предполагающий чередование выполнения скоростных упражнений в затрудненных (бег на коньках с отягощением на поясе, утяжеленном жилете, бег с преодолением сопротивления партнера), обычных и облегченных (с облегченной клюшкой, шайбой, без защитного снаряжения) условиях; сопряженного воздействия (утяжеленные клюшки и шайбы, утяжеленные браслеты); игровой метод и соревновательный.

Но нельзя успешно развивать скоростные качества юного хоккеиста, используя только какой-либо один метод. Определенного эффекта можно достичь лишь в случае, если в тренировочном процессе найдут применение все перечисленные методы в их разумном сочетании.

В тренировочном процессе используется большой арсенал средств для развития скоростных качеств хоккеистов. Большинство из них носит комплексный характер, т.е. оказывает одновременное воздействие на различные виды быстроты. Однако для более эффективного развития скоростных качеств иногда целесообразно избирательно воздействовать на ту или иную форму быстроты, для чего следует подбирать соответствующие средства:

— упражнения для развития двигательной реакции (старты с места из различных исходных положений, старты в движении выполняются по звуковому и зрительному сигналам, упражнения в движении в парах (с шайбой и без шайбы, подвижные игры);

— упражнения для развития стартовой быстроты (преодоление с максимальной скоростью коротких отрезков 5,10,15,20, 30 м с места и сходу, с шайбой и без шайбы; то же в парах, тройках; различные виды эстафет);

— упражнения для развития дистанционной быстроты (бег на 40-50 м, подвижные игры, эстафеты на длину площадки);

— упражнения для развития быстроты рывково-тормозных действий и переключений (различные виды челночного бега - 3x10, 5x10 м, 3x18 м; слаломный бег с

обводкой стоек; бег 18 м, поворот на 180° на синей линии, бег спиной вперед 18 м, снова поворот на 180°, обычный бег 18 м; выполнение игровых упражнений с чередованием различных технических приемов — передачи, прием шайбы, обводка, броски);

— упражнения для комплексного развития скоростных качеств (различные эстафеты, выполняемые в режимах, обеспечивающих прирост скоростных качеств);

— игровые упражнения 1х0, 2х0, 3х0, выполняемые на максимальной скорости; различные модификации спортивных игр (ручной мяч на льду) с чередованием работы максимальной мощности в пределах до 15 с и соответствующих интервалов активного отдыха (1,5-3 мин).

**Выносливость** характеризуется способностью противостоять утомлению. Организм юных хоккеистов весьма чувствителен к недостатку кислорода, поэтому работа гликолитической направленности может отрицательно сказаться на функциях нервной системы и привести к снижению физической работоспособности. При большом количестве анаэробных нагрузок дети могут быстро повысить спортивные результаты, но это будет временным явлением. В дальнейшем их работоспособность, как правило, существенно не улучшается, что является одной из причин преждевременного прекращения занятий хоккеем.

В подготовке юных хоккеистов для развития выносливости используются следующие методы:

— повторный (многократное выполнение упражнения с интервалами отдыха, обеспечивающими относительно полное восстановление от предшествующей работы). При этом используются беговые упражнения на льду на дистанциях 200-300 м (общая выносливость);

— соревновательный метод занимает небольшое место в подготовке хоккеистов младшего школьного возраста, в связи с тем, что в соревнованиях ограничены возможности точного дозирования нагрузки (специальная выносливость);

— игровой метод — основной при развитии выносливости у этих детей. С помощью игрового метода развивается как общая, так и скоростная выносливость. Для развития общей выносливости обычно увеличивают продолжительность игры. Для развития скоростной (и специальной) выносливости с помощью игрового метода обычно уменьшают продолжительность игры и одновременно сокращают количество участвующих игроков.

### **Избранный вид спорта**

#### **Техническая подготовка**

Основная задача этапа начального обучения сводится к созданию представления у занимающихся об изучаемом техническом приеме и овладению его структурой. Овладение основой техники приема осуществляется с помощью метода упражнений, путем многократного выполнения отдельных фаз и приема в целом в упрощенных условиях. При обучении техническим приемам важно придерживаться оптимального количества повторений упражнений и соответствующих интервалов отдыха, занятия нужно проводить чаще, но с небольшой нагрузкой.

Методика начального обучения технике передвижения на коньках предусматривает использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, комплекс специальных упражнений на льду. Начинать обучение рекомендуется без клюшки. Первые 2-3 месяца следует заниматься только обучением технике передвижения на коньках с использованием различных подсобных средств типа каталок, перевернутых табуреток и прочее. После этого вводятся различные подвижные игры на льду. Клюшки используются периодически. На 2-м году обучения юные хоккеисты занимаются с клюшкой постоянно.

### **Условия реализации программы**

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

- уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

### **Материально-техническое оснащение Материально-техническое обеспечение отделения хоккей**

| № п/п | Наименование оборудования                    | Кол-во |
|-------|--|--------|
| 1     | Ворота хоккейные для ледовой площадки ( шт)  | 2      |
| 2     | Сетка заградительная для зала                | 2      |
| 3     | Сетка хоккейная                              | 1      |
| 4     | Синтетический лед на площадку 5*10 (листов)  | 25     |
| 5     | Тренажер Maxim PRO+катание                   | 1      |
| 6     | Тренажер Maxim для вратарей                  | 1      |
| 7     | Тренажер Maxim для катания                   | 1      |
| 8     | Тренажер Maxim для катания силовой           | 1      |
| 9     | Тумба- прыжковая система                     | 1      |
| 10    | Станок для заточки коньков « СЗК-2»          | 1      |
| 11    | Брус тренировочный                           | 1      |
| 12    | Диск балансировочный                         | 3      |
| 13    | Дуга тренировочная ( змейка ,кривая, металл) | 2      |
| 14    | Имитатор вратаря                             | 1      |
| 15    | Лестница координационная                     | 2      |
| 16    | Пояс нагрузочный                             | 2      |
| 17    | Сетка хоккейная на ворота                    | 2      |
| 18    | Тренажер Maxim змейка                        | 4      |
| 19    | Шайба стандарт                               | 50     |
| 20    | Шайба облегченная синяя                      | 14     |
| 21    | Шар шведский для дриблинга                   | 10     |
| 22    | Система бросковая                            | 2      |
| 23    | Имитатор соперника                           | 1      |
| 24    | Мастер пасс                                  | 2      |
| 25    | Планка тренировочная                         | 2      |
| 26    | Мяч для реакции                              | 3      |
| 27    | Мишень для ворот                             | 4      |
| 28    | Бахилы хоккейные взрослые                    | 10     |
| 29    | Бахилы хоккейные детские                     | 10     |
| 30    | Имитатор вратаря                             | 1      |
| 31    | Утяжелители разные                           | 8      |

|    |                                  |    |
|----|----------------------------------|----|
| 32 | Баул вратаря                     | 1  |
| 33 | Клюшка вратаря                   | 3  |
| 34 | Защита шеи вратаря               | 3  |
| 35 | Коньки вратаря ССМ RBZ 70 (1.0 D | 2  |
| 36 | Куртка вратаря                   | 2  |
| 37 | Ловушка вратаря                  | 3  |
| 38 | Майка вратаря                    | 5  |
| 39 | Майка тренировочная              | 21 |
| 40 | Нагрудник вратаря                | 2  |
| 41 | Нагрудник игрока ССМ QLT 230     | 6  |
| 42 | Налокотник игрока                | 7  |
| 43 | Раковина вратаря                 | 3  |
| 44 | рейтузы                          | 55 |
| 45 | Утепленные брюки                 | 1  |
| 46 | Хоккейные шорты                  | 5  |
| 47 | Шлем вратаря                     | 2  |
| 48 | Шорты вратаря                    | 2  |
| 49 | Щитки вратаря                    | 3  |
| 50 | Щитки игрока                     | 19 |
| 51 | Сумка рго+                       | 1  |

### **Инструкции**

Инструкция №1 по технике безопасности на спортивных площадках утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

Инструкция №2 по технике безопасности в спортивном зале, утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

Инструкция №5 по технике безопасности при занятиях хоккеем, утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

Инструкция №13 по безопасной перевозке в автобусе, утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

Инструкция №14 по правилам участия на спортивных соревнованиях, утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

Инструкция по электробезопасности от 04.04.2023г.

Инструкция №19 по противодействию терроризму и действиям в экстремальной ситуации, утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

Инструкция №20 по пожарной безопасности, утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

К занятиям хоккеем допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятиям по хоккеем соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий.

При проведении занятий по хоккею должна быть медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности хоккейного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

В процессе занятий обучающиеся соблюдают установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

## Список литературы

1. Бальсевич, В. К. К проблеме физкультурно-спортивной ориентации / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1969. - №1. – С. 31-33.
2. Букатин А. Ю. Контроль за подготовленностью хоккеистов разных возрастных групп./Методические рекомендации
3. Дадыгин, С. В. На пути к вершине: кн. для учащихся / С. В. Дадыгин, А. Е. Чуркин. – М. : Просвещение, 1991. – 160 с., ил.
4. Исаев, А. А. Это и есть хоккей. – 2-е изд., перераб. и доп. / А. А. Исаев. – М.: Мол. Гвардия, 1984. – 143 с., ил.
5. Горянов, Л. Б. Рыцари атаки / Л. Б. Горянов. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.
6. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с. Подробнее.
7. Зимин, Е. В. Мастерство в твоих руках / Е. В. Зимин. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 96 с.
8. Исаев, А. А. Это и есть хоккей / А. А. Исаев. – М.: Молодая гвардия, 1984. – 143 с., ил.
9. Костка, В. Современный хоккей / В. Костка. - М.: Физкультура и спорт, 1976. – 256 с.
10. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки : учеб.пособ. / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.
11. Мацку, И. Золотые клюшки / И. Мацку. – Москва, Прага: Физкультура и спорт; Олимпия, 1980. – 216 с., ил.
12. Мудрук, А. В. Диагностика и оценка способностей юных хоккеистов: учебное пособие / А. В. Мудрук. – Омск: СибГУФК, 2005. – 36 с.
13. Мудрук А. В. Обучение основам тактики хоккея: учебное пособие / А. М. Мудрук, В. В. Мудрук, В. А. Блинов. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2005. – 40 с.
14. Рейзер, Л. Ю. Умножение на пять / Л. Ю. Рейзер. – М. : Молодая гвардия, 1992. – 254 с., ил.
15. Петрусева Н. А. Лед, труд и характер... / Н. А. Петрусева. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 80 с., ил.
16. Савин, В. П. Хоккей : учеб.для ин-тов физ. культ. / В. П. Савин. – М.: Физкультура и спорт, 1990.- 320 с., ил.
17. Скрипалев, В. С. И снова холод полюбить. / В. С. Скрипалев. – М.: Молодая гвардия, 1988. – 191 с., ил.
18. Соловьев, В. Е. Хоккей с мячом / В. Е. Соловьев. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 110 с., ил.
19. Сологуб, Е. Б. Спортивная генетика : учебное пособие для высших учеб.заведений физ. культуры / Е. Б. Сологуб, В. А. Таймазов. – М.: Терра Спорт, 2000. – 125 с.
20. Спасский, О. Д. Хоккей. – 2-е изд. доп. / О. Д. Спасский. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 175 с., ил.
21. Старшинов, В. И. Хоккейная школа. Семь бесед о началах хоккейного мастерства / В. И. Старшинов. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 85 с., ил.
22. Тарасов, А. В. Детям о хоккее / А. В. Тарасов. – М.: Советская Россия, 1986. – 208 с., ил.
23. Тарасов, А. В. Настоящие мужчины хоккея / А. В. Тарасов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 127 с., ил.
24. Тарасов, А. В. Хоккей без тайн / А. В. Тарасов. – М.: Молодая гвардия, 1988. – 269 с., ил.
25. Тартаковский, М. С. Уроки физической гармонии / М. С. Тартаковский. – М.: Молодая гвардия, 1983. – 110 с., ил.

26. Теплов, Б. М. Проблемы индивидуальных различий / Б. М. Теплов. - М.: АПН РСФСР, 1961. – 536 с.
27. Тихонов, В. В. Хоккей: надежды, разочарования, мечты / В. В. Тихонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 80 с.
28. Тренировка юных хоккеистов. – М.: ООО «Издательство АСТ», ООО «Издательство Астрель», 2003. – 1999 с., ил.
29. Третьяк, В. А. Когда льду жарко... / В. А. Третьяк. – М.: Советская Россия, 1981. – 175 с., ил.
30. Третьяк, В. А. Советы юному вратарю: кн. для учащихся / В. А. Третьяк. – М.: Просвещение, 1987. – 88 с., ил.
31. Три скорости Валерия Харламова / авт. – сост. Левин Б. М. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 111 с., ил.
32. Упражнения на выносливость: Программа здоровья. М.: Физкультура и спорт, 1989. – 148 с.
33. Хоккей: Малая энциклопедия спорта / сост. А. М. Брусованский, Ю. С. Лукашин, Д. Л. Рыжков. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 686 с.
34. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский цент "Академия", 2000. – 480 с. Подробнее.
35. Шадриков, В. Д. Деятельность и особенности / В. Д. Шадриков. - М. : Корпорация «Логос», 1994. – 320 с.
36. Я познаю мир. Хоккей: детская энциклопедия / А. В. Краснобельмов; худож. Ю. А. Станишевский. – М.: Астрель, АСТ. 2003. – 397 с., ил.

**Адреса реализации программы:**

623300, Свердловская область, г. Красноуфимск, ул. Тракторная, 1А

623300, Свердловская область, г. Красноуфимск, ул. Советская, 56

**Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной  
направленности по хоккею**

Тренер-преподаватель Фамилия Имя Отчество

**САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДИСТАНЦИОННАЯ РАБОТА**

Время выполнения: \_\_\_\_ минут.

РАЗМИНКА

ОРУ

ЗАМИНКА – статическая растяжка, восстановление дыхания