

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Физкультурно-оздоровительный комплекс «ОКА»

Утверждена  
Приказом директора МБУ ДО «СШ «ФОК «ОКА»  
от 01.02. 2023 г. № 45

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА -  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»**

Срок реализации: бессрочно

Составители программы:

Зам. директора по СМР  
Старший инструктор-методит  
Инструктор-методист

Е.Т. Свирская  
О.В. Капитанова  
О.В. Майстренко

## СОДЕРЖАНИЕ

Наименование раздела:	Страницы:
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	8
3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	9
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ИЗУЧАЕМЫХ РАЗДЕЛОВ.	13
5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	22
6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	28
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	30

## 1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта "Хоккей" разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 11.06.2022) "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказа Минпросвещения РФ от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (ред. от 30.09.2020).

При разработке дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «Хоккей» была использована: Образовательная программа для учреждений дополнительного образования по хоккею.

Основным принципом, положенным в основу дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «Хоккей», является постепенное развитие от простого к сложному. Данная программа направлена на такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективное мышление в условиях физических нагрузок.

Сам термин – «хоккей» образовался от английского «hockey», либо от старофранцузского «hoquet», означающий «пастуший посох с крюком» Хоккей - это спортивная командная игра с клюшками и шайбой (или мячом), содержание и цель которой — используя индивидуальное ведение и передачи шайбы партнёром, забить его наибольшее число раз в ворота соперника.

Современный хоккей с шайбой как спортивная игра возник в Канаде. Сначала играли не шайбой, а тяжелым мячом и по численности команды доходили до 50 и более игроков с каждой стороны. О хоккее с шайбой в России узнали еще в конце XIX века. Поначалу его называли «канадским хоккеем», чтобы исключить путаницу с популярным у нас в стране хоккеем с мячом, который за границей нередко называют «русским хоккеем».

Первый мировой турнир по хоккею с шайбой прошел во время VII летних игр в Антверпене (Бельгия) в 1920 году. Долгое время эти соревнования считались первым в истории олимпийским турниром по хоккею. Но в 1982 году, после того, как Федерации хоккея Канады и США были официально приняты в Международную Хоккейную Федерацию – турнир 1920 года исключили из

истории Олимпийских игр и присвоили ему статус «Чемпионат мира».

История советского хоккея начинается с 30 годов прошлого столетия. Первый чемпионат Советского Союза стартовал 22 декабря 1946 г.

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.

**Отличительные особенности.** Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Хоккей» направлена на создание условий для развития личности обучающегося, мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостности образовательной деятельности, формирование психического и физического здоровья.

Хоккей как вид спорта представляет собой огромный потенциал для использования его особенностей в физическом воспитании и развитии детей. Занятия хоккеем способствуют разностороннему комплексному воздействию на органы и системы организма детей, укрепляя и повышая уровень их функционирования, обеспечивают эффективное развитие физических качеств (силовых, скоростных, выносливости, ловкости, гибкости) и формирование двигательных навыков. В хоккее применяются разнообразные движения и действия: катание на коньках, прыжки, внезапные остановки, повороты, удары клюшкой по шайбе. Двигательные навыки у детей в хоккее, характеризуется большой подвижностью, динамичностью: противодействие соперника, быстрая смена игровых ситуаций в защите и нападении.

Перед детьми возникают задачи, требующие решения: в короткий срок оценить обстановку (расположение игроков, положение шайбы), выбрать и применить правильные действия. Это возможно при наличии у детей определенных знаний, навыков, умений, двигательных и волевых качеств.

Разнообразные движения и действия, выполняемые на льду, то есть в благоприятных гигиенических условиях, оказывают на детей оздоровительное воздействие. Они способствуют закаливанию детского организма, укреплению

нервной системы, двигательного аппарата и служат полезным средством активного досуга.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у школьников в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Хоккей», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Педагогическая целесообразность** – содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личностному развитию и самоопределению, подготовить резерв по виду спорта «Хоккей».

**Цель** дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта "Хоккей"- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях хоккеем, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности в данном виде физкультурно-спортивной деятельности.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- дать необходимые дополнительные знания в области физической культуры и спорта по виду спорта «Хоккей»;
- приобретение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития средствами хоккея;
- научить регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить базовым техническим элементам;
- обучить вести матч на счет, на результат;

- формировать умения организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### ***Развивающие:***

- развить основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции, общую выносливость;
- развивать специальные двигательные способности необходимые для игры в хоккей;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся;
- способствовать развитию специфических качеств хоккеиста;
- способствовать самоопределению обучающихся, спортивно-ориентировать.

### ***Воспитательные:***

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к настольному теннису в частности;
- воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности.

**Актуальность** дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта "Хоккей", в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, на обеспечение гармоничного физического развития личности, на умения быстро принимать решения, также на обеспечение формирования личностных результатов, на умения анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; на развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека.

### **Результатом освоения Программы является:**

Приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

- 1) в области теории и методики физической культуры и спорта:
  - история развития избранного вида спорта;
  - место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
  - начальные сведения о строении и функциях организма человека;
  - гигиенические знания, умения и навыки;
  - режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
  - основы питания;
  - требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
  - требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.
- 2) в области общей и специальной физической подготовки:
  - освоение комплексов физических упражнений;
  - развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, ловкости, координации, выносливости). Гармоничное сочетание физических и интеллектуальных навыков применительно к специфике занятий хоккеем;
  - укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности, воспитание личностных качеств и нравственных чувств (взаимопомощь, коллективизм).
- 3) в области вида спорта «Хоккей»:
  - овладение основами техники хоккея;
- 4) в области специальных навыков:
  - умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с видом спорта «Хоккей»;
  - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий;
  - навыки сохранения собственной физической формы.

### ***Должен уметь:***

1. Выполнять технические действия, рационально использовать их в различных условиях.
2. Анализировать и оценивать свою учебно-тренировочную деятельность.
3. Самостоятельно применять полученные знания на занятиях.
4. Выполнять контрольные упражнения.

### ***Воспитательные результаты:***

Важнейшим предполагаемым результатом образовательной деятельности является развитие личностных качеств воспитанника.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта "Хоккей" - физкультурно-спортивная.

Возраст обучающихся, на который рассчитана данная образовательная

программа: 7-18 лет.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение: 7 лет.

Для комплектования групп по виду спорта «Хоккей» по данной программе не производится отбор детей по антропометрическим данным, и другим показателям пригодности к данному виду спорта.

К спортивно-оздоровительному этапу допускаются все лица с 7 лет, желающие заниматься хоккеем и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий в учреждении.

Группы должны формироваться с разностью возрастов не более 3-х лет.

Сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта «Хоккей» - 1 год.

## **2. Учебный план**

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Хоккей» включает в себя учебный план сроком освоения 1 год, который является неотъемлемой частью Программы.

Учебный план дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «Хоккей»:

- определяет содержание и организацию образовательного процесса в учреждении по дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта «Хоккей»;

- разработан с учетом преемственности материалов, индивидуального развития физических способностей и качеств обучающихся определенного возраста.

Формами промежуточной аттестации обучающихся являются:

Раздел "Теоретическая подготовка" - устный опрос;

Раздел "Общая физическая подготовка" - выполнение контрольных нормативов;

Раздел "Специальная физическая подготовка" - выполнение контрольных нормативов;

Раздел "Технико-тактическая подготовка" - тестирование.

Форма проведения аттестации должна быть понятна обучающимся, отражать реальный уровень их подготовки.



<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов</b>	<b>Кол- во часов</b>	<b>Формы промежуточной аттестации</b>
1.	Теоретическая, психологическая подготовка	13	Устный опрос
2.	Общая физическая подготовка	54	Сдача контрольных нормативов
3.	Специальная физическая подготовка	14	Сдача контрольных нормативов
4.	Техническая подготовка	79	Тестирование
5.	Тактическая подготовка	18	Сдача контрольных нормативов
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	58	Тестирование
	<b>Итого часов</b>	<b>236</b>	

### **3. Календарный учебный график**

В целях реализации Программы Учреждение ежегодно разрабатывает годовой календарный график из расчета 38 недель, предусматривающий:

- теоретические занятия в течение недели;
- занятия по общей физической подготовке;
- занятия по специальной физической подготовке;
- занятия по технической подготовке;
- занятия по тактической подготовке
- промежуточную аттестацию обучающихся.

Под расписанием учебно-тренировочных занятий (тренировок) понимается еженедельный график проведения занятий по группам, утвержденный приказом руководителя учреждения.

Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) рекомендуется утвердить после его согласования с тренерско-преподавательским составом, в целях установления более благоприятного режима занятий, отдыха обучающихся, с учетом их обучения в образовательных организациях.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах - до 2 часов.

Годовой календарный учебный график на текущий учебный год. Продолжительность учебного года.

Начало учебного года - 01 сентября; окончание учебного года 31 мая.

Учреждение организует работу с обучающимися в течение всего календарного времени, рассчитанного на 38 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях учреждения.

Утверждение контингента обучающихся, количества групп и годового расчета учебных часов производится ежегодно до 10 сентября.

Начало учебного года	1 сентября
Окончание учебного года	31 мая
Продолжительность учебного года	38 недель (6 часов в неделю, 236 часа в год)
Продолжительность учебной недели	Шестидневная рабочая неделя
Режим занятий	По утвержденному расписанию
Продолжительность занятий	45 минут
Сменность занятий	2 смены
Перерыв между сменами	с 12-00 час. до 13-00 час.
Начало занятий	8-00 час.
Окончание занятий	20-00 час.
Промежуточная аттестация	Апрель-май в форме тестирования и сдачи контрольных нормативов.
Участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях	По календарю соревнований и плану работы
Сроки и продолжительность каникул	- осенние каникулы - (29 октября по 06 ноября) - зимние каникулы - (29 декабря - 08 января) - весенние каникулы - (27 марта - 02 апреля) Дополнительные каникулы для 1-х классов (13-19 февраля) - летние каникулы – (1 июня - 31 августа). Во время каникул проводятся учебно-тренировочные сборы, спортивные мероприятия и соревнования, организуется культурно воспитательная работа с обучающимися, допуская самостоятельную работу обучающихся по индивидуальному плану.

## Учебный план распределения учебных часов (38 недель)

Разделы подготовки	месяцы												
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	итого
<b>1. Теоретическая, психологическая подготовки</b>	2	2	1	1	2	1	1	1	2	К А Н И К У Л Ы	К А Н И К У Л Ы	К А Н И К У Л Ы	<b>13</b>
Физическая культура и спорт в России.	1					1							2
Развитие хоккея в России и за рубежом.	1						1						2
Гигиенические знания и умения.		1						1					2
Закаливание. Режим и питание.		1											1
Общая и специальная физическая подготовка.			1						1				2
Морально-волевая подготовка. (ПП)				1	1								1
Правила игры.					2				1				3
<b>2. Общая физическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>				<b>54</b>
Строевые и порядковые упражнения	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9
Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9
Упражнения для развития физических качеств.	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9
Гимнастические упражнения	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9
Подвижные игры и эстафеты	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9
Спортивные игры	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9			
<b>3. Специальная физическая подготовка</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>14</b>			
Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств	20'		1			25'		1		3			
Упражнения специальной скоростной направленности.	25'			1		20'	1			3			
Упражнения для развития специальных координационных качеств.			1	1			1	1		4			
Упражнения для развития гибкости.		1			20'				25'	2			
Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости.		1			25'				20'	2			
<b>4. Техническая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>79</b>			
Приёмы техники передвижения на коньках	4	5	4	5	5	4	4	4	5	40			

Приёмы техники владения клюшкой и шайбой	4	4	5	4	4	4	5	5	4				39
<b>5. Тактическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>				<b>18</b>
Приемы тактики обороны Приемы индивидуальных тактических действий	1	1	1		1	1	1		1				7
Приемы тактики нападения Индивидуальные атакующие действия	1	1	1	1		1		1					6
Групповые атакующие действия				1	1		1	1	1				5
<b>5. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>8</b>			<b>58</b>
<b>Общее количество часов в год</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>				<b>236</b>

#### **4. Рабочая программа изучаемых разделов**

Рабочая программа разработана в целях более полного освоения программы обучающимися и подразделяется на несколько разделов: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка.

#### **Содержание программы**

Учебно-тематический материал даётся с учётом развития тех качеств, которые пригодятся в жизни - мышление, память, внимание, наблюдательность, последовательность рассуждений.

Основной формой учебного процесса является - групповое учебное занятие.

#### **Методы организации и проведения учебного процесса:**

Словесные методы:

- Рассказ
- Описание
- Объяснение
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения

Наглядные методы:

- Показ упражнений
- Использование учебных наглядных пособий
- Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Метод круговой тренировки
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

#### **Основные средства обучения:**

- Упражнения для изучения техники
- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения

- Игры.

#### 4.1. Рабочая программа учебного раздела

**Цель теоретической подготовки** - привитие интереса к виду спорта «Хоккей», формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в образовательном процессе в жизни.

Теоретические знания даются непосредственно в учебном процессе, а так же в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед.

#### План теоретической подготовки

п/п	Наименование темы	Кол- во часов
4.1.	<b>Теория</b>	<b>13</b>
4.1.1	Физическая культура и спорт в России.	2
4.1.2	Развитие хоккея в России и за рубежом.	2
4.1.3	Гигиенические знания и умения.	2
4.1.4	Закаливание. Режим и питание.	1
4.1.5	Общая и специальная физическая подготовка.	2
4.1.6	Морально-волевая подготовка. (ПП)	1
4.1.7	Правила игры.	3

#### Программный материал

##### 4.1.1. Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Значение физической культуры для подготовки граждан России к трудовой деятельности и защиты родины. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Единая всероссийская спортивная классификация для развития спорта в России. Важнейшие решения правительства Российской Федерации по вопросам развития физической культуры и спорта.

##### 4.1.2. Развитие хоккея в России и за рубежом.

Развитие хоккея в России. Значение и место хоккея в системе физического воспитания. Российские соревнования по хоккею: чемпионат и Кубок России. Участие российских хоккеистов в международных соревнованиях. Российская Федерация хоккея, российские команды, тренеры, игроки.

##### 4.1.3. Гигиенические знания и умения.

Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Гигиенические требования к питанию

спортсменов. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Массаж и самомассаж. Баня. Режим для юного спортсмена. Закаливание. Дневник самоконтроля. Особенности травматизма в хоккее. Оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к учебно-тренировочным занятиям и участию в соревнованиях.

#### **4.1.4. Закаливание. Режим и питание.**

- составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок
- общие понятия об инфекционных и простудных заболеваниях. Причины и профилактика
- значение и способы, и виды закаливания
- основы здорового образа жизни
- недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях

#### **4.1.5. Общая и специальная физическая подготовка.**

Всесторонняя физическая подготовка – важный фактор укрепления здоровья. Повышение функциональных возможностей органов и систем, развитие физических качеств юных спортсменов (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Общая и специальная физическая подготовка. Средства общей и специальной физической подготовки, применяемые в процессе обучения и тренировки с юными хоккеистами в хоккее. Единство общей и специальной физической подготовки. Взаимосвязь между развитием основных физических качеств. Основные требования по физической подготовке, представляемые к юным спортсменам различного возраста, занимающимся хоккеем. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных хоккеистов.

#### **4.1.6. Морально-волевая подготовка.**

Система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у обучающихся свойств личности, психических качеств. Создает психическое состояние, способствующее наибольшему использованию физической и технической подготовленности, позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (страх перед возможным поражением, неуверенность в своих силах, скованность, перевозбуждение).

**4.1.7. Правила игры.** Размеры и масса шайбы. Размеры и форма игровых клюшек. Размеры и разметка хоккейной площадки. Экипировка хоккеиста. Наказания за нарушение правил. Запрещенные приемы игры.

## 4. 2. Рабочая программа учебного раздела

**Общая физическая подготовка (ОФП)** как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения (ОРУ), упражнения для развития физических качеств, гимнастические упражнения, подвижные игры, эстафеты.

### План по общей физической подготовке (ОФП)

п/п	Наименование темы	Кол-во часов
4.2	<b>ОФП</b>	<b>54</b>
4.2.1.	Строевые и порядковые упражнения	9
4.2.2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	9
4.2.3.	Упражнения для развития физических качеств.	9
4.2.4.	Гимнастические упражнения	9
4.2.5.	Подвижные игры и эстафеты	9
4.2.6.	Спортивные игры	9

### Программный материал

#### 4.2.1. Строевые упражнения.

Команды для управления строем. Понятие, о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонии по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

#### 4.2.2. Общеразвивающие упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоём с сопротивлением. Отталкивание;

- упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие



прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, седы из положения лёжа на спине;

- для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;

- упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела: (приседания с наклоном вперёд и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.). Разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнёра, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

#### **4.2.3. Упражнения для развития физических качеств:**

##### **Силовые качества**

упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивания на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах;

упражнения на снарядах: на различных тренажёрах, гимнастической стенке, велоэргометре, лазание по канату; упражнения из других видов спорта: регби, борьба, езда на велосипеде.

##### **Скоростные качества**

упражнения для быстроты двигательной реакции (простой и сложной); старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу; игра в настольный теннис;

бег на короткие дистанции (20-100м) с возможно максимальной скоростью; бег с горы; выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью; проведение различных эстафет, стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

##### **Координационные качества**

выполнение относительно координационно-сложных упражнений сразной направленностью и чистотой движения рук и ног; акробатические упражнения: кувырки вперёд и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках;

упражнения на батуте, в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; жонглирование футбольного мяча ногами, головой; подвижные игры и

игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

### **Гибкость**

общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантельки и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнёра, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

### **Выносливость**

бег с равномерной и переменной интенсивностью 800, 1000, 3000м; тест – Купера - 12 минутный бег; кросс по пересеченной местности – 5 км; ходьба на лыжах 3 км;

плавание, езда на велосипеде; спортивные игры – футбол, гандбол, баскетбол. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на чистоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

#### **4.2.4. Гимнастические упражнения:**

Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.

#### **4.2.5. Подвижные и эстафеты:**

- игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления,
- перетягивание каната,
- подвижные игры на льду

#### **4.2.6. Спортивные игры**

- баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол;
- спортивные игры по упрощённым правилам;

### **4.3. Рабочая программа учебного раздела**

**Специальная физическая подготовка (СФП)** Специальная физическая подготовка молодых хоккеистов начинается с 7-летнего возраста. На этом этапе подготовки, учебно-тренировочный процесс включает в себя базовые упражнения, направленные на общее укрепление и развитие мышц и связок.

Специфика учебно-тренировочного процесса спортивно-оздоровительных групп на льду носит в основном обучающий характер, поэтому введение специальных физических упражнений, без овладения техникой перемещения на коньках нежелательно. Исключения составляют упражнения на ловкость (падения и подъем со льда), координацию (упражнения на равновесие).

### **План по специальной физической подготовке (СФП)**

п/п	Наименование темы	Кол-во часов
4.3	<b>СФП</b>	<b>14</b>
4.3.1	Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств	3
4.3.2	Упражнения специальной скоростной направленности.	3
4.3.3	Упражнения для развития специальных координационных качеств.	4
4.3.4	Упражнения для развития гибкости.	2
4.3.5	Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости.	2

### **Программный материал**

#### **4.3.1. Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств**

Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеистов, на месте и в движении. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы. Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой. Имитация бросков шайбы на тренажере с блочным устройством, позволяющим развивать большие усилия мышц плечевого пояса и кистей, участвующих в выполнении ударов и бросков шайбы. Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжеленной шайбы (200 - 400г.).

#### **4.3.2. Упражнения специальной скоростной направленности.**

Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект:

шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (18-36 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приёмов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой.

Разновидности челночного бега (3 x 18 м, 6 x 9 м, и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

#### **4.3.3. Упражнения для развития специальных координационных качеств.**

При ведении шайбы и обводке в сложной игровой ситуации имеет место асинхронная работа рук и ног, когда руками выполняют частые движения, а ногами относительно медленные. Акробатические упражнения: кувырки вперёд, назад, в стороны.

#### **4.3.4. Упражнения для развития гибкости.**

Общеразвивающие упражнения с клюшкой с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Упражнения с небольшими отягощениями и с помощью партнёра, который способствует увеличению амплитуды движения, уменьшению или увеличению суставных углов. Упражнения на развитие гибкости с использованием борта хоккейной коробки.

#### **4.3.5. Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости.**

-челночного бега (12 x 8 м, 5 x 54 м) и игровые упражнения в соответствующем режиме;

-повторный бег с партнером на плечах, продолжительность упражнения –40 сек.

-челночный бег 5 x 54 м, продолжительность упражнения 42-45 сек.

-игровое упражнение 2x2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки.

-игра 3:3 на всю площадку.

### **4.4. Рабочая программа учебного раздела**

#### **План технической подготовки (ТП)**

<b>п/п</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>4.4</b>	<b>ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>79</b>
4.4.1.	Приёмы техники передвижения на коньках	40
4.4.2.	Приёмы техники владения клюшкой и шайбой	39

#### **Программный материал**

#### 4.4.1. Приёмы техники передвижения на коньках

№ п/п	Приёмы техники хоккея
1	Передвижение по резиновой и уплотнённой снежной дорожке
2	Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул
3	Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой
4	Скольжение на левом коньке после толчка правой и наоборот
5	Бег скользящим шагом
6	Повороты, по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда
7	Повороты по дуге толчком одной (внешней) ноги (переступанием)
8	Повороты по дуге переступанием двух ног

#### 4.4.2. Приёмы техники владения клюшкой и шайбой

№ п/п	Приёмы техники хоккея
1	Основная стойка хоккеиста
2	Владение клюшкой, Основные способы держания клюшки (хвататы); обычный, широкий, узкий
3	Ведение шайбы на месте
4	Широкое ведение шайбы в движении сперекладыванием крюка клюшки через шайбу
5	Ведение шайбы, не отрывая крюка клюшки от шайбы
6	Ведение шайбы дозированными толчками
7	Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки
8	Ведение шайбы коньками
9	Ведение шайбы в движении спиной вперед
10	Обводка соперника на месте и в движении
11	Короткая и длинная обводка
12	Силовая обводка
13	Обводка с применением обманных действий - финтов
14	Удар шайбы с длинным замахом
15	Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)
16	Бросок - подкидка
17	Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы

#### 4.5. Рабочая программа учебного раздела

Не менее важной составляющей системы многолетней подготовки юных хоккеистов является тактическая подготовка.

Средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении.

### План тактической подготовки (ТП)

п/п	Наименование темы	Кол-во часов
<b>4.4</b>	<b>ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>18</b>
4.5.1.	Приемы тактики обороны Приемы индивидуальных тактических действий	7
4.5.2.	Приемы тактики нападения Индивидуальные атакующие действия	6
4.5.3.	Групповые атакующие действия	5

### Программный материал

№ п/п	Приемы техники хоккея
<b>4.5.1.</b>	<b>Приемы тактики обороны</b> <b>Приемы индивидуальных тактических действий</b>
	Скоростное маневрирование и выбор позиции
	Отбор шайбы перехватом
	Отбор шайбы клюшкой
<b>4.5.2.</b>	<b>Приемы тактики нападения</b> <b>Индивидуальные атакующие действия</b>
	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем
<b>4.5.3.</b>	<b>Групповые атакующие действия</b>
	Передачи шайбы - короткие, средние, длинные
	Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место

### 5. Оценочные материалы

В процессе освоения каждой темы тренер-преподаватель осуществляет текущий контроль и проводит контрольные упражнения с целью проверки освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «Хоккей». В процессе обучения проводится **промежуточная аттестация**, а по окончанию освоения Программы проводится также промежуточная аттестация. Теоретическая подготовка сдается в форме устного опроса.

### **5.1. Промежуточная аттестация.**

Целью проведения промежуточной аттестации является оценка уровня освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «Хоккей» и соответствие этого уровня требованиям подготовки обучающихся, определенными в Программе.

Задачами проведения промежуточной аттестации являются:

- определение уровня и учёт общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся за учебно-тренировочный год.
- внесение необходимых изменений в содержание и методику образовательной деятельности.

### **5.2. Организация процесса аттестации.**

Сроки проведения промежуточной аттестации устанавливаются в соответствии с учебным календарным планом и графиком проведения аттестации.

Тренеры-преподаватели за месяц до аттестации должны быть осведомлены о графике проведения промежуточной аттестации, перечень контрольных нормативов и тестов доведен до сведения обучающихся.

Для проведения аттестации обучающихся создается аттестационная комиссия (не менее пяти человек).

Результаты проведения аттестации заносятся в протокол и заверяются членами аттестационной комиссии.

### **5.3 Формы проведения аттестации.**

Формами проведения промежуточной аттестации обучающихся являются:

Раздел "Теоретическая подготовка" - устный опрос;

Раздел "Общая физическая подготовка" - сдача контрольных нормативов;

Раздел "Специальная физическая подготовка" - сдача контрольных нормативов;

Раздел "Техническая подготовка" - тестирование.

### **5.4 Текущий контроль**

Текущий контроль успеваемости осуществляется тренером-преподавателем самостоятельно во время проведения занятий.

### **5.5 Система и критерии оценок при проведении аттестации.**

Система и критерии оценок при проведении аттестации должны быть едиными для всех обучающихся. Выполнение контрольного норматива определяется следующими оценками: положительное – «сдал»; отрицательное – «не сдал». Итоговый результат прохождения промежуточной аттестации определяется в сводном протоколе «зачет» - «не зачет». Для успешного прохождения аттестации обучающемуся необходимо набрать не менее 50% положительных оценок («сдал») и получить общий «зачет» по всем контрольно-переводным нормативам. Обучающимся, успешно прошедшим аттестацию, выдается справка об окончании курса обучения по дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта «Хоккей». Форма справки утверждается руководителем организации.

### **5.6. Итоги проведения промежуточной аттестации**

Обучающиеся, показавшие неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации или не прошедшие промежуточную аттестацию, при отсутствии уважительных причин признаются имеющими академическую задолженность.

Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность. Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти повторно промежуточную аттестацию в сроки, определяемые тренерско-преподавательским советом.

Итоги проведения аттестации тренеры-преподаватели обязаны довести до сведения обучающихся и их родителей (законных представителей). Обучающимся, успешно прошедшим аттестацию, выдается справка об окончании курса обучения по дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта «Настольный теннис». Форма справки утверждается директором организации.

#### ***Формы проведения промежуточной аттестации обучающихся:***

Раздел «Теоретическая подготовка» - устный опрос.

Вопросы:

1. В какой стране начал развиваться «хоккей»?
2. Когда «хоккей» зародился в России?
3. Как называется игровая часть матча в хоккее?



4. Хоккейный матч длится несколько периодов. Сколько их?
5. Выдающиеся отечественные и зарубежные хоккеисты.
6. Что входит в экипировку хоккеиста?
7. Как часто проводится мировое первенство по хоккею?
8. Классификация ударов в хоккее.
9. Гигиенические требования к занимающимся спортом.
10. Профилактика травматизма в спорте.

№	Количество правильных ответов на теоретические вопросы	Результат
1	5 -10 ответов из 10	Сдал
2	1- 4 ответов из 10	Не сдал

Раздел по "Общей физической подготовке"

Раздел по "Специальной физической подготовке"

Раздел по "Технической подготовке"

### **Нормативы по общей физической, специальной физической и технической подготовке подготовки**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>		
1.1.	Бег на 30 м	с
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине -количество раз за 30 секунд дети 7 лет; -количество раз за 1 минуту дети 8 +	количество раз
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>		
2.1.	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см
2.2.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с
2.3.	Бег на коньках 20 м	с

2.4.	Бег на коньках челночный 6x9 м	с
2.5.	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с
2.6.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с
2.7.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с
<b>3. Техническая подготовка</b>		
3.1.	Ведение шайбы, на расстоянии 8 метров «змейкой», не отрывая крюка клюшки от шайбы. Фишки располагаются на расстоянии 1м. друг от друга.	зачет/незачет
3.2.	Ведение шайбы в движении спиной вперед. (Выполняется в коридоре шириной 3м. длиной 15м.)	зачет/незачет
3.3.	Удар шайбы с коротким замахом (щелчок) (5 ударов по воротам с расстояния 6м.)	зачет/незачет

**- Бег 30 м. - с высокого старта, сек.**

По команде «На старт!» участник подходит к линии старта, занимает позицию за линией строго на своей дорожке. Спортсмен не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней.

При команде «Внимание!» участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После команды «Марш!» они начинают движение.

**- Прыжок в длину с места выполняется толчком двух ног от линии.**

Обучающийся принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.

**- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**

выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных

контактных платформ).

- **Поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз за 30с. или 1 мин.)** выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Обучающейся, выполняет максимальное количество поднимании туловища за 30 секунд или за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных поднимании туловища.

- **Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)**

Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами, выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см.

При выполнении испытания участник по команде судьи выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с.

- **Бег челночный 3x10 м с высокого старта**

По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

Техника выполнения испытания.

По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

- **Бег на коньках 20м.** – Определяет уровень специальных скоростных качеств и техники катания лицом вперед. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба

катятся вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

- **Бег на коньках спиной вперед 20 м.** Определяет уровень координационных способностей, специальных скоростных качеств и техники катания спиной вперед. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта спиной вперед так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся спиной вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

- **Бег на коньках слаломный без шайбы.** Определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта (расположена на расстоянии 10 см от линии ворот по направлению к кругу вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист стартует и обегает 5 стоек. Четыре стойки расположены по периметру круга вбрасывания и одна стойка на расстоянии 17 м 36 см от линии старта, напротив верхней стойки расположенной на круге вбрасывания. Таким образом, три стойки находятся на осевой линии проходящей через точку вбрасывания и по 1-й стойке справа и слева перпендикулярно осевой линии. Прежде чем дать старт, надо убедиться, что испытуемому известен маршрут, по которому он должен пройти.

- **Бег на коньках слаломный с ведением шайбы.** Определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания и техники владения клюшкой. Тест выполняется так же, как и предыдущий, но с ведением шайбы. Для оценки техники владения клюшкой рекомендуется принимать во внимание разницу между выполнением упражнения с шайбой и без шайбы.

- **Ведение шайбы, на расстоянии 8 метров «змейкой»,** не отрывая крюка клюшки от шайбы. Фишки располагаются на расстоянии 1м. друг от друга.

- **Ведение шайбы в движении спиной вперед.** Выполняется в коридоре шириной 3м. длиной 15м.

- **Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)** 5 ударов по воротам с расстояния 6м.

## **6. Организационно - педагогические и материально-технические условия реализации программы**

### **6.1. Организационно-педагогические условия.**

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной образовательной - дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «Хоккей» обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество

подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Форма обучения: очная.

Формы организации учебно-тренировочного процесса: тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта «Хоккей», возрастных и гендерных особенностей обучающихся; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях; текущая и промежуточная аттестация обучающихся.

Наполняемость группы: 15-25 человек.

Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия: 2 часа (90 мин).

Объем тренировочной нагрузки в неделю: 6 часов.

Возраст обучающихся	Продолжительность обучения, лет	Минимальная наполняемость группы	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Разряд	Недельная учебно-тренировочная нагрузка
6-17 лет	1 год	15 чел.	25	Без разряда	6 часов

Учебно-тренировочный процесс в учреждении проходит в соответствии с годовым тренировочным планом в течение всего календарного года, начиная с 1 сентября и рассчитан на 38 недель.

Продолжительность одного занятия не должна превышать 2-х академических часов, при недельной тренировочной нагрузке 6 академических часов.

## **6.2. Материально-техническое обеспечение.**

Тренировочные и теоретические занятия проводятся в оборудованных спортивных залах и помещениях, ледовой арене с использованием следующих средств обучения:

№ п/п	Наименование оборудования спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ворота для хоккея	штук	2
2.	Мат гимнастический	штук	4
3.	Мяч баскетбольный	штук	4
4.	Мяч волейбольный	штук	4
5.	Мяч гандбольный	штук	4
6.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
7.	Мяч футбольный	штук	4
8.	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	1

9.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	5
10.	Свисток судейский	штук	10
11.	Секундомер	штук	5
12.	Скамья гимнастическая	штук	4
13.	Станок для точки коньков	штук	1
14.	Стенка гимнастическая	штук	2
15.	Шайба	штук	60

## 7. Методические материалы

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать, как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных обучающихся. Учебно-тренировочное занятие юных обучающихся, в отличие от занятия взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Учебно-тренировочные занятия с юными обучающимися не должны быть ориентированы на достижение в первый год занятий высокого спортивного результата.
2. Учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.
4. Надежной основой успеха юных обучающихся в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма. Значительное омоложение, произошедшее в спорте в последние годы, создало предпосылки для осуществления начальных занятий с 6 лет. Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья обучающихся, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю.

*Основные средства учебно-тренировочных воздействий:*

- 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) упражнения для развития физических качеств
- 3) специальные упражнения
- 2) подвижные игры;
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

*Основные методы выполнения упражнений:* игровой; повторный;

равномерный; круговой; соревновательный.

*Основные средства и методы учебно-тренировочного занятия.*

Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих обучающихся лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества. Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями. Обучение основам хоккея на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер.

*Особенности обучения.*

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений - игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым.

*Содержание и методика работы по предметным областям, разделам (этапам, периодам) подготовки в рамках Программы.*

Процесс подготовки обучающихся по хоккею в рамках Программы строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой учебной группой.

Изучаемый материал Программы распределяется в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью обучающихся. Учебно-тренировочный процесс в учреждении планируется на основе учебных материалов. Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно-тренировочных занятий.

*Теоретические занятия.*

На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного и спортивного движения, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике

выполнения упражнений, методике судейства соревнований. Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий.

Некоторые вопросы теоретической подготовки разбираются и на практических занятиях, на которые отводятся несколько минут для беседы. При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными материалами. Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке обучающихся. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на занятии.

Она органически связана с технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

### **Воспитательная работа и психологическая подготовка**

Главной задачей в занятиях с обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании обучающихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности обучающихся должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для обучающихся свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному учебно-тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам учебно-тренировочного процесса.

Психологическая подготовка обучающихся к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности.

Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения обучающихся во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных обучающихся во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил учебно-тренировочного занятия и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на



учебно-тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала занятий воспитывать трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением учебно-тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного обучающегося, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия.

В процессе занятий с юными обучающимися важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области гигиены и других дисциплин.

#### *Практические занятия.*

На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся.

Практические занятия различаются по цели (учебно-тренировочные, контрольные и соревновательные); количественному составу обучающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

Основной формой организации освоения практических навыков в рамках Программы является групповое учебно-тренировочное занятие.

Типовое групповое занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Для каждой части урока определяются свои задачи и средства их решения. Подготовительная часть (20% занятия) - организация обучающихся, изложение задач и содержания урока.

Основная часть (70% занятия) - изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов.

Заключительная часть (10% занятия) подведение итогов занятия. Уборка инвентаря.

Подведение итогов занятия, замечания и задания тренера-преподавателя. Помимо учебно-тренировочных занятий по расписанию обучающиеся должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера-преподавателя по совершенствованию отдельных приемов в хоккее и развитию необходимых физических и моральных качеств.

При проведении занятий и участии обучающихся в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные требования к врачебному контролю, предупреждение травм, обеспечение должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

## **Перечень информационного обеспечения программы**

### **Список литературы:**

1. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю. Круцевич. — Киев: Олимпийская литература, 2014. - С. 54—60.
2. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Академия, 2013. - 160 с.
3. Кузнецова И. В. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях. - М.: Радио и связь. 2014. - 224 с.
4. Лотоненко А.В., Стеблецов Е.А. Молодежь и физическая культура. — М.: Физкультура, образование и наука, 2013. - С. 265.
5. Богданов Г.П. Школьникам — здоровый образ жизни. — М.: Физкультура и спорт, 2014. — 192 с.
6. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред.Л.Б. Кофмана. - М: Физкультура и спорт, 2013.-С. 131.

### **Интернет ресурсы:**

1. Министерство спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru>
2. Министерство спорта Нижегородской области <http://www.sport.government-nnov.ru>
3. Федерация Хоккея России <https://fhr.ru/>
4. Федерация Хоккея Нижегородской области <http://nofh.ru/>
5. Министерство образования и науки Российской Федерации <http://www.mon.gov.ru>