

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Куйбышевского
муниципального района Новосибирской области «Спортивная школа»
(МБУ ДО «СШ»)

ПРИНЯТА
на заседании педагогического
совета МБУ ДО «ДЮСШ»
от «20» апреля 2023 г.
Протокол № 02

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДОД «ДЮСШ»
_____ Жданов Ю.В.
Приказ от 20.04.2023 № _____

**Дополнительная общеразвивающая программа
по виду спорта «хоккей»**

Срок реализации 3 года

Разработчики:

Балябкин Павел Анатольевич, тренер-преподаватель
Бизюков Сергей Геннадьевич, тренер-преподаватель
Гергерт Евгений Александрович, тренер-преподаватель
Гледизоров Виталий Александрович, тренер-преподаватель
Колмагоров Андрей Владимирович, тренер-преподаватель

г. Куйбышев, Новосибирская область
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

- I. Пояснительная записка
 1. Актуальность программы
 2. Цель программы
 3. Задачи программы
 4. Адресат программы
 5. Объем и сроки освоения программы
 6. Формы и режимы занятий
 7. Планируемые результаты
 8. Формы аттестации и оценочные материалы
- II. Учебно-тематический план
- III. Календарный учебный график
- IV. Рабочая программа
- V. Организационно-педагогические условия
- VI. Учебно-информационное обеспечение

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «хоккей» (далее Программа) составлена в соответствии со ст. 84 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ, приказом №629 от 27 июля 2022 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Министерства просвещения Российской Федерации.

Программа **направлена** на вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, формирование культуры здорового образа жизни, на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности.

1. Актуальность Программы

Актуальность программы «Хоккей» определяется запросом со стороны детей и родителей. Программа соответствует современным тенденциям развития дополнительного образования и направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое и нравственное развитие обучающихся, психологическую подготовку при формировании личностных и волевых качеств. Необходимость разработки данной программы возникла в связи с изменениями, происходящими в системе дополнительного образования, с введением новых требований к учебным программам дополнительного образования.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса обучающихся к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

2. Цель Программы:

- создание условий для разностороннего физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством игры в хоккей.

3. Задачи Программы:

Обучающие:

- обучить навыкам и умениям выполнения различных физических упражнений;
- обучить основным и специальным элементам игры в хоккей; овладеть знаниями терминологии, стратегии и тактики игры;
- обучить групповому взаимодействию в различных его формах посредством подготовительных игр и соревнований;
- обучить основам знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни;

развивающие:

- выявить особенности физического развития обучающихся;
- развивать индивидуальные способности и особенности ребенка;
- развивать мотивацию ребенка к занятиям физической культурой и хоккеем;
- развивать такие физические качества как выносливость, быстрота, сила, ловкость, координация;

- развивать у детей стремление и желание к самовыражению, через игру в хоккей;

воспитательные:

- воспитывать у ребенка культуру поведения в коллективе;

-воспитывать нравственные качества у ребенка;

-способствовать социализации и социальной адаптации ребенка в обществе.

4. Адресат Программы

Программа рассчитана для мальчиков в возрасте с 4 до 8 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям хоккеем.

В учебные группы зачисляются все желающие по заявлению законного представителя (родителя, опекуна).

При зачислении в группу, необходимо представить справку о состоянии здоровья с допуском (разрешение) к занятиям хоккеем, копии свидетельства о рождении, страхового полиса.

Группы могут быть разновозрастными от 4 до 8 лет, формируются составом не менее 14 человек. Этап обучения: спортивно-оздоровительный этап на протяжении всего обучения.

5. Объём и сроки освоения Программы

Срок обучения по программе 3 года. Количество учебных недель устанавливается распорядительным актом по образовательной организации.

Этап подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Спортивно-оздоровительный	3	с 4 до 8 лет	14

6. Формы и режим занятий

Форма организации детей на занятии: групповая.

Форма проведения занятий: основная форма учебно-тренировочное занятие, предусмотрено планом открытые занятия, турниры, соревнования, акции, участие в мероприятиях Регионального проекта «Спорт-норма жизни».

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Режим: занятия проводятся согласно утвержденного расписания МБУ ДО «СШ», в которой реализуется данная Программа.

Количество занятий зависит от возраста обучающихся, чем выше возраст, тем больше двигательная (физическая) недельная нагрузка.

Одно занятие не может быть менее одного часа и более двух академических часов.

Допустимые режимы обучения по данной программе - 6 часов в неделю: 3 раза

по 2 академических часа (1,5 астрономических). В месяц 26 часов. Учебных недель в учебном году с сентября по июнь - 44 недели (10 месяцев). Итого в год – 260 часов.

Режим занятий устанавливается в начале учебного года (сентябрь текущего года), по возможности до конца учебного года не меняется.

7. Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения Программы включают развитие качеств обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения Программы и подготовит его к реальности взрослой жизни: чувство дружбы, взаимопомощи; чувство ответственности, дисциплинированности, активности, самостоятельности, творчества; развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма; воспитает привычку к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов; сформирует культуру здорового и безопасного образа жизни.

По окончании освоения Программы обучающиеся будут знать:

- историю мирового и отечественного хоккея;
- основные виды профилактики заболеваний и травм;
- правильность выполнения различных физических упражнений;
- основные и специальные элементы игры в хоккей;

уметь:

- выполнять основные физические упражнения;
- правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;
- поддерживать свой уровень физической подготовленности;
- с пониманием относиться к другим ребятам;
- выполнять контрольно-тестовые упражнения по ОФП, СФП и ВФСК ГТО в соответствии с возрастом и гендерной принадлежностью.

8.Формы аттестации и оценочные материалы

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе дополнительного образования. При этом выявляются полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей. Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления учебно-тренировочным процессом.

Управление тренировочным процессом охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;

- планирование тренировочного процесса.

На каждом этапе подготовки в рамках годичного цикла периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревнованиях и тестах.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в процессе подготовки обучающихся.

Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять тренировочным процессом.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

Проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях.

Объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года подготовки.

Выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам.

Формой контроля является мониторинг по общей и специальной физической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся и нормативов ВФСК ГТО.

Мониторинг, текущий или промежуточный контроль проводится в начале учебного года в сентябре и в мае месяце каждого года обучения. Итоговая аттестация проводится в конце третьего года обучения в мае месяце в возрасте 8-9 лет с целью перевода на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».

Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

Итоговая аттестация (итоговый мониторинг) обучающихся по Программе проводится с целью определения соответствия результатов освоения программы заявленным задачам и планируемым результатам. По итогам аттестации, обучающиеся получают право быть зачисленными на обучение по дополнительной

образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей».

Контрольные тесты (испытания) по общей физической подготовке в возрастной группе от 6 до 7 лет включительно

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы						Физические качества прикладные навыки
		Мальчики			Девочки			
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
1	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,1	4,0	3,6	3,3	Скоростные возможности
	Бег на 30 м (с)	9,6	8,6	8,3	10,1	9,1	8,8	
2	Шестиминутный бег (м)	400	600	800	300	500	700	Выносливость
	Ходьба на лыжах (м)	600	1000	400	500	900	1300	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	200	400	600	180	280	480	
3	Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	220	305	145	155	250	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30с)	11	12	15	10	11	14	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	107	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость
5	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
	Челночный бег 3x10м (с)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8	
6	Плавание (м)	1	18	25	12	18	25	Прикладные навыки

Контрольные тесты (испытания) по общей физической подготовке в возрастной группе от 8 до 9 лет включительно

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы						Физические качества прикладные умения
		Мальчики			Девочки			
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
1	Бег на 30 м (с)	7,1	6,5	5,9	7,3	6,6	6,1	Скоростные возможности

2	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7.21	6.30	5.12	7.45	6.55	5.55	Выносливость
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	11.25	9.20	7.55	12.45	10.05	8.18	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	9.15	6.55	5.55	9.44	7.20	6.23	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	5	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)	6	10	16	4	7	12	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	11	18	4	7	12	
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	108	122	142	103	117	137	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	20	25	37	17	22	32	
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
	Челночный бег 3x10м (с)	10,5	9,8	9,1	10,8	10,2	9,4	
7	Плавание на 25 м (мин,с)	3.05	2.36	2.27	3.05	2.36	2.27	Прикладные навыки

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «хоккей»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			4,5	5,3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			135	125
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 20 м	с	не более	
			4,8	5,5
2.2.	Бег на коньках челночный 6x9 м	с	не более	
			17,0	18,5
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	не более	
			6,8	7,4

2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			13,5	14,5
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			15,5	17,5

II. Учебно-тематический план

№ п/п	Вид подготовки	Форма аттестации (контроля)				Форма аттестации (контроля)
		<i>Первый второй год обучения</i>		<i>Третий год обучения</i>		
		Теория	Практика	Теория	Практика	
	Теоретическая подготовка	4	-	4	-	Беседа
	Общая физическая подготовка	3	80	2	78	Тестирование
	Специальная физическая подготовка	2	56	3	56	тестирование
	Технико-тактическая подготовка	4	58	4	62	тестирование
	Соревновательная подготовка (интегральная)	2	44	2	42	Результаты соревнований
	Контрольные занятия	1	6	1	6	Промежуточная аттестация
	ИТОГО	16	244	16	244	
	ВСЕГО часов за год	260		260		

III. Календарный учебный график

Календарный учебный график определяет даты начала и окончания учебного года, количество учебных недель, дней и часов, а также режим занятий. Календарный учебный график составлен с учетом проведения во время каникулярного времени походов, учебно-тренировочных сборов, профильных лагерей при условии их проведения в рамках часов, предусмотренных учебным планом. Календарный учебный график реализации Программы может составляться сразу на все года обучения.

График составляется и утверждается ежегодно до начала занятий. Порядок утверждения Календарного учебного графика определяется локальным нормативным актом образовательной организации.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1-й, 2-й, 3-й год	01 сентября	30 июня	130	260	3 занятия в неделю по 1,5 астрономических часа (2 академических)

IV. Рабочая программа.

Содержание программы раскрывается через описание разделов и тем программы в соответствии с последовательностью, заданной учебным планом, включая описание теоретической и практической частей.

Программный материал для первого и второго годов обучения

1. Вводное занятие.

Теоретическая часть. Знакомство с группой. Ознакомление с программой. Инструктаж по технике безопасности. Тренировочный режим. Режим дня юного спортсмена. Спортивная форма для занятий хоккеем. Ознакомление с календарем соревнований текущего года

Практическая часть. Ознакомление с местами проведения занятий.

2. Теоретическая подготовка

Тема: Физическая культура и спорт в России. Массовый народный характер спорта в России. Физическая культура в системе образования. Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по легкой атлетике.

Тема: Развитие хоккея в России и за рубежом. История развития хоккея в России. Значение и место хоккея в системе физического воспитания. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские хоккеисты.

Тема: Строение и функции организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм.

Тема: Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Питание. Витамины. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена.

Тема: Врачебный контроль и самоконтроль. Врачебный контроль при занятиях легкой атлетикой. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме утомления, переутомления. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям хоккеем. Оказание первой доврачебной помощи. Основные приемы массажа и их применение.

Тема: Правила хоккея. Организация и проведение соревнований.

Изучение правил соревнований. Права и обязанности спортсменов. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и возложение

штрафа. Значение спортивных соревнований. Требования к организации и проведению соревнований. Виды соревнований по хоккею. Положение о соревнованиях. Составление календаря соревнований. Оценка результатов выступлений. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление документации хода и результатов соревнований.

Тема: Места занятий, оборудование и инвентарь. Стадионы и ледовые площадки для проведения тренировок и соревнований, требования к его состоянию. Уход за тренировочным помещением. Уход за инвентарем, подготовка его к тренировочным занятиям и соревнованиям. Подсобное оборудование и его назначение. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Тема: Правила безопасности. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий хоккеем. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий хоккеем. Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой доврачебной помощи при травмах и повреждениях. Способы массажа и самомассажа при судорогах (сведении мышц). Организация и подготовка безопасных мест проведения занятий.

3. Общая физическая подготовка

Теоретическая часть. Понятия «Упражнение и система упражнений». Классификация упражнений. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными легкоатлетами. Утренняя зарядка. Ознакомление с упрощенными правилами игры в ручной мяч, баскетбол.

Практическая часть. Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны, вперед, сведение рук вперед и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны, тоже в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с разминочным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лежа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями

рук.

Акробатические упражнения. Кувырок вперед с шага. Два кувырка вперед. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение, лежа прогнувшись. «Мост» из положения лежа на спине. «Полу шпагат».

Подвижные игры и эстафеты. «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай меня водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодоление препятствий, переноской набивных мячей. *Спортивные игры:* ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

Легкоатлетические упражнения.

Бег с ускорением до 30 м. Бег с высокого старта до 30 м. Бег по пересеченной местности до 1000 м. Бег медленный до 15 мин. Бег повторный до 6*20 и 4*30. Бег 200 м.

4. Специальная физическая подготовка

Научить занимающихся ходить на коньках, приседать, переносить вес тела с одной ноги на другую. Балансировать на одном коньке. Научить скольжению на двух коньках, научить самостоятельному движению по прямой, изучение движению по кругу, правому виражу, левому виражу, научиться пробежке, изучение торможения разными способами, изучение других упражнений катания на коньках: скольжение в положении «ласточка»; в глубоком приседе на двух ногах и на одной ноге; перебежки в право, в лево; движение спиной вперёд на прямой и на повороте; повороты на месте, прыжки на двух коньках через препятствие и т.д.

Обучение передвижению на коньках. При обучении хоккеиста, необходимо следить, чтобы голова ребёнка не была опущена и он мог видеть всё поле перед собой (не смотреть себе под ноги).

Обучение торможению: торможение переступанием, торможение полуплугом, торможение плугом, торможение двумя коньками с поворотом в сторону, торможение наружным ребром правого конька.

Упражнения простого катания на коньках: повороты на месте; упражнение «ласточка»; скольжение на согнутых ногах в глубоком приседе; скольжение на одном коньке по дуге вперёд, наружу; движение спиной вперёд по прямой и на повороте в правую и левую стороны; повороты кругом в движении; подвижные игры («Пятнашки», «Третий лишний», эстафеты и т.д.)

Обучение посадки: овладеть положением посадки, овладеть посадкой в специальных упражнениях хоккеиста, овладеть посадкой в беге на коньках.

Обучение бегу по прямой состоит из: обучения движения ног; обучения согласования всех движений; обучения бегу с оптимальными углами отталкивания; обучения оптимальному ритму шага; обучение оптимальному темпу бега.

Обучение бегу на повороте: обучение постановке левого конька на нужное ребро; обучение скрестному шагу при большом наклоне к центру; обучение толчку левой ногой скользящим вперёд коньком; обучение согласованности всех движений.

5. Техническо-тактическая подготовка.

Техника бега на коньках коротким и скользящим шагом. Торможения — плугом, полуплугом и с поворотом на 90°. Переход с медленного бега на коньках на быстрый. Движения переступанием по кругу вправо и влево (перебежка). Движение спиной вперед по прямой и дугам. Прыжки через препятствия толчком одной и обеими ногами. Рывки с места. Ускорения.

Техника владения клюшкой. Обучение способам держания клюшки (основной и широкий) в различные моменты игры. Ведение шайбы (плавное, короткое и не отрывая клюшки от шайбы) перед собой, по дуге вправо и влево, между стойками. Ведение шайбы клюшкой и коньком с броском о борт.

Броски шайбы. Бросок шайбы с места по льду и по воздуху (справа и слева). То же в движении (слева и справа).

Остановка шайбы. Остановка шайбы, скользящей по льду слева, справа, крюком клюшки, рукояткой клюшки. Остановка шайбы коньком (внутренней и внешней стороной конька), рукой.

Обманные движения (финты) клюшкой и туловищем.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Принятие основной стойки по сигналу, после кувырка, бега, выполнения гимнастических упражнений. Броски мяча в стенку и ловля после отскока. Жонглирование двумя мячами. Ловля мяча от стены после удара теннисной ракеткой. Одновременная передача мяча друг другу в парах. Отбивание шайбы, посылаемой игроком или тренером. Ловля шайбы свободной от клюшки рукой. Положение вратаря при отбивании. Отбивание скользящей шайбы.

Обучение индивидуальным тактическим действиям: обводка противника на скорости, пропуская шайбу под клюшкой или между коньками; отбор шайбы с выбиванием клюшкой, ударом по клюшке снизу; знакомство с приемами игры противника. Обучение выбору места в нападении и защите в различных игровых упражнениях.

Обучение групповым тактическим действиям: передачи шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены мест и со сменой. Передачи шайбы в парах и движении по прямой и дугам; передачи шайбы партнеру на крюк вытянутой клюшки. Передачи шайбы в движении между стойками, кубиками.

Атака ворот: одним игроком против вратаря; двумя игроками против вратаря или одного защитника и вратаря; тремя игроками против двух защитников и вратаря. Игра в различных сочетаниях игроков с определенными заданиями.

Обучение командным тактическим действиям: расстановка игроков при различных игровых ситуациях в команде в зависимости от того, на каком месте «играет игрок».

Обучение тактическим действиям вратаря: выбору исходной позиции в зависимости от места и угла броска шайбы.

6 Соревновательная подготовка.

Теоретическая часть. Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по хоккею. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на участие в соревнованиях. Анализ проведенных соревнований. Обсуждение

результатов соревнований.

Практическая часть. Участие в соревнованиях по регламенту.

7. Контрольные занятия.

Теоретическая часть. Методика выполнения тестовых упражнений.

Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений.

Практическая часть. Сдача контрольно-переводных нормативов и тестовых упражнений по ОФП и СФП.

Содержание программного материала для третьего года обучения.

1. Введение.

Тема: *Воспитание культуры поведения болельщика во время просмотра соревнований по легкой атлетике различного ранга.* Разбор по DVD и видеоматериалам техники спортсменов высокой квалификации.

2. Теоретическая подготовка.

Тема: *Физиологические основы спортивной тренировки.* Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков.

Восстановление работоспособности организма после различных, по объему и интенсивности тренировочных нагрузок.

Тема: *Общая и специальная физическая подготовка.* Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным хоккеистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных спортсменов.

Тема: *Техническая подготовка.* Основные понятия о технике игры «хоккей» и ее значимость в подготовке хоккеистов. Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках, владения клюшкой и шайбой, приемов силовой борьбы. Особенности техники игры вратаря. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов техники. Характеристика технического мастерства: объем и разносторонность технических приемов; эффективность выполнения технических приемов; степень обученности владения техническими приемами. Показатели надежности, стабильности и вариативности.

Тема: *Тактическая подготовка.* Понятие о стратегии, тактике в хоккее. Разбор видеоматериалов техники и тактики спортсменов высокой квалификации.

3. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте. Перестроение

из одной шеренги в две. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения с сопротивлением.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями, с короткой и длинной скакалкой, с малыми мячами.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с шайбой, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской грузов, метанием в цель, бросками и ловлей шайбы.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину с места и с разбега. Многоскоки.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, пионербол, волейбол, гандбол с элементами регби.

4. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты. Стартовые рывки к шайбе с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение шайбой. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка, препятствий. Переменный бег. Бег с изменением направления. Бег с "тенью" (повторение движений партнера).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Подвижные игры типа "Волк во рву", "Челнок" и т.д. Вбрасывание шайбы на дальность.

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Игровые упражнения с шайбой большей интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

5. Техническая и тактическая подготовка. Широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайбу; ведение шайбы, не отрывая крюка клюшки от шайбы; ведение шайбы дозированными толчками вперед; короткое ведение шайбы с переключением крюка клюшки; ведение шайбы коньками; обводка соперника на месте и в движении; длинная обводка; короткая обводка; обводка с применением обманных действий-финтов; финт клюшкой; финт головой и туловищем; бросок шайбы с длинным разгоном; бросок шайбы с коротким разгоном; удар шайбы с длинным замахом (щелчок); броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы; броски шайбы с неудобной стороны; остановка шайбы

крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем; отбор шайбы клюшкой способом выбивания; отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника.

Техника игры вратаря: обучение основной стойке вратаря; обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому; передвижения на параллельных коньках (вправо, влево); Т-образное скольжение (вправо, влево); передвижение вперёд выпадами; торможение на параллельных коньках; передвижения короткими шагами; повороты в движении на 180, 360 градусов в основной стойке вратаря; бег спиной вперёд, лицом вперёд не отрывая коньков от льда и с переступаниями; ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону на параллельных коньках; ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением; ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени; отбивание шайбы блином стоя на месте; отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках; отбивание шайбы коньком; отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево); отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена; прижимания шайбы туловищем и ловушкой; выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении; остановка шайбы клюшкой у борта; бросок шайбы на дальность и точность.

Скоростное маневрирование и выбор позиции; отбор шайбы перехватом; отбор шайбы клюшкой; атакующие действия без шайбы; атакующие действия с шайбой: ведение обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем; передачи шайбы – короткие, средние, длинные; передачи по льду и на до льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место; тактические действия при вбрасывании судьей шайбы; организация атаки и контратаки из зоны защиты, организованный выход из зоны защиты через центральных нападающих; организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих.

Тактика игры вратаря: выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2); выбор позиции (вне площадки ворот) при позиционной атаке противника; прижимание шайбы; перехват и остановка шайбы; выбрасывание шайбы.

6 Соревновательная подготовка.

Теоретическая часть. Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по хоккею. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на участие в соревнованиях. Анализ проведенных соревнований. Обсуждение результатов соревнований.

Практическая часть. Участие в соревнованиях по регламенту.

7. Контрольные занятия.

Теоретическая часть. Методика выполнения тестовых упражнений.

Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений.

Практическая часть. Сдача контрольно-переводных нормативов и тестовых упражнений по ОФП и СФП.

V. Организационно-педагогические условия

Обучение проводится на русском языке. Программа предусматривает применение различных **приемов и методов организации образовательного процесса:**

- методы: словесный: объяснение, беседа, рассказ; наглядный: показ педагогом, обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов; практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения, учебные игры.

Учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп по хоккею и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

При реализации Программы используются следующие **формы организации занятий:**

- учебно-тренировочные занятия, соревнования, открытые занятия, турниры, учебные игры, дидактические материалы.

Общие требования проведения контрольных испытаний

В качестве тестов должны использоваться те упражнения, которые позволяют оценивать все основные качества по общей физической, специальной физической и технической подготовке.

Обязательным условием является контроль состояния здоровья при проведении тестирования. Болезнь или незначительная травма помешает показать истинные возможности. Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психологического настроя, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого занимающегося. Этого можно добиться, приблизив условия тестирования к соревновательным условиям, в которых обычно демонстрируют наивысшие результаты.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение и создание единых условий выполнения упражнений для всех тестируемых. Эффективность контроля зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов.

Материально-технические условия реализации Программы

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий по хоккею. Для реализации данной программы необходимы:

- крытая ледовая площадка и/или ледовая площадка, зал, площадь которых должна быть не менее 4 м² на одного занимающегося, высота потолка должна

составлять не менее 6 метров;

- комната для переодевания;
- комплекты игровой формы, 30 шт.;
- комплекты формы вратаря, 2 шт.;
- комплект фишек, 30 штук (трех разных контрастных цветов);
- конусы, 30 шт.;
- клюшки хоккейные, 60 шт.;
- шайба, 20 шт.;
- мат гимнастический, 4 шт.;
- манишки разноцветные, 30 шт.;
- мячи баскетбольные 4 штуки;
- мяч теннисный, 20 шт.;
- мячи футбольные 4 штуки;
- мяч набивной от 1 до 5 кг., 3 комп.;
- насос универсальный, 1 шт.;
- секундомер;
- скакалки, 20 штук;
- скамейка гимнастическая, 5 шт.;
- сетка для мячей, 1 штука;
- свисток;
- тренерская планшетка.

Кадровое обеспечение Программы

Учебно-тренировочные занятия приводятся тренером-преподавателем или педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю Программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень квалификации лиц должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203) или профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09. 2021 г. N 652н.

VI. Учебно-информационное обеспечение Нормативно-правовые акты и документы:

- 1.Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- 2.Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014г.№ 1726-р.);

3. Приказ №629 от 27 июля 2022 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Министерства просвещения Российской Федерации;
4. Федеральный закон от 04.12.2007 N329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
5. Федеральный закон от 30.04.2021N127-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «О физической культуре и спорта в РФ» и ФЗ «Об образовании в РФ»»;
- 4.«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». (СанПиН 2.4.4.3172-14);

Учебные пособия:

1. Горский Л.В. Игра хоккейного вратаря. М.: Фис, 2001.
2. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2000.
3. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. – М., 1998.
4. Платонов В.Н. - Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев ,1997;
5. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Академия, 2003.
6. Сулова Ф.П., Сыча В.Л., Шустина Б.Н. Современная система спортивной подготовки под ред. – М., 2005.
7. Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации.
8. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Текст) / М.: Советский спорт, 2009. – 101с.
9. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей, утвержденный приказом Минспорта России от 15.05.2019 №373.
10. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.: ФИС, 2002.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.минобрнауки.рф> - Министерство Образования и Науки РФ
3. <http://www.edunso.ru> - Министерство образования Новосибирской области
4. <http://www.sport.nso.ru> – Министерство физической культуры и спорта Новосибирской области.