**Изображение выглядит как текст

Автоматически созданное описание**

**Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

**1.1 Пояснительная записка**

**Актуальность программы** состоит в том, что хоккей – популярный вид спорта. А через заинтересованность учащихся в хоккее есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

**Отличительной особенностью** программы является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста; уделение внимания психологической подготовке занимающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности; достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий.

**Направленность** - физкультурно-спортивная.

**Уровни реализации программы***:* базовый (сог – спортивно – оздоровительные группы). Базовый уровень предполагает приобретение детьми базовой общей физической подготовки и получение представления о начальных технических действиях для вида спорта хоккей с шайбой.

**Адресат программы**

Возраст обучающихся по данной программе: 5–8 лет.

Группы формируются с учетом возрастных особенностей обучающихся. Состав группы формируется с учетом одного возраста, есть группы разновозрастные. Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 15 и не более 30 человек.

Набор проводится в начале учебного года (начало сентября). Принцип набора в объединение свободный. На обучение по данной программе зачисляются дети с 5–8 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача.

Программа не предъявляет требований к содержанию и объёму стартовых знаний.

В работе отделений при наличии условий и согласия руководителя отделения могут участвовать совместно с несовершеннолетними учащимися их родители (законные представители) без включения в основной состав (Порядок, п.16).

**Форма обучения по программе** *–* очная, групповая, подгрупповая, индивидуальная.Основная форма обучения **–** групповая.

«Допускается сочетание различных форм получения образования …» (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 4) - дистанционная, групповая или индивидуально-групповая, индивидуальная.

В физкультурном отделении возможна организация образовательного процесса в соответствии с индивидуальными учебными планами.

**Объём программы** *-* 648 часа

**Сроки реализации программы** - 3 года

**Режим занятий**. Занятия учебных групп проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа на первом, втором и третьих годах обучения.

При определении режима занятий учтены требования СанПина к учреждениям дополнительного образования, смена различных видов деятельности во время проведения занятий.

**1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы**: физическое воспитание и образование детей через организацию занятий хоккеем.

**Задачи программы:**

**воспитательные:**

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;

- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;

- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;

- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

**развивающие:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;

- развитие выносливости;

- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

**образовательные:**

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в хоккее;

- освоение знаний о хоккее, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;

- освоение ударов по шайбе и остановок;

- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;

- освоение техники ведения шайбы;

- освоение техники ударов по воротам;

- закрепление техники владения шайбой и развитие координационных способностей;

- освоение тактики игры.

**1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Учебный план 1 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Форма аттестации** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Физическая культура и спорт в России | 1 | 1 | - | тестирование |
| 2 | Развитие хоккея в России | 1 | 1 | - | тестирование |
| 3 | Гигиенические знания и навыки, закаливание. Режим питания спортсмена | 2 | 2 | - | тестирование |
| 4 | Правила игры, организация и проведение соревнований по хоккею | 2 | 2 | - | тестирование |
| 5 | Основы техники и тактики игры в хоккей | 2 | 2 | - | тестирование |
| 6 | |  | | --- | | Специальная физическая подготовка | | 44 |  | 44 | наблюдение  тестирование |
| 7 | Общая физическая подготовка | 72 | - | 72 | наблюдение  тестирование |
| 8 | Техническая подготовка | 48 | - | 48 | наблюдение  тестирование |
| 9 | Тактическая подготовка | 28 | - | 28 | наблюдение |
| 10 | Участие в соревнованиях по хоккею | 12 | - | 12 | наблюдение |
| 11 | Аттестация учащихся | 2 | - | 2 | контрольные задания, тестирование |
| 12 | Инструктаж по ТБ и ППБ | 2 | 2 | - | наблюдение |
|  | Итого | 216 | 10 | 206 |  |

**Содержание учебного плана 1 года обучения.**

**1** **Раздел: Физическая культура и спорт в России**

*Теория.* Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.

**2 Раздел: Развитие хоккея в России.**

*Теория.* Характеристика хоккея, его значение и место в системе физического воспитания. Возникновение хоккея и его развитие в СССР и России. Первое первенство СССР по хоккею. Растущая популярность хоккея. Краткая характеристика соревнований по хоккею, проводимых в России.

Участие советских и российских хоккеистов в розыгрыше первенств Мира, Европы и Олимпийских играх. Ведущие игроки и тренеры советского и российского хоккея.

Вклад ведущих советских и российских хоккеистов и тренеров в развитие техники и тактики хоккея.

**3 Раздел: Гигиенические знания и навыки, закаливание. Режим питания спортсмена.**

*Теория.* Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня спортсмена. Значение правильного режима дня. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание, как гигиенические и закалывающие процедуры. Правила купания.

**4 Раздел: Правила игры. Организация и проведение соревнований.**

*Теория***.** Организация соревнований по хоккею. Системы розыгрыша первенства: круговая, смешанная, с выбыванием; составление таблиц розыгрыша и календаря игр.

Права и обязанности игроков, составы команд, замена игроков. Возрастное деление игроков и продолжительность игр для различных возрастных групп.

Судейская коллегия соревнований. Права и обязанности судей, учет времени игр, судейская терминология и жестикуляция, взаимоотношения между судьями в ходе игры.

Оборудование мест соревнований, площадка, ее размеры и разметка, специальное оборудование для проведения соревнований. Инвентарь и снаряжение игроков. Разбор функций отдельных судей. Методика судейства. Роль судьи как воспитателя.

Положение о соревнованиях и его содержание.

**5 Раздел: Основы техники и тактики игры в хоккей.**

*Теория***.** Техника бега на коньках короткими скользящим шагом. Бег по малым и большим дугам переступанием, скрещением, толчком одной ногой. Бег спиной вперед по прямой и дугам. Торможения полуплугом, плугом и с поворотом на 90° двумя и одной ногой. Прыжки через препятствия толчком одной ногой и одновременно двумя.

*Практика***.** Техника владения клюшкой. Способы держания клюшки — основной и широкий. Ведение шайбы плавное, короткое и не отрывая клюшки от шайбы. Ведение шайбы клюшкой, коньком после броска о борт.

**6 Раздел: Специальная физическая подготовка.**

*Практика***.** 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.

**7 Раздел: Общая физическая подготовка.**

*Практика***.** Утренняя гимнастика. Ознакомление с упрощенными правилами игры в ручной мяч, баскетбол.

*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».

*Легкоатлетические упражнения*

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

*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.

*Специальные упражнения для развития быстроты:*

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада.

*Специальные упражнения для развития ловкости:*

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч, то же, выполняя в прыжке, поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки с мячом».

**8 Раздел: Техническая подготовка.**

*Практика***.** Техника бега на коньках коротким и скользящим шагом. Торможения — плугом, полуплугом и с поворотом па 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.

**9 Раздел: Тактическая подготовка.**

**Практика.** 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.

**10 Раздел: Участие в соревнованиях по хоккею.**

Участие в районных соревнованиях по хоккею.

**11 Раздел: Аттестация учащихся.**

Зачет по практике – выполнение нормативов по технической подготовке, общей и специальной физической подготовке.

**Учебный план 2 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы** | **Всего** | **Теоретические знания** | **Практические занятия** | **Форма аттестации** |
| 1 | Физическая культура и спорт в России | 1 | 1 | - | тестирование |
| 2 | Развитие хоккея в России | 1 | 1 | - | тестирование |
| 3 | Гигиенические знания и навыки. Закаливание | 2 | 2 | - | тестирование |
| 4 | Правила игры, организация и проведение соревнований по хоккею | 2 | 2 |  | тестирование |
| 5 | Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм занимающихся | 1 | 1 | - | тестирование |
| 6 | Основы техники и технической подготовки игры в хоккей | 2 | 2 |  | тестирование |
| 7 | Специальная физическая подготовка | 54 | - | 54 | наблюдение  тестирование |
| 8 | Общая физическая подготовка | 62 | - | 62 | наблюдение  тестирование |
| 9 | Техническая подготовка | 44 | - | 44 | наблюдение  тестирование |
| 10 | Тактическая подготовка | 27 | - | 27 | наблюдение  тестирование |
| 11 | Участие в соревнованиях по хоккею | 16 | - | 16 | наблюдение |
| 12 | Аттестация учащихся | 2 | - | 2 | Контрольные задания, тестирование |
| 13 | Инструктаж по ТБ и ППБ | 2 | 2 | - | наблюдение |
|  | Итого | 216 | 11 | 205 |  |

**Содержание учебного плана 2-го года обучения.**

**1 Раздел: Физкультура и спорт в России:**

*Теория.* Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта. Физическая культура и спорт в системе народного образования.

**2 Раздел: Развитие хоккея в России:**

*Теория.* Характеристика хоккея, его значение и место в системе физического воспитания. Возникновение хоккея и его развитие в СССР и России. Первое первенство СССР по хоккею. Растущая популярность хоккея. Краткая характеристика соревнований по хоккею, проводимых в России.

Участие советских и российских хоккеистов в розыгрыше первенств Мира, Европы и Олимпийских играх. Ведущие игроки и тренеры советского и российского хоккея.

Вклад ведущих советских и российских хоккеистов и тренеров в развитие техники и тактики хоккея.

Лучшие Российские команды, тренера, игроки.

**3 Раздел: Гигиенические навыки и знания:**

*Теория***.** Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по хоккею. Значение закалывания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом.

**4 Раздел: Правила игры, организация и проведение соревнований по хоккею:**

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

Обязанности судей. Способы судейства. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, удаление игроков с поля. Роль судьи, как воспитателя, способствующего повышению мастерства хоккеиста.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности проведения соревнований «Золотая шайба».

Виды соревнований. Система розыгрыша: круговая, смешанная и с выбыванием, их особенности. Положение о соревнованиях и его содержание. Составление календаря спортивных встреч.

Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка места соревнований, информация.

Воспитательная роль судьи как педагога.

**5 Раздел: Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм занимающихся:**

*Теория***.** Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).

Пассивный аппарат движения. Кости, их строение и соединения. Суставы, их строение.

Активный аппарат движения — мышцы и их вспомогательные образования.

Взаимодействия мышц при выполнении движений — мышцы-антагонисты и синергисты, роль мышц в укреплении суставов

Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система — центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы.

Влияние физических упражнений различной интенсивности на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование 'координации движений и точности их выполнения под влиянием тренировок.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

**6 Раздел: Основы техники и технической подготовки игры в хоккей**

*Теория.*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. Просмотр видеозаписей.

**7 Раздел: Специальная физическая подготовка.**

*Практика***.**

1. **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).

2. **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" т. д. Вбрасывание шайбы на дальность.

3. **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.

**8 Раздел: Общая физическая подготовка.**

*Практика*.

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

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

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

4. **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.

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

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

**9 Раздел: Техническая подготовка.**

*Практика*. Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу; ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы; ведение шайбы дозированными толчками вперёд; короткое ведение шайбы с перекладыванием 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.

**10 Раздел: Тактическая подготовка**

*Практика***.** 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.

**11** **Раздел: Участие в соревнованиях по хоккею.**

*Практика***.** Участие в районных соревнованиях по хоккею.

**12****Раздел: Аттестация учащихся.**

*Практика***.** Зачет по практике – выполнение нормативов по технической подготовке, общей и специальной физической подготовке.

**Учебный план 3 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование темы** | **Всего** | **Теоретические знания** | **Практические занятия** | **Форма аттестации** |
| 1 | Физическая культура и спорт в России | 1 | 1 | - | тестирование |
| 2 | Развитие хоккея в России | 1 | 1 | - | тестирование |
| 3 | Гигиенические знания и навыки. Закаливание | 2 | 2 | - | тестирование |
| 4 | Правила игры, организация и проведение соревнований по хоккею | 2 | 2 |  | тестирование |
| 5 | Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм занимающихся | 1 | 1 | - | тестирование |
| 6 | Основы техники и технической подготовки игры в хоккей | 2 | 2 |  | тестирование |
| 7 | Специальная физическая подготовка | 57 | - | 57 | наблюдение  тестирование |
| 8 | Общая физическая подготовка | 61 | - | 61 | наблюдение  тестирование |
| 9 | Техническая подготовка | 42 | - | 42 | наблюдение  тестирование |
| 10 | Тактическая подготовка | 25 | - | 25 | наблюдение  тестирование |
| 11 | Участие в соревнованиях по хоккею | 18 | - | 18 | наблюдение |
| 12 | Аттестация учащихся | 2 | - | 2 | Контрольные задания, тестирование |
| 13 | Инструктаж по ТБ и ППБ | 2 | 2 | - | наблюдение |
|  | Итого | 216 | 11 | 205 |  |

**Содержание учебного плана 3-го года обучения**

**1 Раздел: Физкультура и спорт в России.**

*Теория***.** Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта. Физическая культура и спорт в системе народного образования.

**2 Раздел: Развитие хоккея в России.**

*Теория***.** Характеристика хоккея, его значение и место в системе физического воспитания. Возникновение хоккея и его развитие в СССР и России. Первое первенство СССР по хоккею. Растущая популярность хоккея. Краткая характеристика соревнований по хоккею, проводимых в России.

Участие советских и российских хоккеистов в розыгрыше первенств Мира, Европы и Олимпийских играх. Ведущие игроки и тренеры советского и российского хоккея.

Вклад ведущих советских и российских хоккеистов и тренеров в развитие техники и тактики хоккея.

Лучшие Российские команды, тренера, игроки.

**3 Раздел: Гигиенические навыки и знания.**

*Теория***.** Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по хоккею. Значение закалывания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом.

**4 Раздел: Правила игры, организация и проведение соревнований по хоккею.**

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

Обязанности судей. Способы судейства. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, удаление игроков с поля. Роль судьи, как воспитателя, способствующего повышению мастерства хоккеиста.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности проведения соревнований «Золотая шайба».

Виды соревнований. Система розыгрыша: круговая, смешанная и с выбыванием, их особенности. Положение о соревнованиях и его содержание. Составление календаря спортивных встреч.

Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка места соревнований, информация.

Воспитательная роль судьи, как педагога.

**5 Раздел: Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм занимающихся.**

*Теория***.** Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).

Пассивный аппарат движения. Кости, их строение и соединения. Суставы, их строение.

Активный аппарат движения — мышцы и их вспомогательные образования.

Взаимодействия мышц при выполнении движений — мышцы-антагонисты и синергисты, роль мышц в укреплении суставов

Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система — центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы.

Влияние физических упражнений различной интенсивности на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование 'координации движений и точности их выполнения под влиянием тренировок.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

**6 Раздел: Основы техники и технической подготовки игры в хоккей**

*Теория***.** 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. Просмотр видеозаписей.

**7 Раздел: Специальная физическая подготовка.**

*Практика.*

1. **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).

2. **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" т т. д. Вбрасывание шайбы на дальность.

3. **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.

**8 Раздел: Общая физическая подготовка.**

*Практика.*

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

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

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

4. **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.

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

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

**9 Раздел: Техническая подготовка.**

*Практика***.** Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу; ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы; ведение шайбы дозированными толчками вперёд; короткое ведение шайбы с перекладыванием 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.

**10 Раздел: Тактическая подготовка.**

*Практика***.** 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.

**11 Раздел: Участие в соревнованиях по хоккею.**

*Практика.* Участие в районных и краевых соревнованиях по хоккею.

**12 Раздел: Аттестация учащихся.**

*Практика*. Зачет по практике – выполнение нормативов по технической подготовке, общей и специальной физической подготовке.

* 1. **Планируемые результаты**

**Личностные результаты:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

**Предметные результаты:**

**1 год обучения**

Обучающийся должен **знать**:

- технику безопасности при занятии хоккеем;

- общеукрепляющие элементы двигательных упражнений;

- основы техники хоккея;

Обучающийся должен **уметь**:

- выполнять самостоятельно элементарные двигательные упражнения;

- иметь навык элементарных упражнений на коньках с клюшкой и шайбой;

**2 год обучения**

Обучающийся должен **знать**:

- технику безопасности при занятии хоккеем;

- общеукрепляющие элементы двигательных упражнений;

- разносторонняя физическая подготовка

- основы техники и тактики хоккея в целом;

- контрольные нормативы для сдачи

Обучающийся должен **уметь**:

- выполнять комплексы упражнений для разностороннего развития;

- владеть основами техники и тактики игры в хоккей;

- выполнять нормативы по ОФП и СФП

**3 год обучения**

Обучающийся должен **знать**:

- технику безопасности на занятиях;

- приемы и технику передвижения на коньках;

- приемы и технику владения клюшкой и шайбой;

- приемы индивидуальных и коллективных действий на льду;

- нормативы ОФП на земле;

- нормативы СФП на льду;

- элементы технической подготовки;

- приемы техники и тактики игры вратаря

Обучающийся должен **уметь**:

- выполнять приемы и технику передвижений на коньках;

- выполнять приемы и технику владения клюшкой и шайбой;

- выполнять приемы и технические действия индивидуального и коллективного характера;

- выполнять нормативы ОФП на земле;

- выполнять нормативы СФП на льду;

- техническая подготовка на льду;

- играть в хоккей с шайбой;

- выполнять приемы техники и тактики игры вратаря

**РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

**2.1 Условия реализации программы**

1. **Материально-техническое обеспечение:**

Для реализации данной программы имеется открытая ледовая площадка, также крытая ледовая площадка в ледовой комплексе «Олимп».

- Ворота игровые – 2 шт;

- Ворота тренировочные (маленькие) – 2 шт;

- Конусы – 15 шт;

- Шайбы – 20 шт;

- Клюшки для хоккея с шайбой – 10 шт;

- Клюшки для вратарей – 2 шт;

- Скакалки – 15 шт.

**2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

**- нормативно-правовая база**

Дополнительная общеразвивающая программа «Хоккей с шайбой» составлена на основе документов:

- Федерального Закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196; «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Федерального Закона от 04 декабря 2007 года № 329-Ф3 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,

- Письма Минспорта от 12.05.2014 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»,

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 СП 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 093242);

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

- Устава Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеского центра» с. Чугуевка Чугуевского района;

- Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей и рабочей программах Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр» с. Чугуевка (утверждено Приказом МБУ ДО ДЮЦ с. Чугуевка от 18 августа 2020г. №80-а);

- Положения об организации и проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр» с. Чугуевка

**- аудио, видео, информационное обеспечение**

наглядный и дидактический материал:

- фотографии, рисунки, таблицы, схемы по темам программы

**-** видеоматериалы:

- обучающие видео материалы и видео слайды по технике игры в хоккей;

-видео материалы районных, краевых, всероссийских и международных соревнований по хоккею;

- видео материалы мастер – классов по технике игры в хоккей

интернет-источники:

1.[www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru/) — Официальный сайт Министерства спорта РФ

 2 .<http://fhr.ru/main/> - Сайт федерации хоккея России

3.<http://zshr.ru/-> Сайт всероссийского клуба юных хоккеистов «Золотая шайба» им. А.В. Тарасова

4. sport.dial@primorsky.ru

- **список литературы**

1. Букатин А.Ю., Колузганов В.М. Юный хоккеист. – М.: ФиС, 1986.

2.Савин В. П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2003.

3.Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д Железняка М.:Академия , 2002.

**2.2 Оценочные материалы и формы аттестации**

**Формы аттестации:**

Контроль является составной частью подготовки юных хоккеистов и одной из функций управления тренировочным процессом.

Объективная информация о состоянии хоккеистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет педагогу анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

В практике детско-юношеского хоккея должны практиковаться различные **виды** контроля: этапный, текущий, оперативный и другие. Однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

**Педагогический контроль** по направленности и содержанию охватывает три основные раздела:

- Контроль уровня подготовленности хоккеистов (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).

- Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

- Оценка и контроль текущего состояния хоккеиста осуществляется врачами. Заключение о состоянии каждого хоккеиста чрезвычайно важно для педагога, что позволяет ему более эффективно осуществлять тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид контроля** | **Цель контроля** | **Методы и формы** | **Сроки проведения** | **Отслеживание результатов** |
| Вводный (предварительный) | Определить уровень физической подготовки обучающихся | Выполнение контрольных нормативных тестов | Октябрь - ноябрь | Согласно подготовленности обучающегося спланировать учебный индивидуальный план |
| Текущий | По результатам скорректировать программу | Выполнение контрольных нормативных тестов | январь | Внести изменения, добавления |
| Итоговый | Определить результат учебной деятельности | Выполнение контрольных нормативов | Апрель - май | Внести корректировку в программу по итогам диагностирования обучающихся |

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов**

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности.

К показателям объема следует отнести количество:

- тренировочных дней;

- тренировочных занятий;

- часов, затраченных на тренировочные занятия.

Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, по результатам официальных игр.

**Форма проведения аттестации:**

- тестирование по теории: участие в беседе;краткий пересказ учебного материала; устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам.

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;

- тестирование физиометрических показателей:

- выступление на соревнованиях;

- выполнение разрядных требований.

Отслеживание и фиксация образовательных результатов определяется наличием грамот, дипломов, сертификатов.

**Зачетные требования (практические)**

Для перевода обучающихся с одного этапа подготовки на следующий этап необходимо выполнить определенные требования по общей физической подготовке (в спортивном зале) и специальной физической подготовке (ледовой подготовке)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **№** | **Контрольные задания** | **Нормативные требования** |
| I | 1 | Бег 30 м.(сек) | 5.2 |
| 2 | Тройной прыжок (м) | 5.20 |
| 3 | Отжимание (количество) | 15 |
| 4 | Бег 20м спиной вперед (сек.) | 6.5 |
| 5 | Челночный бег 6х9 (сек.) | 14.8 |
| II | 1 | Бег 30 м.(сек) | 5.2 |
| 2 | Бег 30м спиной вперед (сек.) | 7.1 |
| 3 | Челночный бег 6х9 (сек.) | 16.8 |
| 4 | Бег по кругу (сек) | 19.2 |
| III | 1 | Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (сек.) | 22.0 |
| 2 | Бег с шайбой спиной вперед (сек.) | 8.2 |
| 3 | Броски шайбы в ворота (в баллах) | 4.0 |
| 4 | Обводка 5 – ти стоек с последующим броском в ворота (сек) | 7.6 |

При успешном освоении общеобразовательной общеразвивающей программы и успешной сдаче итогового переводного тестирования учащиеся 8 лет переводятся на обучение по предпрофессиональной программе «Хоккей» в группу начальной подготовки.

**2.3 Методические материалы**

Содержание данной программы построено с учётом основополагающих принципов **спортивной подготовки** обучающихся:

- системность, доступность и последовательности при подборе заданий и построении системы занятий. Необходимо учитывать возрастные особенности детей, нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Тренировочная деятельность связана со всеми сторонами воспитательной работы.

- преемственность задач, средств и методов построения тренировочных занятий,

- вариативность предусматривает возможность включения вариативного программного материала с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

**Общепедагогические принципы обучения** по программе:

- принцип всестороннего развития личности ребенка, творчества и успеха;

- принцип от простого к сложному;

- принцип индивидуальности, учитывает индивидуальную траекторию развития ребенка;

- принцип гуманизации: обеспечение благоприятных условий освоения общечеловеческих социально-культурных ценностей, предполагающих создание оптимальной среды для воспитания и обучения детей;

- принцип «не навреди», следить за нагрузкой каждого ребенка и дозировать ее в зависимости от его физических качеств и возможностей

Педагогические принципы направлены на воспитание личности и создание условий для реализации потенциальных возможностей ребенка.

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

При реализации программы для достижения высокого уровня ОФП используются следующие **практические** **методы обучения:**

- равномерный метод

- переменный метод

- повторный метод

- интервальный метод

- Игровой метод.

- соревновательный метод

- круговой метод (тренировка)

- **словесные** **методы:** рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, задание, указание, оценка, команда.

- **методы наглядного восприятия**: показ, демонстрация видеофильмов, демонстрация видеослайдов, рисунков мелом на доске.

**приемы обучения:**

**-** прием передачи информации

- прием показа способов действия

- познавательные приемы

- тренировочные приемы

- игровые приемы

- вербальные приемы

Для достижения результата работы требуется большая вариативность подходов и постоянного собственного творчества. В учебной деятельности отделения педагогом используются **педагогические технологии:**

- здоровьесберегающие

- личностно – ориентированные

- игровые

- коммуникативные

- информационно - коммуникационные

**Основными формами образовательного процесса являются:**

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных особенностей обучающихся;

- теоретические занятия;

- участие в различных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях;

-индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с одним или несколькими обучающимися

**Тренировочные занятия** используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки, в рамках которого идет:

* обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;
* планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7–9 мин);
* использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд. /мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин) режимов;
* обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля ЧСС и индивидуального самочувствия.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является проведение контрольных занятий, проведение соревнований.

**2.4 Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы образовательного процесса | | 1 год | 2 год | 3 год |
| Продолжительность учебного года, неделя | | 36 | 36 | 36 |
| Количество учебных дней | | 108 | 108 | 108 |
| Продолжительность учебных периодов | 1 полугодие | 01.09.2021- 31.12.2021 | 01.09.2021- 31.12.2021 | 01.09.2021- 31.12.2021 |
| 2 полугодие | 10.01.2022- 31.05.2022 | 10.01.2022- 31.05.2022 | 10.01.2022- 31.05.2022 |
| Возраст детей, лет | | 5-6 | 7 | 8 |
| Продолжительность занятия, час | | 2 | 2 | 2 |
| Режим занятия | | 3 раза/нед | 3 раза/нед | 3 раза/нед |
| Годовая учебная нагрузка, час | | 216 | 216 | 216 |

**2.5 Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Мероприятия** | **Объем** | **Дата проведения** |
| 1. | Беседы с работниками ГИБДД по правилам дорожного движения «Внимание, дорога!» | 2 час | сентябрь |
| 2. | Беседа «Вместе против терроризма и экстремизма» | 2 час | март |
|  | Встречи с чемпионами Приморского края по хоккею  с. Чугуевка (1977г.) | 2 час | в течение года |
|  | Диспут «Курить – здоровью вредить» | 2 час | ноябрь |
|  | Встречи с детьми войны «Нам этот мир завещано беречь» |  | в течение года |
|  | Акции «Забота», «Помоги ближнему», «Истоки добра» | 2 час | в течение года |
|  | Акции «Даешь чистоту родному селу!» | 2 час | октябрь, май |
|  | Показательные игры на районных праздниках и мероприятиях, посвященных знаменательным датам |  | в течение года |
|  | Видео просмотры чемпионатов различных уровней |  | в течение года |
|  | Внутридюцовские соревнования |  | в течение года |
|  | Выездные соревнования |  | в течение года |
|  | Походы на природу родного края |  | в течение года |
|  | Экскурсии по знаменитым местам родного села и края |  | в течение года |

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Букатин А.Ю., Колузганов В.М. Юный хоккеист. – М.: ФиС, 1986.

2. Горский Л.. Игра хоккейного вратаря. – М.: ФиС, 1974.

3. Зеличонок В.Б., Никитушкин В. Г., Губа В.П. Критерии отбора – М.: Терра-спорт, 2000.

4.Филин В.П. Теории и методика юношеского спорта. – М,: 1987г.