

**Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

**1.1 Пояснительная записка**

**Актуальность программы** заключается в развитии и популяризации детского хоккея в Чугуевском муниципальном округе, пропаганде здорового образа жизни и массового привлечении школьников для обучения игры в хоккей с шайбой.

Программа призвана удовлетворять потребности детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психологическое и нравственное оздоровление воспитанников. Хоккей – один из самых мужественных командных видов спорта. Это лучшая игра для настоящих мужчин. Хоккей называют спортом космических скоростей – огромная скорость, быстрота тактического мышления хоккеистов, мгновенная реакция в ежесекундно меняющихся ситуациях неординарность и неожиданность решения для соперника.

**Отличительные особенности** данной программы от существующих образовательных программ заключаются в том, что данная программа подходит для любого возраста, объем и нагрузку определяет сам педагог в зависимости от возраста обучающихся путём увеличения количества упражнений и их интенсивности выполнения с учетом интервалов отдыха. Программа ориентирована на развитие творческих и физических способностей обучающихся. Содержание программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся. Программа имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) подготовки учащихся.

**Направленность** - физкультурно-спортивная. Программа содействует успешному решению задач физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста.

**Уровни реализации программы***:* базовый. Данный 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: 5–18 лет.

Принцип набора в группы – свободный, без предварительного отбора для учебных занятий. Дети не должны иметь медицинские противопоказания к занятиям спортом. Количественный состав групп каждого года обучения – от 10 до 15 человек. Обучение предусматривает последовательное освоение и совершенствование спортивных навыков.

**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 часов. Каждый год обучения – по 216 часов

**Сроки реализации программы** - 3 года

**Режим занятий**. Занятия учебных групп проводятся каждый год обучения 3 раза в неделю по 2 академических часа.

**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 Раздел: Теоретическая подготовка** | **10** | **10** | **0** |  |
| 1.1 | Значение занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека. | 2 | 2 | - | тестирование |
| 1.2 | Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль обучающегося. | 2 | 2 | - | тестирование |
| 1.3 | Сведения о технике хоккея. | 6 | 6 | - | тестирование |
|  | **2 Раздел: Практическая подготовка** | **206** | **6** | **200** |  |
| 2.1 | Общая физическая подготовка | 74 | 2 | 72 | наблюдение  тестирование |
| 2.2 | Специальная физическая подготовка | 24 | 2 | 24 | наблюдение  тестирование |
| 2.3 | Техническая подготовка | 62 | 2 | 60 | наблюдение  тестирование |
| 2.4 | Тактическая подготовка | 4 | 0 | 4 | наблюдение  тестирование |
| 2.5 | Игровая деятельность | 2 | 0 | 2 | наблюдение  тестирование |
| 2.6 | Соревновательная деятельность | 4 | 0 | 4 | наблюдение |
| 2.7 | Контрольные нормативы | 36 | - | 36 | наблюдение |
|  | **Итого** | **216** | **16** | **200** |  |

**Содержание учебного плана 1 года обучения.**

**1 Раздел: Теоретическая подготовка**

**1.1 Тема:** **Значение занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека**

*Теория.* Значение занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека. История развития хоккея за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях. Значение занятий хоккея для развития детей.

**1.2 Тема:** **Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль обучающегося**

*Теория.* Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль обучающегося. Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда обучающегося. Самостоятельные занятия дома и их значение.

**1.3 Тема:** **Сведения о технике хоккея**

*Теория.* Основные техники и технической подготовки.

**2 Раздел:** **Практическая подготовка**

**2.1 Тема:** **Общая физическая подготовка**

*Практика.* Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно координационные способности. Для этого применяются комплексы общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

-упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;

-повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;

-из положения вис на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла по отношению к туловищу;

-подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине;

-подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;

-медленный бег на время;

-бег на короткие дистанции на время-20 метров, 30 метров, челночный бег 5по 15 метров;

-кросс 1–3 км. -комплекс силового упражнения; 10 раз отжим, 10 подъем туловища к ногам, 10 раз поднос ног к груди 10 раз приседаний и так максимум 5 подходов каждого цикла без перерыва.

-ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни; -подвижные игры с мячом и без мяча.

В ходе занятий физическая нагрузка дается дозировано с учетом возрастных особенностей учащихся.

**2.2 Тема: Специальная физическая подготовка**

*Практика*. Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в хоккее мышц туловища, ног, рук.

Упражнения для развития силы мышц ног и туловища:

-бег на кроткие дистанции от 15 до 30 метров; -прыжки одной или двумя ногами в различных направлениях;

-многоскоки;

-прыжки в приседе вперед-назад, влево - вправо;

-приставные шаги и выпады;

-бег скрестным шагом в различных направлениях;

-прыжки через гимнастическую скамейку;

-прыжки боком через гимнастическую скамейку;

-имитация движений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад; -приседания;

-выпрыгивание из приседа;

-выпрыгивание с подтягиванием колен к груди;

-повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;

-поднимание ног за голову из положения, лежа на спине;

-поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения, лежа на спине;

-сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;

Для развития мышц рук и верхней части туловища:

-упражнения с набивными мячами разного веса; метание двумя, одной рукой в различных направлениях;

-метание шайбы клюшкой на дальность и точность попадание в заданную цель;

-имитация ударов без шайбы, с клюшкой, с утяжеленным пером (отягощением), утяжеленными манжетами и т.п.

-упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в хоккее;

В ходе занятий физическая нагрузка дается дозировано с учетом возрастных особенностей учащихся.

**2.3 Тема: Техническая подготовка**

*Практика*. При осуществлении технической подготовке основными педагогическими принципами работы педагога являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются:

- многократное повторение правильной хватки клюшки игрока и основной стойки игрока;

- упражнения с клюшкой и с шайбой: дорабатываем кистевой бросок, бросок шайбы всей рукой. Щелчок клюшкой по шайбе партнеру. Прием и обратно с ловлей шайбы;

- различные виды жонглирования клюшкой с шайбой, подвешенным «на удочке», подбрось шайбы правой, левой клюшки двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами клюшки, двумя сторонами поочередно;

- с последующей ловлей шайбы вратарем ловушкой без отскока от него;

- упражнения с клюшкой и шайбой в движении – на коньках медленно, с ускорением, с ведением шайбы по сторонам и двумя сторонами клюшки поочередно, то же с поворотами, изменением направления движения;

- удары по воротам с вратарем необходимо попасть в ловушку вратаря.

После освоения элементарных упражнений с шайбой и клюшкой переходим на изучение техник простейших ударов:

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций – положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение клюшки, кисти, предплечье, плеча;

- многократное повторение ударов на разных скоростях (сначала-медленное, затем – ускоренное) без шайбы, с шайбой у стенки;

- игра один на один с вратарем е с тренером (партнером) одним видом удара (только слева или только справа), а затем сочетание ударов справа и слева;

- свободная игра ударами по ворота.

Изучение техники удара щелчок справа и слева против наката. Отличие броска от откидки (щелчок бросок).

Повышение скорости выполнения всех ударов. Усиление броска шайбы как в исполнении отдельных элементов техники ударов, так и в состоянии разных ударов.

Изучение удара контрнакатом. Отличие контрнаката от наката и броска. Изучение техники выполнения топ – спина. Имитация удара у зеркала, с применением тренажеров.

Пути повышения быстроты вращений шайбы при ударе топ – спином: выполнение удара с резким поворотом туловища, увеличение быстроты движения руки в направлении удара с тонким (по касательной) контактом пера и палки клюшки. Спортсмен сначала добивается наиболее сильного вращения в одном, а затем – в разных направлениях при тренировке топ – спина против подрезки.

Сочетание коротких подач с длинными по разным направлениям. Тренировка приема сложных подач разными способами.

Передвижения вперед – назад и влево - вправо при сочетании различных ударов. Разновидности изучаемых способов передвижений. Разучивание техники укороченного удара с подрезки.

В ходе занятий физическая нагрузка дается дозировано с учетом возрастных особенностей учащихся.

**2.4 Тема: Тактическая подготовка**

*Практика*. Индивидуализация стиля игры в зависимости от особенности физического развития, психо–физиологических показателей и склонностей учащихся. В ходе занятий физическая нагрузка дается дозировано с учетом возрастных особенностей учащихся.

**2.5 Тема: Игровая деятельность**

*Практика*. Игра на счет с применением различных заданий: применение определенного вида подач, бросков, ударов по шайбе, все подачи выполняются одним участником, игры с форой и т. д. В ходе занятий физическая нагрузка дается дозировано с учетом возрастных особенностей учащихся.

**2.6 Тема: Соревновательная деятельность**

*Практика*. Соревнования по хоккею. Планирование, организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Характеристика систем розыгрыша: круговая, с выбиванием, комбинирования. Основные правила игры в хоккей. Судейство соревнований. Судейская бригада, ее состав и функциональные обязанности членов. Соревнования в группах. Участие в квалификационных турнирах. В ходе занятий физическая нагрузка дается дозировано с учетом возрастных особенностей учащихся.

**2.7 Тема: Контрольные нормативы**

*Практика*. В конце учебного года проводится тестирование по физической подготовке и упражнениям с шайбой и клюшкой согласно контрольным нормативам.

**Учебный план 2 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Форма аттестации** |
| **Всего** | **Теоретические знания** | **Практические занятия** |
| 1 | **1 Раздел: Теоретическая подготовка** | **8** | **8** | **0** |  |
| 1.1 | Значение занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека. | 3 | 3 | 0 | тестирование |
| 1.2 | Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль обучающегося. | 2 | 2 | 0 | тестирование |
| 1.3 | Сведения о технике хоккея | 3 | 3 | 0 | тестирование |
| 2 | **2 Раздел: Практическая подготовка** | **208** | **9** | **199** |  |
| 2.1 | Общая физическая подготовка | 66 | 3 | 63 | наблюдение  тестирование |
| 2.2 | Специальная физическая подготовка | 36 | 3 | 33 | наблюдение  тестирование |
| 2.3 | Техническая подготовка | 92 | 3 | 89 | наблюдение  тестирование |
| 2.4 | Тактическая подготовка | 3 | 0 | 3 | наблюдение  тестирование |
| 2.5 | Игровая деятельность | 4 | 0 | 4 | наблюдение  тестирование |
| 2.6 | Соревновательная деятельность | 4 | 0 | 4 | наблюдение  тестирование |
| 2.7 | Контрольные нормативы | 3 | 0 | 3 | наблюдение  тестирование |
|  | **Итого:** | **216** | **17** | **199** |  |

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

**1 Раздел: Теоретическая подготовка**

**1.1 Тема: Значение занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека.**

*Теория*. Значение занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека. История развития хоккея за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях. Значение занятий хоккея для развития детей.

**1.2 Тема: Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль обучающегося**

*Теория.* Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль обучающегося. Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда обучающегося. Самостоятельные занятия дома и их значение.

**1.3 Тема: Основные техники и технической подготовки**

*Теория*. Основные техники и технической подготовки. В ходе занятий информация по названным темам дается дозировано с учетом возрастных особенностей учащихся.

**2 Раздел: Практическая подготовка**

**2.1 Тема: Общая физическая подготовка**

*Практика.* Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах. Упражнения для рук и плечевого пояса: Упражнения для мышц шеи и туловища: Упражнения для ног: Упражнения для развития координационных движений. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения с гантелями, эспандером. Упражнения на тренажерах. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития общей выносливости. В ходе занятий физическая нагрузка дается дозировано с учетом возрастных особенностей учащихся.

**2.2 Тема: Специальная физическая подготовка**

*Практика.* Упражнения для развития взрывной силы. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения с клюшкой с партнёром. В ходе занятий физическая нагрузка дается дозировано с учетом возрастных особенностей учащихся.

**2.3 Тема: Техническая подготовка**

*Практика.* При осуществлении технической подготовке основными педагогическими принципами работы педагога являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются:

-многократное повторение правильной хватки клюшки игрока и основной стойки игрока;

-упражнения с клюшкой и с шайбой: дорабатываем кистевой бросок, бросок шайбы всей рукой. Щелчок клюшкой по шайбе партнеру. Прием и обратно с ловлей шайбы;

-различные виды жонглирования клюшкой с шайбой, подвешенным «на удочке», подбрось шайбы правой, левой клюшки двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами клюшки, двумя сторонами поочередно;

- с последующей ловлей шайбы вратарем ловушкой без отскока от него;

- упражнения с клюшкой и шайбой в движении – на коньках медленно, с ускорением, с ведением шайбы по сторонам и двумя сторонами клюшки поочередно, то же с поворотами, изменением направления движения;

- удары по воротам с вратарем необходимо попасть в ловушку вратаря.

После освоения элементарных упражнений с шайбой и клюшкой переходим на изучение техник простейших ударов:

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций – положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение клюшки, кисти, предплечье, плеча;

- многократное повторение ударов на разных скоростях (сначала-медленное, затем – ускоренное) без шайбы, с шайбой у стенки;

- игра один на один с вратарем е с тренером (партнером) одним видом удара (только слева или только справа), а затем сочетание ударов справа и слева;

-свободная игра ударами по ворота. Изучение техники удара щелчок справа и слева против наката. Отличие броска от откидки (щелчок бросок).

Повышение скорости выполнения всех ударов. Усиление броска шайбы как в исполнении отдельных элементов техники ударов, так и в состоянии разных ударов.

Изучение удара контрнакатом. Отличие контрнаката от наката и броска. Изучение техники выполнения топ – спина. Имитация удара у зеркала, с применением тренажеров.

Пути повышения быстроты вращений шайбы при ударе топ – спином: выполнение удара с резким поворотом туловища, увеличение быстроты движения руки в направлении удара с тонким (по касательной) контактом пера и палки клюшки. Спортсмен сначала добивается наиболее сильного вращения в одном, а затем – в разных направлениях при тренировке топ – спина против подрезки.

Сочетание коротких подач с длинными по разным направлениям. Тренировка приема сложных подач разными способами.

Передвижения вперед – назад и влево - вправо при сочетании различных ударов.

Разновидности изучаемых способов передвижений. Разучивание техники укороченного удара с подрезки.

В ходе занятий физическая нагрузка дается дозировано с учетом возрастных особенностей учащихся.

**2.4 Тема: Тактическая подготовка**

*Практика.* Индивидуализация стиля игры в зависимости от особенности физического развития, психо–физиологических показателей и склонностей учащихся. В ходе занятий физическая нагрузка дается дозировано с учетом возрастных особенностей учащихся.

**2.5 Тема: Игровая деятельность**

*Практика.* Игра на счет с применением различных заданий: применение определенного вида подач, бросков, ударов по шайбе, все подачи выполняются одним участником, игры с форой и т. д. В ходе занятий физическая нагрузка дается дозировано с учетом возрастных особенностей учащихся.

**2.6 Тема: Соревновательная деятельность**

*Практика.* Соревнования по хоккею. Планирование, организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Характеристика систем розыгрыша: круговая, с выбиванием, комбинирования. Основные правила игры в хоккей. Судейство соревнований. Судейская бригада, ее состав и функциональные обязанности членов. Соревнования в группах. Участие в квалификационных турнирах. В ходе занятий физическая нагрузка дается дозировано с учетом возрастных особенностей учащихся.

**2.7 Тема: Контрольные нормативы**

*Практика.* В конце учебного года проводится тестирование по физической подготовке и упражнениям с шайбой и клюшкой согласно контрольным нормативам.

**Учебный план 3 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Форма аттестации** |
| **Всего** | **Теоретические знания** | **Практические занятия** |
| 1 | **1 Раздел: Теоретическая подготовка** | **8** | **8** | **0** |  |
| 1.1 | Значение занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека. | 3 | 3 | 0 | тестирование |
| 1.2 | Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль обучающегося. | 2 | 2 | 0 | тестирование |
| 1.3 | Сведения о технике хоккея | 3 | 3 | 0 | тестирование |
| 2 | **2 Раздел: Практическая подготовка** | **208** | **9** | **199** |  |
| 2.1 | Общая физическая подготовка | 66 | 3 | 63 | наблюдение  тестирование |
| 2.2 | Специальная физическая подготовка | 36 | 3 | 33 | наблюдение  тестирование |
| 2.3 | Техническая подготовка | 92 | 3 | 89 | наблюдение  тестирование |
| 2.4 | Тактическая подготовка | 3 | 0 | 3 | наблюдение  тестирование |
| 2.5 | Игровая деятельность | 4 | 0 | 4 | наблюдение  тестирование |
| 2.6 | Соревновательная деятельность | 4 | 0 | 4 | наблюдение  тестирование |
| 2.7 | Контрольные нормативы | 3 | 0 | 3 | наблюдение  тестирование |
|  | **Итого:** | **216** | **17** | **199** |  |

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

**1 Раздел: Теоретическая подготовка**

**1.1 Тема: Значение занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека.**

*Теория*. Значение занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека. История развития хоккея за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях. Значение занятий хоккея для развития детей.

**1.2 Тема: Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль обучающегося**

*Теория.* Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль обучающегося. Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда обучающегося. Самостоятельные занятия дома и их значение.

**1.3 Тема: Основные техники и технической подготовки**

*Теория*. Основные техники и технической подготовки. В ходе занятий информация по названным темам дается дозировано с учетом возрастных особенностей учащихся.

**2 Раздел: Практическая подготовка**

**2.1 Тема: Общая физическая подготовка**

*Практика.* Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах. Упражнения для рук и плечевого пояса: Упражнения для мышц шеи и туловища: Упражнения для ног: Упражнения для развития координационных движений. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения с гантелями, эспандером. Упражнения на тренажерах. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития общей выносливости. В ходе занятий физическая нагрузка дается дозировано с учетом возрастных особенностей учащихся.

**2.2 Тема: Специальная физическая подготовка**

*Практика.* Упражнения для развития взрывной силы. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения с клюшкой с партнёром. В ходе занятий физическая нагрузка дается дозировано с учетом возрастных особенностей учащихся.

**2.3 Тема: Техническая подготовка**

*Практика.* При осуществлении технической подготовке основными педагогическими принципами работы педагога являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются:

-многократное повторение правильной хватки клюшки игрока и основной стойки игрока;

-упражнения с клюшкой и с шайбой: дорабатываем кистевой бросок, бросок шайбы всей рукой. Щелчок клюшкой по шайбе партнеру. Прием и обратно с ловлей шайбы;

-различные виды жонглирования клюшкой с шайбой, подвешенным «на удочке», подбрось шайбы правой, левой клюшки двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами клюшки, двумя сторонами поочередно;

- с последующей ловлей шайбы вратарем ловушкой без отскока от него;

- упражнения с клюшкой и шайбой в движении – на коньках медленно, с ускорением, с ведением шайбы по сторонам и двумя сторонами клюшки поочередно, то же с поворотами, изменением направления движения;

- удары по воротам с вратарем необходимо попасть в ловушку вратаря.

После освоения элементарных упражнений с шайбой и клюшкой переходим на изучение техник простейших ударов:

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций – положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение клюшки, кисти, предплечье, плеча;

- многократное повторение ударов на разных скоростях (сначала-медленное, затем – ускоренное) без шайбы, с шайбой у стенки;

- игра один на один с вратарем е с тренером (партнером) одним видом удара (только слева или только справа), а затем сочетание ударов справа и слева;

-свободная игра ударами по ворота. Изучение техники удара щелчок справа и слева против наката. Отличие броска от откидки (щелчок бросок).

Повышение скорости выполнения всех ударов. Усиление броска шайбы как в исполнении отдельных элементов техники ударов, так и в состоянии разных ударов.

Изучение удара контрнакатом. Отличие контрнаката от наката и броска. Изучение техники выполнения топ – спина. Имитация удара у зеркала, с применением тренажеров.

Пути повышения быстроты вращений шайбы при ударе топ – спином: выполнение удара с резким поворотом туловища, увеличение быстроты движения руки в направлении удара с тонким (по касательной) контактом пера и палки клюшки. Спортсмен сначала добивается наиболее сильного вращения в одном, а затем – в разных направлениях при тренировке топ – спина против подрезки.

Сочетание коротких подач с длинными по разным направлениям. Тренировка приема сложных подач разными способами.

Передвижения вперед – назад и влево - вправо при сочетании различных ударов.

Разновидности изучаемых способов передвижений. Разучивание техники укороченного удара с подрезки.

В ходе занятий физическая нагрузка дается дозировано с учетом возрастных особенностей учащихся.

**2.4 Тема: Тактическая подготовка**

*Практика.* Индивидуализация стиля игры в зависимости от особенности физического развития, психо–физиологических показателей и склонностей учащихся. В ходе занятий физическая нагрузка дается дозировано с учетом возрастных особенностей учащихся.

**2.5 Тема: Игровая деятельность**

*Практика.* Игра на счет с применением различных заданий: применение определенного вида подач, бросков, ударов по шайбе, все подачи выполняются одним участником, игры с форой и т. д. В ходе занятий физическая нагрузка дается дозировано с учетом возрастных особенностей учащихся.

**2.6 Тема: Соревновательная деятельность**

*Практика.* Соревнования по хоккею. Планирование, организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Характеристика систем розыгрыша: круговая, с выбиванием, комбинирования. Основные правила игры в хоккей. Судейство соревнований. Судейская бригада, ее состав и функциональные обязанности членов. Соревнования в группах. Участие в квалификационных турнирах. В ходе занятий физическая нагрузка дается дозировано с учетом возрастных особенностей учащихся.

**2.7 Тема: Контрольные нормативы**

*Практика.* В конце учебного года проводится тестирование по физической подготовке и упражнениям с шайбой и клюшкой согласно контрольным нормативам.

* 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**

*Обучающиеся будет знать*:

- терминологию;

- историю мирового и отечественного хоккея;

- основы техники игры – стойки, перемещения, имитация ударов клюшкой, упражнения на тренажерах, специфика катания на коньках, изучение ударов, бросков шайбы, и основных приемов игры на льду основные и специальные элементы игры в хоккей;

- краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека, основные виды профилактики заболеваний и травм;

- техники безопасности,

- значение гигиены, режима дня, закаливания, врачебного контроля, самоконтроля

учащегося;

- организацию занятий физическими упражнениями, правильность выполнения различных физических упражнений

- теоретические знания по разделам теоретической подготовки

.

*Будут уметь:*

- играть по упрощённым правилам;

- выполнять упражнения с шайбой;

- владеть клюшкой;

- выполнять различные торможения на роликовых коньках;

- выполнять различные приемы клюшкой при передаче шайбы игроку;

- выполнять контрольные нормативы;

- играть в команде;

- вести себя в соревновательной деятельности;

- выполнять основные физические упражнения;

- правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;

- поддерживать свой уровень физической подготовленности;

- с понимание относится к другим ребятам.

- выполнять контрольные нормативы по общей и специальной физической и технической подготовке

*У обучающихся будут развиты:*

- мотивация к занятиям хоккеем;

- коммуникативные навыки, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия в команде;

- устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;

- внимание, память, мышление, воображение;

- выносливость, быстрота, сила, реакция, ловкость;

- стремление к достижению общего результата;

- соответствующий возрасту уровень технико-тактической подготовки;

- навыки командной игры, игра в большинстве и в меньшинстве.

*Будут воспитаны, сформированы и развиты:*

- общечеловеческие ценности, общая культура;

- понимание необходимости здорового образа жизни и сформированность навыков ЗОЖ.

- коммуникативные навыки; умение свободно общаться с окружающими; толерантность.

- чувство ответственности за общий результат;

- организованность и пунктуальность.

**2 год обучения**

*Обучающиеся будут знать:*

- технику безопасности при занятии хоккеем;

- общеукрепляющие элементы двигательных упражнений;

- основы техники и тактики хоккея в целом;

- контрольные нормативы для сдачи

*Обучающиеся будут уметь:*

- владеть основами техники и тактики игры в хоккей;

- выполнять нормативы по ОФП и СФП

- выполнять основы техники игры – стойки, перемещения, имитация ударов клюшкой, упражнения на тренажерах, специфика катания на коньках, изучение ударов, бросков шайбы, и основных приемов игры на льду.

**3 год обучения**

*Обучающиеся будут знать*:

- все разделы подготовки;

- приёмы игры в хоккей с шайбой (перемещения, пасс, остановка шайбы, ведение шайбы, обманные движения, броски по воротам);

*Обучающиеся будут уметь*:

- сформируют стойкую привычку к постоянным занятиям хоккеем и спортом с целью спортивных достижений и ежедневного оздоровления организма;

- будет отсутствовать отрицательная динамика здоровья воспитанников;

- совершенствовать игровой и соревновательный опыт;

- играть по правилам в хоккей с шайбой;

- выполнять действия игры вратаря;

- уметь ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками;

- применять изученные способы передачи шайбы, броски по воротам;

- совершенствовать коллективную игру (взаимодействие игроков);

- ориентироваться в нестандартной ситуации;

- результативно участвовать в районных, краевых соревнованиях.

**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 – 20 шт.

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

**- нормативно-правовая база**

Дополнительная общеразвивающая программа «Хоккей» составлена на основе документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 2073-ФЗ «Об образовании в РФ»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09–3242 «О направлении информации»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Устав 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, 2020.

2.Савин В. П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2021.

3.Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д Железняка М.:Академия , 2022.

**2.2 Оценочные материалы и формы аттестации**

**Способы определения результативности**

Основные показатели выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся:

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- выполнение контрольных нормативов по теоретической подготовке;

- участие в соревнованиях различного уровня.

В конце года учащиеся сдают контрольные нормативы по общей физической подготовке, специальной физической подготовке и теоретической подготовке.

**Формы аттестации** (соревнования и хоккейные турниры по хоккею с шайбой, сдача нормативов (зачет) по ОФП, СФП:

- участие в товарищеских встречах с клубами и командами города, округа;

- участие учащихся в муниципальных, региональных, всероссийских соревнованиях;

- участие юных хоккеистов в окружных, областных, зональных и первенствах России по хоккею с шайбой;

- итоговые занятия: сдача нормативов (зачет) по ОФП, СФП.16

Для определения результативности (обученности) учащихся предусмотрены следующие виды контроля (аттестации):

- входной (начальный) – выявление уровня знаний, умений и навыков на начало учебного года;

- текущий (промежуточный) – проводится по итогам полугодия;

- итоговый - осуществляется по итогам обучения по программе.

**Критерии оценки результативности**

*Критерии оценки уровня теоретической подготовки:*

**– высокий уровень** – учащийся освоил практически весь объем знаний 100-80%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием**;**

**– средний уровень –** у учащегося объем усвоенных знаний составляет 70-50%; сочетает специальную терминологию с бытовой**;**

**– низкий уровень –** учащийся овладел менее чем 50% объема знаний, предусмотренных программой; учащийся, как правило, избегает употреблять специальные термины**.**

*Критерии оценки уровня практической подготовки***:**

**– высокий уровень –** учащийся овладел на 100-80% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; работает со спортивным инвентарем самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества**;**

**– средний уровень –** у учащегося объем усвоенных умений и навыков составляет 70-50%; работает со спортивным инвентарем с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца**;**

**– низкий уровень** – учащийся овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков; испытывает серьезные затруднения при работе со спортивным инвентарем; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога**.**

Результаты аттестации фиксируются в протоколе аттестации учащихся, который является одним из отчетных документов.

Обучающемуся (по запросу), освоившему дополнительную общеобразовательную программу и успешно прошедшему итоговую аттестацию, выдается свидетельство об обучении утвержденного образца руководителем детско-юношеского центра.

Итоговая аттестация проводится согласно Положению о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся МБУ ДО ДЮЦ.

*Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов***:** протоколы аттестации учащихся (на начало учебного года, за полугодие, за учебный год); дипломы, грамоты, электронный журнал учета, протокол соревнований, фотоматериалы, статья и др.

*Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов***:** аналитическая справка, открытое учебное занятие, соревнование, хоккейный турнир и др.

Система контроля и оценки детских достижений дает возможность проследить развитие каждого ребенка, выявить наиболее способных, создать условия для их развития, определить степень освоения программы и своевременно внести корректировку в образовательно-воспитательный процесс.

**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**

**Теоретическая подготовка**

*Формы занятий*:

- беседа;

-просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов

- самостоятельное чтение специальной литературы

*Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса*

- сообщение новых знаний;

- работа с учебно-методической литературой;

-работа по фотографиям;

-работа по рисункам;

-работа по таблицам;

-практический показ

*Дидактический материал, техническое оснащение:*

-фотографии;

-рисунки;

-учебные и методические пособия;

-специальная литература;

-учебно-методическая литература;

-научно-популярная литература;

-оборудование и инвентарь

**Общая физическая подготовка, Специальная физическая подготовка, Техническая подготовка**

*Формы занятий*:

-учебно-тренировочное занятие

*Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса*

- словесный;

- наглядный;

- практический;

- самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)

*Дидактический материал, техническое оснащение:*

-учебные и методические пособия;

-учебно-методическая литература;

- оборудование и инвентарь

**Игровая подготовка**

*Формы занятий*:

-контрольная тренировка;

-соревнование

*Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса*

- практический;

*Дидактический материал, техническое оснащение:*

- оборудование и инвентарь

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

- проблемного обучения

**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 | | 180 | 180 | 180 |
| Продолжительность учебных периодов | 1 полугодие | 11.09.2023- 31.12.2023 | 04.09.2023- 31.12.2023 | 04.09.2023- 31.12.2023 |
| 2 полугодие | 08.01.2024- 31.05.2024 | 08.01.2024- 31.05.2024 | 08.01.2024- 31.05.2024 |
| Возраст детей, лет | | 5-18 | 6-18 | 7-18 |
| 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 | 30 час | 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. В. А. Быстров, «Основы обучения и тренировки юных хоккеистов». Изд-во "Терра-Спорт" 2020 г.

2. Айрапетянц, «Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх»: автореферат дисс. д.п.н. Айрапетянц. М., 2022. - 41 с.

3. Арестов, Ю.М. «Оценка и управление тренировочными нагрузками»: методические рекомендации / Ю.М. Арестов, А. А. Кириллов. М.: Спорткомитет СССР, 2019 -18 с.

4. Базилевич, «Структура игры и программа тренировки» / О. Базилевич, А Зеленцов, В. Лобановский. // Футболхоккей. 2020. - №40. - С. 1213.

5. Базилевич, О.П. «Занятия в подготовительном периоде» / О. П. Базилевич, В. В. Лобановский, A.M. Зеленцов. //Футбол-хоккей. 2022. - № 10. -С. 14–15.