

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ЧУГУЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
ПРИМОРСКОГО КРАЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР» с. ЧУГУЕВКА

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
Протокол № 4
От «20» апреля 2023г.



Утверждаю
Директор МБУ ДО ДЮЦ
А. В. Олейник
«21» апреля 2023 г.

ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 7–18 лет

Срок реализации программы: 3 года

Дедков Сергей Сергеевич,
педагог дополнительного образования

с. Чугуевка
2023 г.

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 привлечения 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 техникой 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, двигательные 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 5 по 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 дозированно с учетом возрастных особенностей учащихся.

2.2Тема: 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 короткие 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 дозированно с учетом возрастных особенностей учащихся.

2.3Тема: 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 и 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
----------	-------------------------------	-------------------------	--------------

		Всего	Теоретические знания	Практические занятия	аттестации
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 дозированно 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 дозированно 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 дозированно 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 и 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 дозированно 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 дозированно 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 дозированно 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 дозированно 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 дозированно 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 дозированно 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 дозированно 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 и 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 дозированно 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.

1.4 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 будут 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 льдуосновные 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 пониманием относиться 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 игровую 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 — 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 ДЮОЦ.

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 6x9 (сек.)	14.8
II	1	Бег 30 м.(сек)	5.2
	2	Бег 30м спиной вперед (сек.)	7.1
	3	Челночный бег 6x9 (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,
Техническая подготовка**

Специальная физическая подготовка,

Формы занятий:

- учебно-тренировочное занятие

Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса

- словесный;

- наглядный;

- практический;

- самостоятельный показ 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 постоянное собственное творчество. 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
1.	Встречи с чемпионами Приморского края по хоккею с. Чугуевка (1977г.)	2 час	в течение года
2.	Диспут «Курить – здоровью вредить»	2 час	ноябрь
3.	Встречи с детьми войны «Нам этот мир завещано беречь»		в течение года
4.	Акции «Забота», «Помоги ближнему», «Истоки добра»	2 час	в течение года
5.	Акции «Даешь чистоту родному селу!»	2 час	октябрь, май
6.	Показательные игры на районных праздниках и мероприятиях, посвященных знаменательным датам		в течение года
7.	Видео просмотры чемпионатов различных уровней		в течение года
8.	Внутридюцовские соревнования		в течение года
9.	Выездные соревнования	30 час	в течение года
10.	Походы на природу родного края		в течение года
11.	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 "Тerra-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, А.М. Зеленцов. //Футбол-хоккей. 2022. - № 10. -С. 14–15.