

Министерство образования и науки Самарской области
Отраденское управление образование и науки Самарской области
Государственное бюджетное образовательное учреждение гимназия
«Образовательный центр «Гармония» г.о. Отрадный

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» 05 2022 г.
протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ гимназии
«ОЦ «Гармония» г.о. Отрадный
Владимир Владимирович Ваничкина
2022 г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«ХОККЕЙНЫЙ КЛУБ «СПОРТГРАД»

Возраст обучающихся: 6-18 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчики:
Ховрин Антон Валерьевич, тренер-преподаватель

Отрадный 2022 г.

Оглавление

Пояснительная записка	3
Учебно-тематический план	5
Методическое обеспечение программы	9
Оценочные материалы	10
Материально-техническое обеспечение	12
Список литературы	13
Приложение 1	
Календарно-тематическое планирование	14

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Хоккей называют игрой века, популярность в России утверждается лучшими его представителями великолепными мастерами, неоднократными чемпионами мира, Европы, Олимпийских игр. Занятия этим видом спорта способствует укреплению здоровья, всестороннему физическому развитию.

Хоккей - коллективная деятельность, состоящая из совокупности действий отдельных звеньев и конкретных исполнителей, обусловленная единством замысла. Достижение цели требует от играющих активных двигательных действий, выполнение которых зависит от творчества и инициативы самих играющих. Средствами спортивной подготовки формируются у занимающихся нравственные качества (честность, доброжелательность: самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство) эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хоккей» имеет физкультурно-спортивную направленность, рассчитана на 2 года обучения.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Учебный план каждого года обучения программы «Хоккей» состоит из 3 модулей.

Актуальность программы определяется повышенным запросом со стороны детей и их родителей на программы хоккея с шайбой, в связи с возросшей популярностью этого вида спорта.

Педагогическая целесообразность программы заключается в создании единого направления в образовательном и тренировочном процессе на основе интереса детей к занятиям по хоккею с шайбой. Разнообразные формы, методы и средства обучения и воспитания, предлагаемые программой, позволяют не только благотворно влиять на физическое развитие детей, способствовать приобретению необходимых знаний, умений и навыков, но и укреплять их физическое и психическое здоровье, формировать нравственные и волевые качества. Кроме того, педагогическая целесообразность реализации данной программы состоит в формировании у учащегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (команда), с одной стороны, и формировании самостоятельного проявления всего спортивного потенциала при выполнении индивидуальных прокатов ребенка в соревновательной деятельности формирования тактического мышления.

Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной программы это:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации",

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»,

- Распоряжение правительства Самарской области от 09.08.2019г. № 748р «О внедрении модели функционирования системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области, на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».

- Приказ Министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019г. № 262-ОД « Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р),

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г. №996-р).

Цель программы: создание условий для гармоничного развития личности, способной к

самостоятельной, творческой деятельности, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий хоккеем.

Задачи программы:

Образовательные:

- формирование технико-тактического мастерства;
- содействие физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;

Воспитательные:

- адаптация ребенка в современном обществе;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности детей и подростков;
- воспитание трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов;
- организация деятельности через создание ситуации успеха.

Развивающие:

- создание условий для развития интеллекта, внимания, мышления, выносливости, силы, гибкости, быстроты реакции,
- развитие активности и самостоятельности детей;
- развитие выносливости, внимания, воображения;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Возраст детей и сроки реализации программы

Возраст детей, участвующих в реализации программы от 6–18 лет.

Срок реализации образовательной общеразвивающей программы: 1 года.

Ежегодная продолжительность обучения - 126 часов. Количество часов – 3, 5 часа в неделю.

Режим занятий – 2-3 раза в неделю.

Основными формами занятий являются:

- учебно-тренировочные занятия,
- теоретические занятия,
- работа по индивидуальным планам,
- медико-восстановительные мероприятия,
- участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах,
- пребывание в оздоровительно-спортивных лагерях,
- инструкторская и судейская практика учащихся.

Основные формы организации деятельности учащихся: групповая, индивидуальная, в парах.

Прогнозируемые образовательные результаты программы

Личностные	<ul style="list-style-type: none">- обладают чувством собственного достоинства,- умеют выражать свою гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества,- проявляют устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;- проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;- умеют оказывать помощь своим сверстникам.
-------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Метапредметные	<p>Познавательные</p> <ul style="list-style-type: none"> -умеют ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников; - владеют навыками ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства; <p>Коммуникативные</p> <ul style="list-style-type: none"> - умеют продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
	<ul style="list-style-type: none"> - готовы и способны вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, проявляют толерантность, - имеют навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми <p>Регулятивные</p> <ul style="list-style-type: none"> - знают приемы анализа данной ситуации и определение путей достижения поставленной цели, -умеют планировать свои действия, прогнозировать результаты и брать на себя ответственность, - умеют самостоятельно оценивать ситуацию и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей; - имеют навыки адекватно оценивают свои реальные и потенциальные возможности - умеют управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
Предметные	<p>В результате реализации программы ученики будут знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о значении занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека; - значение гигиены, режима дня, закаливания, правильного питания; - организацию занятий физическими упражнениями, применение спортивного инвентаря, спортивной одежды обучающегося; - краткие сведения о технике хоккея; <p>основы техники безопасности, охраны жизни и здоровья.</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения с шайбой - уметь владеть клюшкой - выполнять различные торможения на коньках - выполнять различные приемы клюшкой при передаче шайбы игроку - выполнять контрольные нормативы - уметь играть в команде - уметь вести себя в соревновательной деятельности.

Критерии и способы определения результативности

Педагог использует следующие виды контроля: - *вводный, текущий, итоговый.*

Вводный контроль проводится в объединении на первых занятиях. Он осуществляется с помощью методики индивидуального диагностического собеседования, метода включенного наблюдения, отслеживания личностных качеств на занятиях.

Текущий контроль проводится после изучения каждого раздела программы. Данный вид контроля производится в виде тестирования, опроса, повседневного систематического наблюдения; соревнований, сдачи нормативов. Результатами работы по данной программе являются практические навыки, успешные выступления на спортивных соревнованиях,

промежуточные тестирования. Одной из форм контроля может быть самостоятельная подготовка, которая способствует развитию творческого воображения. Развитию и закреплению практических навыков способствует ведение спортивного дневника.

Итоговый контроль проводится в виде контрольных тестов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке и теоретической подготовке), участие в соревнованиях различного уровня и масштаба.

Формы проведения итоговой реализации образовательной программы:

- участие в соревнованиях между учебными группами
- участие в товарищеских играх
- участие в матчевых встречах
- открытые занятия
- тесты
- спартакиады.

Учебно-тематический план

Модули	теория	практика
1 модуль «Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»		
1.1. Развитие хоккея в России и за рубежом	1	
1.2. Техника безопасности и охрана жизни и здоровья	1	
1.3. Правила игры в хоккей	2	
1.4. Тактика игры в защите	1	
1.5. Тактика игры в нападении	1	
1.6. Гигиена и закаливание. Режим и питание спортсмена	1	
1.7. Организация и проведение соревнований		
1.8. Особенности игры в хоккей и анализ проведенных игр		
Общая физическая подготовка:		
1.9. Строевые упражнения		5
1.10. Общеразвивающие упражнения без предметов		7
1.11. Общеразвивающие упражнения с предметами		7
1.12. Подвижные игры и эстафеты		8
1.13. Легкоатлетические упражнения		12
Формы аттестации/контроля	беседа, наблюдение	
	7	39
2 модуль «Специальная физическая подготовка»		
2.1. Упражнения для развития быстроты		20
2.2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств		20
2.3. Упражнения для развития выносливости		20
Формы аттестации/контроля	соревнования между учебными группами	
		60
3 модуль «Технико-тактическая подготовка»		
3.1. Понятие о спортивной технике	2	
3.2. Тактическая подготовка		4
3.3. Терминология технико-тактических приемов	2	
3.4. Технико-тактические приёмы передвижения		4
3.5. Техника нападения		4
3.6. Техника обороны		4
Формы аттестации/контроля	участие в матчевых встречах	
всего	4	16

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**1 модуль "Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности"****Тема: Развитие хоккея в России и за рубежом (1 ч.)**

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

Тема: Техника безопасности, охрана жизни и здоровья учащихся (1 час.)

Теория: Ознакомление с различными видами инструктажа по технике безопасности.

Тема: Правила игры в хоккей с шайбой (2 часа)

Теория: Места занятий, оборудование, инвентарь.

Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по хоккею. Оборудование площадки. Уход за льдом. Тренировочный городок для занятий по технике и атлетической подготовке и его оборудование. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием.

Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Особенности организации и проведения соревнований по хоккею.

Тема: Тактика игры в защите (1 час)

Теория: Зонная защита. Персональная опека. Комбинированная защита. Создание численного преимущества в обороне. Закрытие всех игроков атакующей команды, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки. Тактика отбора шайбы.

Тема: Тактика игры в нападении (1 час)

Теория: Высокий темп атаки, атака широким фронтом. Скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменой местами, усиление темпа атаки в её завершающей фазе, использование скоростной обводки. Атакующие комбинации флангом и центром.

Тема: Гигиенические знания и навыки (1 час)

Теория: Общее понятие о гигиене. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Примерные суточные пищевые нормы хоккеистов в зависимости от объема и интенсивности занятий. Вредное влияние курения и алкоголя на здоровье и работоспособность организма.

Раздел: Общая физическая подготовка (39 часов - практическая часть)**Тема: Строевые упражнения (5 часов).**

Практика: Общеподготовительные упражнения. Строевые и порядковые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения. Повороты на месте. Перестроение из одной шеренги в две.

Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения.

Тема: Общеразвивающие упражнения без предметов (7 часов).

Практика: Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

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

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями: вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине поднимание ног с доставанием стопами головы. Из положения сидя упор кистями рук сзади —поднимание ноги выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

Тема: Общеразвивающие упражнения с предметами (7 часов)

Практика: **Упражнения для развития силовых качеств.** Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах.

Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления.

Упражнения со снарядами: со штангой, блинами, гирями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами.

Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, велоэргометре, лазание по канату.

Упражнения из других видов спорта: регби, борьба, гребля, езда на велосипеде.

Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Метания различных снарядов: мяча, гранаты, копья, диска, толкание ядра. Упражнение со скакалками.

Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. Упражнения на батуте, в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Тема: Подвижные игры и эстафеты (8 часов)

Практика: Игры с шайбой, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание,

координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской грузов, метанием в цель, бросками и ловлей шайбы.

Тема: Легкоатлетические упражнения (12 часов)

Практика: Бег на 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 800 м. 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину с места и с разбега. Многоскоки.

2 модуль "Специальная физическая подготовка" (60 часов)

Тема: Упражнения для развития быстроты (20 часов).

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

Тема: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (20 часов).

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

Тема: Упражнения для развития специальной выносливости (20 часов).

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

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног.

Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. То же с отягощениями на голеностопном суставе и поясе. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы. Упражнение с партнером. Исходное положение - партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задача первого развить максимальную скорость, задача другого затормозить движение. И тот и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног. Челночный бег на коньках с партнером на плечах.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса.

Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой. Имитация бросков шайбы на тренажере с блочным устройством, позволяющим развивать большие усилия мышц плечевого пояса и кистей, участвующих в выполнении ударов и бросков шайбы. Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжеленной шайбы (200 - 400 г).

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности. Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра. Толчки, удары плечом, грудью в качающийся подвешенный боксерский мешок в движении на коньках. Упражнение 1:1, хоккеист в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3м. Задача обороняющегося не пропустить партнера с

помощью контактного силового единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора.

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложных). Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10—30 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3x18 м, 6x9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

3 модуль "Технико-тактическая подготовка" (20 часов).

Тема: Понятие о спортивной технике (2 часа).

Теория: Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки хоккеистов.

Тема: Классификация и терминология технических приемов (2 часа).

Теория: Высокая техника владения шайбой – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях.

Тема: Понятие о спортивной технике. Приёмы техники (8 часов).

Практика: Характеристика основных технических приёмов хоккея, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Анализ и пути развития техники игры вратаря. Приёмы техники, применяемые ведущими игроками мира и России. Анализ выполнения и применения технических приемов в различных игровых ситуациях: ударов по шайбе клюшкой и остановка шайбы, ведение, обводки ложных движений, отбора шайбы, основных технических приемов игры вратаря. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры.

Тема: Тактическая подготовка в хоккее (8 часов).

Практика: Общее понятие о стратегии и тактике, системе и стиле игры. Тактический план игр, его составление и осуществление. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике.

Тактика нападения – выполнение различных действий без шайбы и с шайбой в зависимости от действий партнёра, соперника. Умение вести шайбу и выполнить бросок по воротам, обводку соперника, силовые приёмы. Выполнение тактических заданий на игру. Умение выполнять тактические действия на определённых участках площадки и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями.

Длинные передачи с удобной и неудобной стороны, передача ударом (с широким и коротким замахом), передача коньком. Передача шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, создавая удобную позицию для взятия ворот.

Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: передай и выйди, скрестный выход. Умение выполнять групповые взаимодействия на определённом участке площадки. Обучение передачам, отбору шайбы в квадратах с различными сочетаниями занимающихся – 3:2; 4:3; 3:1; 3:3; 5:3 с введением дополнительных занятий.

Игра с одним водящим в круге; в одно, в два касания; до полного отбора. Выход из зоны пробросом вдоль борта. Тактика игры в атаке и в обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот. Средства тактики. Индивидуальная тактика, её содержание и значение для игры. Высокая индивидуальная тактика – средство решения общей задачи.

Методическое обеспечение программы

Основными формами организации учебно-тренировочной работы на всех этапах подготовки учащихся являются: теоретические и практические занятия, тренировочные игры за счет

соревнования, тренировочные занятия в спортивных лагерях, учебно-тренировочные сборы, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Для эффективной работы педагогу необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

- в возрасте 7 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей.
- в возрасте 8-10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами.
- в возрасте 14-17 лет обучающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц).

Оценочные материалы

Итоговые нормативы:

6-8 лет			
№	Наименование Испытания	Мальчики (Зачет)	Девочки (Зачет)
1	Бег на 30 м (с)	6,9	7,1
	Челночный бег 3x10 (с)	10,3	10,6
2	Смешанное передвижение (1км)	7,10	7,35
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладина 90см (кол-во раз)	6	4
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	4
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+1	+3
9-10 лет			
№	Наименование Испытания	Мальчики (Зачет)	Девочки (Зачет)
1	Бег на 30 м (с)	6,2	6,4
	Бег на 60 м (с)	11,9	12,4
2	Бег на 1 км (мин,с)	6,10	6,30
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладина 90см (кол-во раз)	9	7
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	5

4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+2	+3
11-12 лет			
№	Наименование Испытания	Мальчики (Зачет)	Девочки (Зачет)
1	Бег на 30 м (с)	5,7	6,0
	Бег на 60 м (с)	10,9	11,3
2	Бег на 1,5 км (мин,с)	8,20	8,55
	Или бег на 2 км (мин,с)	11,10	13,00
	Или бег на 3 км		
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладина 90см (кол-во раз)	11	9
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	13	7
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+3	+4
13-15 лет			
№	Наименование Испытания	Мальчики (Зачет)	Девочки (Зачет)
1	Бег на 30 м (с)	5,3	5,6
	Бег на 60 м (с)	9,6	10,6
2	Или бег на 2 км (мин,с)	10,00	12,10
	Или бег на 3 км	15,20	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	6	
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладина 90см (кол-во раз)	13	10
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	20	8
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+4	+5
16-18 лет			
№	Наименование Испытания	Мальчики (Зачет)	Девочки (Зачет)
1	Бег на 30 м (с)	4,9	5,7
	Или бег на 60 м (с)	8,8	10,5
	или бег на 100 м (с)	14,6	17,6
2	Или бег на 2 км (мин,с)		12,00
	Или бег на 3 км	15,00	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладина 90см (кол-во раз)		11
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	27	9

	Или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	15	
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+6	+7

Материально-техническое обеспечение программы

Для занятий по игровой подготовке необходим ледовый каток по стандартным размерам не менее 60х30, размеры площадки должны соответствовать требованиям Правил соревнований.

Для проведения занятий с детьми 7-8 лет рекомендуется использовать клюшки уменьшенных размеров по длине, что позволяет хотя бы частично компенсировать маленький рост и небольшую длину рычагов (рук и ног) без потерь в технической подготовке.

Место проведения занятий должно быть хорошо освещено, и соответствовать нормам, установленными правилами соревнований, свет должен быть равномерным, над всей игровой площадкой, без прямого попадания света в глаза играющих.

Площадка должна быть размечена согласно по определенным правилам. Лед залит станком гладким тонкой поверхностью.

Список литературы:

1. Букатин А.Ю., Калузганов В.М. Юный хоккеист – М.: Физкультура и спорт, 2016.
2. Букатин А.Ю., Колузгапов, В.М. Юный хоккеист. - М: Физкультура и спорт., 2012.
3. Горский Л.В. Игра хоккейного вратаря.- М.: Ф и С., 2013.
4. Дерябин С.Е. Контроль за подготовкой юных хоккеистов – М.: Физкультура и спорт, 2011.
5. Климин В.П. Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов–М.:Физкультура и спорт,2015
6. Матвеев Л.Л. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 2015
7. Никонов Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов – Мн.: Аскар., 2013.
8. Савин В.П. Теория и методика хоккея – М.: Академия., 2013.

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование

Модули	теория	практика	Дата
1 модуль «Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной деятельности)»			
1.1. Развитие хоккея в России и за рубежом	1		
1.2. Техника безопасности и охрана жизни и здоровья	1		
1.3. Правила игры в хоккей	2		
1.4. Тактика игры в защите	1		
1.5. Тактика игры в нападении	1		
1.6. Гигиена и закаливание. Режим и питание спортсмена	1		
1.7. Организация и проведение соревнований			
1.8. Особенности игры в хоккей и анализ проведенных игр			
Общая физическая подготовка:			
1.9. Строевые упражнения		5	
1.10. Общеразвивающие упражнения без предметов		7	
1.11. Общеразвивающие упражнения с предметами		7	
1.12. Подвижные игры и эстафеты		8	
1.13. Легкоатлетические упражнения		12	
Формы аттестации/контроля	беседа, наблюдение		
	7	39	
2 модуль «Специальная физическая подготовка»			
2.1. Упражнения для развития быстроты		20	
2.2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств		20	
2.3. Упражнения для развития выносливости		20	
Формы аттестации/контроля	соревнования между учебными группами		
3 модуль «Технико-тактическая подготовка»			
3.1. Понятие о спортивной технике	2		
3.2. Тактическая подготовка		4	
3.3. Терминология технико-тактических приемов	2		
3.4. Технико-тактические приёмы передвижения		4	
3.5. Техника нападения		4	
3.6. Техника обороны		4	
Формы аттестации/контроля	участие в матчевых встречах		
всего	4	16	
ИТОГО ЧАСОВ		126	