муниципальное общеобразовательное учреждение
«Самоцветская средняя общеобразовательная школа»

Утверждаю:
Директор МОУ «Самоцветская СОШ»
_____ В.С. Штоколок
Приказ №55/5 - од от 31 августа 2026г.

ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ»

Физкультурно-спортивная направленность

Срок реализации: 2 года (2024-2026 год)
Возраст обучающихся 7-11 лет

Составитель:
педагог
дополнительного
образования
Ермаков С.Е.

п. Курорт-Самоцвет
2026г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования по дисциплине «Хоккей с шайбой» физкультурно-спортивной направленности (далее - Программа) составлена в соответствии с Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Типовым Положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства РФ от 01.02.2005г. №49), нормативными документами Министерства образования РФ и Министерства спорта и туризма, регламентирующими работу спортивных школ и спортивных объединений.

Программа предназначена для более эффективного построения работы с обучающимися в процессе физической подготовки и для содействия успешному решению задач физического воспитания обучающихся.

Актуальность программы состоит в том, что Программа помогает раскрыть личностный потенциал обучающегося, а так же подготавливает ребенка к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развивает умение реализовывать свои идеи, формирует потребность к занятиям физкультурой и спортом, формирует привычку здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привитие обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Педагогическая целесообразность образовательной программы “Хоккей с шайбой» определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение для занятий физической культурой и спортом, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение личностного образовательного результата.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, развивают специальные физические качества, развивают морфофункциональные системы организма. У обучающихся формируется чувство ответственности в индивидуальной функции в коллективном процессе (команда), с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего спортивного потенциала при выполнении индивидуальных прокатов в соревновательной деятельности формирования тактического мышления.

Программа составлена на основе следующих принципов:

- принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении;

- принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности;

- принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей.

Программа имеет следующие особенности:

- позволяет в условиях дисциплины расширить возможности образовательной области «Физическая культура»;

- ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся разных возрастных групп;

- 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) многолетней подготовки реализации задач.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной физической и воспитательной работы, имеет определенные цели и предполагает решение основных обучающих задач.

Цели:

- овладение основами техники выполнения физических упражнений;

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;

- выявление задатков развития таланта и способностей обучающихся;

- воспитание спортивного характера.

Основные задачи:

1.Укрепление здоровья и гармоническое развитие функций организма обучающихся.

2.Развитие разносторонней физической подготовки и начальное развитие всех специальных физических качеств.

3.Освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов физического развития.

4.Привитие интереса к регулярным занятиям, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

5.Формирование социальных норм общественного поведения; выявление задатков, способностей и спортивной одарённости.

Каждый этап имеет определенную педагогическую направленность и методы решения определенных задач.

Минимальный возраст зачисления обучающихся в спортивную группу -7 лет. Срок реализации программы 2 года. Минимальная наполняемость спортивной группы 15 человек. В группы зачисляются все желающие заниматься хоккеем с шайбой, проживающие на данной территории и не имеющие медицинских противопоказаний. При поступлении необходимо предоставить заявление о поступлении в спортивную секцию «Хоккей с шайбой» и медицинское заключение врача-педиатра.

Обоснование уровней освоения программы (ознакомительный, базовый, продвинутый) на каждом этапе обучения

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Хоккей с шайбой» рассчитана на один этап обучения — спортивно-оздоровительную подготовку по виду спорта хоккей.

Первый год обучения — ознакомительный и базовый уровни освоения ДОП. Второй год – базовый и продвинутый уровень освоения программы.

Сроки реализации программы — число месяцев, (лет) реализации, продолжительность реализации в часах, количество модулей ДОП

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Хоккей с шайбой» рассчитана на 24 месяца (2 года), продолжительность реализации 330 часов.

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Хоккей с шайбой» включает в себя четыре модуля:

1. Ознакомительный модуль «Шайба»
2. Первый базовый модуль «Шайба+ворота»
3. Второй базовый модуль «Шайба +ворота+соперник»
4. Продвинутый модуль «Шайба+ворота+соперник+партнер»

Общий объем программы в часах - 330 часа, по годам обучения:

1. Первый год: ознакомительный модуль «Шайба» и базовый модуль «Шайба-ворота» - 102 часа;
2. Второй год: базовый модуль «Шайба – ворота - соперник» и продвинутый модуль «Шайба – ворота – соперник - партнер» — 102 часа.

Количество обучающихся в группе (ожидаемое минимальное число детей, обучающееся в одной группе; ожидаемое максимальное числодетей, обучающееся в одной группе)

Год обучения	Этапы подготовки	Возраст (лет)	Наполняемость групп	Недельная учебно-тренировочная нагрузка (час)	Количество тренировок в неделю
1-й	спортивно-оздоровительный	7-9	15	4	5
2-й год обучения	спортивно-соревновательный этап	10-11	15	4	5

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Спортивно-оздоровительный этап
(1 год обучения)

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	5
2	Общая физическая подготовка	20
3	Специально - физическая подготовка	20
4	Техническая подготовка	20
5	Тактическая подготовка	15
6	Восстановительные мероприятия	5
7	Игровая подготовка	7
8	Теоретические занятия «Оказание первой медицинской помощи»	3
9	Инструкторская и судейская практика	2
10	Контрольные упражнения и соревнования	5
	Всего в учебном году	**102**

Спортивно-соревновательный этап
(2 год обучения)

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	5
2	Общая физическая подготовка	20
3	Специально - физическая подготовка	20
4	Техническая подготовка	20
5	Тактическая подготовка	15
6	Восстановительные мероприятия	5
7	Игровая подготовка	7
8	Теоретические занятия «Оказание первой медицинской помощи»	3
9	Инструкторская и судейская практика	2
10	Контрольные упражнения и соревнования	5
Всего в учебном году		**102**

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программного материала по основным этапам, которые определяются задачами, стоящими перед каждым конкретным годичным циклом, календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы.

Подготовка обучающихся ведется круглогодично 33 недели учебно-тренировочных занятий. Форма обучения - очная, 1 смена. Начало учебного года – 2 сентября. Окончание учебного года 25 мая (может быть сдвинуто в связи с проведением соревнований). Объём часовой нагрузки в спортивно-оздоровительной группе 102 часа в одном учебном году. Продолжительность учебной недели (тренировок) – 5 дней. Продолжительность одного занятия в каждой группе два академических часа, с перерывом на 10 минут.

Спортивно-оздоровительный этап

Работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле проводится по месячным и недельным циклам.

В сентябрь-октябрь, апрель - май проходит общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп. Далее включается специально-физическая и техническая подготовка на льду с акцентом на обучение техники катания и развитие основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. В течении всего года проводится широкий круг средств и методов игровой подготовки, направленных на развитие игрового и оперативного мышления юных хоккеистов. Динамика распределения нагрузок по годам этапа предварительной подготовки говорит об увеличении объемов всех видов подготовки от первого к третьему году обучения. Различие данных периодов заключается в использовании различных методов и средств подготовки от более простых на первом году обучения к более сложным методам подготовки.

Спортивно-соревновательный этап

Сентябрь – октябрь, апрель - май – теоретические занятия и общая физическая подготовка с акцентом на развитие физической выносливости, скоростных качеств, гибкости, ловкости. Далее включается специально-физическая и техническая подготовка на льду с акцентом на обучение специальных техник катания и развитие основных двигательных и соревновательных качеств. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. В течении всего года проводится широкий круг средств и методов специальной подготовки, направленных на развитие игрового и оперативного мышления юных хоккеистов.

Физическая подготовка

Физическая подготовка хоккеистов имеет существенное значение, что связано с особенностями содержания и структуры соревновательной деятельности, происходящей на ограниченной площадке, в высоком темпе с обилием жестких контактных единоборств. Физическая подготовка подразделяется на общую физическую подготовку и специальную.

Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

Специальная физическая подготовка направлена на качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. Преобладают упражнения, направленные на повышение уровня общей физической подготовки, а средства, направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как специально-подготовительные.

Общеподготовительные упражнения

1. Строевые и порядковые упражнения.

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.

2. 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 ноге 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.

3. Упражнения для развития физических качеств.

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: 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 действии 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.

Специально-подготовительные упражнения

Специфика соревновательной деятельности хоккеистов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств в следующем порядке:

- силовые и скоростно-силовые;
- скоростные;
- координационные;
- специальная (скоростная) выносливость.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов.

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов. 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. Челночный бег на коньках с партнером на плечах.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. 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 способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. 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 (3х18 м, 6х9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробежки. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

Техническая подготовка

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста. Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности.

Приемы техники передвижения на коньках

1.Передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке.

2. Основная стойка (посадка) хоккеиста.

3.Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул.

4.Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой.

5.Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот.

6. Бег скользящими шагами.

7. Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда.

8. Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги.

9. Повороты по дуге переступанием двух ног.

10. Повороты влево и вправо скрестными шагами.

11. Повороты влево и вправо скрестными шагами.
12.Торможения полуплугом и плугом.
13. Старт с места лицом вперед.
14. Бег короткими шагами.
15.Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах.
16. Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка).
17. Прыжки толчком одной и двумя ногами.
18. Выпады, глубокие приседания.
19. Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления.
20. Кувырок в движении.
21. Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении.
22. Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости.
23. Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования.

Приемы техники владения клюшкой и шайбой

1. Основная стойка хоккеиста.
2. Владение клюшкой. Основные способы держания.
3. Ведение шайбы на месте.
4. Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу.
5. Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы.
6. Ведение шайбы дозированными толчками вперед.
7. Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка.
8. Ведение шайбы коньками.
9. Ведение шайбы в движении спиной вперед.
10.Обводка соперника на месте и в движении.
11. Длинная обводка.
12. Короткая обводка.
13. Длинная обводка.
14. Силовая обводка.
15. Обводка с применением обманных действий-финтов.
16. Финт с изменением скорости движения.
17. Финт головой и туловищем.
18. Финт на бросок и передачу шайбы.
19. Броски шайбы с неудобной стороны.
20. Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой.
21. Прием шайбы с одновременной ее подработкой.
22. Прием шайбы с одновременной ее подработкой последующим действиям.
23. Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево).

Техника игры вратаря

1. Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки.
2. Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки с падением на одно колено.
3. Отбивание шайбы щитками в шпагате.

4. Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки с падением на два колена.

5. Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево).

6. Прижимания шайбы туловищем и ловушкой.

7. Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно колено, на два колена.

8. Бросок шайбы на дальность и точность.

9. Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками.

10. Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками.

11. Передача шайбы подкидкой.

Тактическая подготовка

1. Тактические действия при вбрасывании судьей шайбы:

- в зоне нападения;
- в средней зоне;
- в зоне зашиты.

2. Организация атаки и контратаки из зоны защиты.

3. Организованный выход из зоны зашиты через крайних нападающих.

4. Организованный выход из зоны зашиты через центральных нападающих.

5. Развитие «длинной» атаки.

6. Перехват и остановка шайбы.

7. Скоростное прохождение средней зоны за счет продольных и диагональных передач.

8. Контратаки из зоны защиты и средней зоны.

9. Выбор позиции (вне площади ворот).

10. Позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего.

Теоретическая подготовка

1.Физическая культура и спорт в России.

2.Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Спорт как составная часть физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего поколения. Важнейшие постановления Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта в стране.

3.Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

4.Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторной работе. Спортивный массаж. Самомассаж.

5.Этапы развития отечественного хоккея

6.Возникновение и эволюция хоккея. Зарождение хоккея в России. Этапы развития хоккея. Первые чемпионаты страны. Участие отечественных хоккеистов в международных соревнованиях. Достижения хоккеистов России в международных соревнованиях: чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх.

7.Современное состояние и перспективы дальнейшего развития детского и юношеского хоккея в нашей стране.

8.Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте

9.Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию хоккеиста. Значение витаминов и минеральных солей. Калорийность питания. Нормы потребления белков, углеводов и жиров.

10.Режим дня и особенности питания в дни соревнований.

11.Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания

12.Хоккей как наиболее популярный, широко культивируемый олимпийский вид спорта. Факторы, определяющие популярность и привлекательность хоккея. Особенности структуры и содержание игровой деятельности. Большой объем контактных силовых единоборств, происходящих на любом участке хоккейной площадки требует определенного мужества и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств. Игровая деятельность комплексно воздействует на органы и функциональные системы, Укрепляет их, повышая общий уровень функционирования.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Спортивно-оздоровительный этап

№ п/п	Содержание	Количество часов
1	**Теоретическая подготовка**	**5**
	Вводное занятие краткая историческая. Справка сведения о возникновения хоккея	1
	Правила поведения и техника безопасности	1
	Хоккейный инвентарь, одежда, обувь, защита	1
	Гигиена, закаливание, режим дня. Врачебный контроль и самоконтроль	1
	Краткая хар-ка ходов. Правила соревнований по хоккею с шайбой	1
2	**Общая физическая подготовка**	**20**
	Комплексы общеразвивающих упражнений	2
	Комплексы специальных спортивных упражнений	5
	Спортивные игры	3
	Беговые упражнения	5
	Спортивная подготовка	5
3	**Специальная физическая подготовка**	**20**
	Передвижение классическими ходами	4
	Имитационные упражнения	4
	Кроссовая подготовка	4
	Спортивная ходьба	4
	Комплекс специальных упражнений на коньках	4
4	**Технико-тактическая подготовка**	**35**
	Обучение общей схеме передвижений в хоккее	8
	Обучение специальных подготовительных упражнений –скольжение	7
	Упражнения на развитие равновесия	5
	Упражнение на согласованную работу рук и ног	5
	Обучение поворотов на месте	5
5	**Восстановительные мероприятия**	5
6	**Игровая подготовка**	**7**
7	**Теоретические занятия «Оказание первой медицинской помощи»**	**3**
8	**Инструкторская и судейская практика**	**2**
9	**Контрольные упражнения и соревнования**	**5**
Всего часов		**102**

Спортивно-соревновательный этап

№ п/п	Содержание	Количество часов
1	**Теоретическая подготовка**	**5**
	Правила поведения и техника безопасности	2
	Хоккейный инвентарь, одежда, обувь, защита	1
	Гигиена, закаливание, режим дня. Врачебный контроль и самоконтроль	1
	Краткая хар-ка ходов. Правила соревнований по хоккею с шайбой	1
2	**Общая физическая подготовка**	**20**
	Комплексы общеразвивающих упражнений	4
	Комплексы специальных спортивных упражнений	4
	Спортивные игры	4
	Основные способы ведения игровой тактики	4
	Беговые упражнения на коньках	3
	Спортивная подготовка	3
3	**Специальная физическая подготовка**	**20**
	Передвижение классическими ходами	4
	Имитационные упражнения	4
	Кроссовая подготовка	4
	Спортивная ходьба	4
	Комплекс специальных упражнений на коньках	4
4	**Технико-тактическая подготовка**	**35**
	Обучение общей схеме передвижений в хоккее	5
	Обучение специальных подготовительных упражнений – скольжение	5
	Упражнения на развитие равновесия	10
	Упражнение на согласованную работу рук и ног	5
	Обучение поворотов на месте	5
5	**Восстановительные мероприятия**	**5**
6	**Игровая подготовка**	**7**
7	**Теоретические занятия «Оказание первой медицинской помощи»**	**3**
8	**Инструкторская и судейская практика**	**2**
9	**Контрольные упражнения и соревнования**	**5**
Всего часов		**102**

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются: выполнение спортивных нормативов по общей и специальной физической подготовке, участие в соревнованиях и дружеских соревновательных встречах по хоккею с шайбой. В конце года обучающиеся сдают контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке, специальной физической подготовке и теоретической подготовке.

Спортивно-оздоровительный этап (1 год обучения)

Знать:

- основные способы закаливания организма;
- основы техники и тактики хоккея с шайбой.

Уметь:

- владение клюшкой, умение кататься на коньках разнообразными способами.

Формы и способы подведения итогов: промежуточные и итоговые контрольно-переводные испытания. Для проверки результатов обучения проводятся тесты, участия в соревнования.

Подведение итогов реализации программы.

Участие обучающихся в соревнованиях, товарищеских встречах.

Спортивно-соревновательный этап (2 год и последующие годы обучения)

Знать:

- основные способы закаливание организма;
- основы техники игры и тактики хоккея с шайбой в соревновательных играх.

Уметь:

- соревновательные умения, специальные умения владения клюшкой, умение кататься разнообразными способами на коньках.

Формы и способы подведения итогов: промежуточные и итоговые контрольно-переводные испытания. Для проверки результатов обучения проводятся тесты, участия в соревнования.

Подведение итогов реализации программы.

Участие обучающихся в соревнованиях, товарищеских встречах , участие хоккеистов в окружных, областных, зональных и первенствах России по хоккею с шайбой.

Методическое обеспечение

Педагогический процесс по данной ДОП характеризуется как целостный учебно-воспитательный процесс в единстве и взаимосвязи воспитания и обучения, совместной деятельностью, сотрудничеством и сотворчеством педагогов и воспитанников, способствует наиболее полному развитию и самореализации личности. Виды занятий: теоретические, практические, направленные на освоение теории и практики согласно разделов и тем каждого модуля ДОП; контрольные — направленные на тестирование освоенных навыков и умений обучающихся по ДОП. Наиболее употребляемые формы занятий — групповые, также применяются. Наиболее употребляемые методы проведения занятий — рассказ (беседа на тему) и показ, в том числе с применением тематических видео роликов, примеров мастеров во время тренировок и матчей. ДОП обеспечивается методическими видами продукции необходимыми для ее реализации: НППХ «Красная машина», философия и базовые принципы, национальная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», практическое

руководство для тренеров, планы-конспекты тренировочных (контрольных) занятий — размещены в общем доступе на сайте Федерации хоккея России в разделе «Хоккей России», подраздел «Теория и методика»; а также федеральный стандарт спортивной подготовки и федеральный государственный образовательный стандарт.

Для проведения тематических бесед, показа с применением видео роликов, используются видео расположенные в открытом доступе видео с показом упражнений, примеров техники выполнения мастерами во время тренировки.

Перечень средств обучения и воспитания (материально техническое обеспечение)

Занятия проводятся в зимнее время на открытом хоккейном корте, расположенном по адресу: п.курорт «Самоцвет» , ул. Центральная, 15. В МОУ «Самоцветская СОШ» .
Выездныетурниры и соревновательные игры, в том числе товарищеские матчи проводятся по договоренности, на территории принимающей стороны.

Спортивный инвентарь:

1. Шайба хоккейная (из расчета 1 ш.т на 1 группу занимающихся) – 40 шт.
2. Станок для заточки коньков – 1 шт.
3. Клюшка вратаря (из расчета 1 шт. на команду) - 2 шт.
4. Шлем для вратаря с маской (из расчета 1 шт. на команду) - 2 шт.
5. Клюшка полевого игрока (из расчета 5 шт. на 1 команду)- 10 шт.
6. Шлем с маской для игроков команды (из расчета 5 шт. на 1 команду)- 10 шт.

Спортивная экипировка: коньки хоккейные детские 15 пар,защитная экипировка хоккейная детская 10 комплектов: (защита голени, коленей, локтей, шеи, паха, груди и спины), тренировочные хоккейные майки 10 шт., игровые свитеры домашние 10 штук, шорты хоккейные детские 10 шт., гамаши хоккейные игровые детские 10 шт., краги хоккейные детские 10 пар., футболки 20 шт., шорты 10 шт.

Список литературы

Законодательство и нормативно-правовое обеспечение

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации [Электронныйресурс]: Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 27.12.2018) // КонсультантПлюс. — URL: http://www. consultant. ru (дата обращения: 11.10.2019).
2. Об образовании в Российской Федерации [Электронный ресурс]: Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 01.05.2019) // КонсультантПлюс. — URL: http://www. consultant. ru (дата обращения:11.10.2019).
3. Об утверждении концепции подготовки спортивного резерва в РоссийскойФедерации до 2025 года и плана мероприятий по ее реализации [Электронный ресурс]: Распоряжение Правительства Российской Федерации от 17 октября 2018 г. № 2245-р // КонсультантПлюс. — URL: http://www. consultant.ru (дата обращения: 11.10.2019).
4. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам [Электронный ресурс]: Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 // КонсультантПлюс. — URL: http://www.consultant. ru (дата обращения:11.10.2019).
5. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура [Электронный ресурс]: Приказ Минобрнауки России от 11.08.2014 № 976 // КонсультантПлюс. — URL: http://www. consultant. ru (дата обращения: 11.10.2019).

Теория и методика спортивной тренировки

1. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки [Текст] / К. А. Буццичелли, пер. : М. Прокопьева. — [3 — е изд.]. — М. : Спорт, 2016. —385 с.
2. Григорьева, И. И. Образование и спортивная подготовка: процессы модернизации. Вопросы и ответы. Ч. I. Организация тренировочного процесса [Текст] / Д. Н. Черноног, ред.: Ю. Д. Нагорных, И. И. Григорьева. — М. : Спорт, 2016. — 297 с.
3. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте [Текст] : монография / Ю. В. Верхошанский. — 3 — е изд. — М. : Советскийспорт, 2013. — 214 с.
4. Занковец, В. Э. Энциклопедия тестирований: монография [Текст] / В. Э.Занковец. — М. : Спорт, 2016. — 457 с.