

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АСТАФЬЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО
педагогическим советом
МБОУ «Астафьевская СОШ»
«15» августа 2023 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ «Астафьевская СОШ»
«15» августа 2023 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ХОККЕЙ С МЯЧОМ»

Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 8-17 лет
Срок реализации: 3 года (306 ч.)

Составитель: педагог дополнительного
образования: Зайнуллин Юнус Гаммерханович
1 квалификационная категория

с. Астафьевка 2023

Пояснительная записка

Данная программа составлена для отделения по хоккею с мячом и является основным документом, регламентирующим тренировочный процесс ШСК «На старт!» МБОУ «Астафьевская СОШ»

Нормативно-правовая база: Дополнительная общеразвивающая программа «Хоккей с мячом» физкультурно – спортивной направленности разработана на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.12);
- Концепции развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года (№ 1726-р от 04.09.14);
- Приказа Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (№ 196 от 09.11.18);
- Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14);
- Указа Президента РФ «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы» (№ 761 от 01.06.2012 г.);
- Федерального закона «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (№ 124-ФЗ от 24.07.98);
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (№ 996-р от 29.05.15);
- Государственной программы «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 гг.» (№ 1493 от 30.12.15);
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (№ 329-ФЗ от 04.12.07);
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом (№1079 от 26.12.2014);
- Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, РМЦ ДОД Красноярского края.

Новизна и актуальность программы. В нашем государстве уделяется большое внимание развитию физической культуры и спорта. При систематических занятиях физической культурой и спортом происходит непрерывное совершенствование механизмов, регулирующих работу всех органов и систем организма человека. Данная программа предполагает организованные тренировочные и развивающие занятия для детей и может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни.

Хоккей называют спортом космических скоростей — огромная скорость, быстрота тактического мышления хоккеистов, мгновенная реакция в ежесекундно меняющихся ситуациях, неординарность и неожиданность решения для соперника. Хоккей является эффективным средством физического воспитания. Выполнение большого объема сложнокоординационных технико-тактических действий, высокая

эмоциональность соревновательной деятельности вызывают большие физические и психические нагрузки. Постоянное и внезапное изменение игровых ситуаций требует от игроков предельной собранности, обостренного внимания, умения быстро оценить обстановку и принять рациональное решение. Эта составляющая игровой деятельности хоккеиста способствует воспитанию у него координационных качеств, распределенного внимания, периферического зрения, пространственной и временной ориентировки. Для соревновательной деятельности характерен высокий дух соперничества, связанный с противоборством игроков, звеньев и команды в целом. Стремление обыграть противника, превзойти его в быстроте действий, изобретательности, силе, точности и других действиях, направленных на достижение победы, способствует мобилизации всех возможностей для преодоления трудностей, возникающих в ходе борьбы. Все это требует большого мужества и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости, инициативы и целеустремленности.

Хоккей развивает у ребенка и такие качества как ловкость и быстроту реакции, смелость и мужественность, дисциплинированность и смекалку, качества присущие для успешного достижения конкретной цели.

Программа составлена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся и направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития навыков у детей посредством хоккея;
- формирование знаний, умений, навыков в области хоккея;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программе спортивной подготовки;
- подготовка одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;
- повышение качества подготовки спортивного резерва;
- увеличение охвата детей и молодежи, регулярно занимающихся физической культурой и спортом;
- выявления одаренных детей в области физкультуры и спорта в раннем детском возрасте;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные учреждения, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Отличительные особенности программ

Отличительная особенность данной программы заключается в её

многокомпонентности и взаимозаменяемости отдельных частей в зависимости от погодных условий, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся. от сложности материала с учётом физиологических особенностей здоровья детей. Программой предусмотрено знакомство с различными видами хоккея. В зимний период - хоккей, в весенне-осенний период флорбол (зальный хоккей), хоккей на траве, фаербол – гибрид трёх видов спорта – мини-хоккея с мячом, хоккея на траве, флорбола, который играется в закрытых помещениях на твёрдом ровном полу, на открытых площадках с резиновым покрытием или искусственной травой пластиковым мячом, удары по которому наносятся специальной клюшкой. Главная его особенность заключается в том, что, в целях исключения эффекта отрицательного переноса двигательного навыка, правила игры максимально приближены к правилам хоккея, в связи с тем, что те же самые игроки в дальнейшем участвуют в соревнованиях по мини-хоккею.

Адресат программы

Срок реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы рассчитан на 3 года.

Возраст учащихся рассчитан на детей с 8 до 17 лет.

Наполняемость групп: 1-ый год обучения – 12-15 человек, 2-ой год обучения – 12-15 человек, 3-ий год обучения – 10-12 человек.

Режим занятий обучения – три раза в неделю по три академических часа (360 мин.), 9 часов в неделю, 36 часов в месяц, 306 часов в год.

Для освоения программы предварительной подготовки не требуется. Приём детей в организацию осуществляется по письменному заявлению родителей (законных представителей). Зачисляются дети, имеющие медицинское разрешение от медицинского работника.

Формы обучения

Обучение осуществляется только в очной форме. Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие. Каждое практическое занятие состоит из 3 взаимообусловленных частей: - подготовительная (ходьба, бег, ОРУ, ледовая разминка); - основная (ОРУ из разделов хоккея с мячом); - заключительная (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

Программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующий год обучения. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала.

Цель программы:

- гармонизация личности ребенка через системно сопряженное

совершенствование его физических и эмоционально-психологических способностей.

Основные задачи реализуемой программы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа ориентирована на:

- воспитание детей в обстановке доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, а так же профессиональной требовательности;
- формирование у одаренных детей комплекса знаний, умений и навыков, позволяющих в дальнейшем осваивать основные профессиональные образовательные программы в области хоккея;
- выработку у обучающихся личностных качеств, способствующих освоению в соответствии с программными требованиями учебной информации, умению планировать свою самостоятельную работу, осуществлению самоконтроля, умению давать объективную оценку своему труду, формированию навыков взаимодействия с тренерами-преподавателями и обучающимися в образовательном процессе, уважительного отношения к мнению других, пониманию причин успеха/неуспеха собственной учебной деятельности, определению наиболее эффективных способов достижения результата.

Содержание программы.

Структура многолетней подготовки, этапы реализации Программы

Программа содержит основные требования по структуре и содержанию многолетней подготовке по возрасту, численному составу занимающихся, объему отдельных видов подготовки (физической, технико-тактической, игровой) и нагрузок разной направленности. Многолетняя подготовка юных хоккеистов включает в себя следующие этапы: начальной подготовки, тренировочный (Табл.1).

Режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке хоккеистов

Таблица 1

Наименование этапа	Период обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Максимальное число учащихся в группе	Максимальное количество уч. час. в неделю	Требования по физической и спортивной подготовке к концу учебного года
Начальной подготовки	1 год	8-9	15	6	Выполнение нормативов ОФП, СФП, технической подготовки.
	2 год	9-10	15	9	Выполнение нормативов ОФП, СФП, технической подготовки.
Учебно-тренировочный (начальной специализации)	1 год	10-11	15	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, технической подготовки.
	2 год	11-12	15	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, технической подготовки.
Учебно-тренировочный (углубленной специализации)	3 год	12-13	15	18	Выполнение нормативов ОФП, СФП, технической подготовки.
	4 год	13-14	15	18	Выполнение нормативов ОФП, СФП, технической подготовки.
	5 год	14-16	15	18	Выполнение нормативов ОФП, СФП, технической подготовки.

На этапе начальной подготовки решаются следующие задачи:

- выявление детей способных к занятиям по хоккею;
- формирование стойкого интереса к занятиям по хоккею;
- всестороннее гармоничное развитие двигательных способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание физических качеств: быстроты, гибкости и координационных качеств;

- разучивание основных приемов техники, а также индивидуальных и групповых тактических действий;
- овладение основами соревновательной деятельности по хоккею.

На тренировочном этапе целесообразно рассмотреть задачи, решаемые на период начальной и углубленной специализации отдельно.

Задачи 1 и 2 года тренировочного этапа (начальной специализации)

- Развитие физических качеств: быстроты, гибкости, координации и выносливости.
- Обучение приемами техники хоккея и их совершенствование в усложненных условиях.
- Обучение индивидуальных и групповых тактических действий в атаке и обороне и их совершенствование в игровых условиях.
Освоение соревновательной деятельности.

Задачи 3-4-5 года тренировочного этапа (углубленной специализации)

- Развитие специальных физических качеств: силовых, скоростных, координационных и специальной (скоростной) выносливости.
- Обучение сложных приемов техники и совершенствование ранее освоенных в игровых условиях.
- Обучение индивидуальных, групповых и командных тактических действий в атаке и обороне.
- Совершенствование соревновательной деятельности юных хоккеистов с учетом их индивидуальных особенностей и игрового амплуа.
- Формирование умения готовиться к игре, управлять своим состоянием в ходе матча и восстанавливаться после матча.

Минимальный возраст зачисления на обучение детей

Индивидуальный отбор по Программе проводится с 8 лет, с целью выявления одаренности детей в хоккее. (Табл. 2).

Приемные нормативы для зачисления

Таблица 2

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Нормативные показатели
<i>Общая физическая подготовка (на земле)</i>		
Быстрота	Стартовая: Бег 30 м с высокого старта	не более 5,8 с
	Дистанционная: Бег 60 м с высокого старта	не более 11,7 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком с двух ног	не менее 150 м

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 20 раз
Координационные способности	Комплексный тест на ловкость	не более 19,2 с
<i>Специальная физическая подготовка (на льду)</i>		
Быстрота	Бег на коньках, лицом вперед на 36 метров, с	не более 7,7 с
Координационные способности	Бег на коньках, спиной вперед на 36 метров, с.	не более 10,3 с
	Бег на коньках по «восьмерке» влево без мяча, с .	не более 15,0 с
	Бег на коньках по «восьмерке» вправо без мяча, с .	не более 15,7 с
	“Челночный” бег на коньках 9м+18м+9м,с	не более 10,4 с

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы рассчитана на 3 года. **Возраст учащихся** рассчитан на детей с 9 до 11 лет. **Наполняемость групп:** 1-ый год обучения – 12-15 человек, 2-ой год обучения – 12-15 человек, 3-ий год обучения – 10-12 человек. **Режим занятий** НП первого года обучения – два раза в неделю по два академических часа (80 мин.), 4 часа в неделю, 16 часов в месяц, 144 часа в год. НП второго года обучения – три раза в неделю по два академических часа (80 мин.), 6 часов в неделю, 24 часа в месяц, 216 часов в год. НП третьего года обучения – три раза в неделю по три академических часа (120 мин.), 9 часов в неделю, 36 часов в месяц, 306 часов в год.

Структура тренировочного занятия по хоккею с мячом включает в себя следующие этапы:

- подготовительная часть;
- разминка; - основная часть;
- релаксация;
- заключительная часть.

Форма обучения (очная)

- теоретическая
- учебно-тренировочная

Формы организации образовательной деятельности учащихся

Формы занятий

- групповые (всем составом) / командные
- индивидуальные
- индивидуально-групповые

На этапе начальной подготовки групп по хоккею с мячом дети начинают заниматься с 8-9-летнего возраста. Занятия спортивной секции по хоккею с мячом, направлены на всестороннюю физическую подготовку, на обучение основ техники в изучаемом виде спорта и ознакомления с новыми видами подвижных игр и спортивных подводящих игр. Учебная работа в секции осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий. Теоретические занятия имеют короткую форму и проходят в процессе практических занятий. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. При обучении необходимо применять упражнения, эстафеты в которых активно участвуют все занимающиеся; обучаемые должны ежедневно делать утреннюю гимнастику, принимать водные процедуры, а, кроме того, выполнять задания преподавателя по самостоятельному повышению уровня своей физической подготовки.

Условия реализации программы: Занятия проводятся с учётом методических рекомендаций. Для занятий секции необходимо следующее оборудование и инвентарь:

- спортивная площадка на улице (комплексная), ледовая площадка (хоккейный корт);
- спортивный зал – для занятий в зависимости от метеорологических условий;
- переносные ворота - 4 шт.;
- бортики – согласно правилам игры хоккея с мячом;
- спортивный инвентарь для игры в хоккей с мячом (мячи, хоккейные клюшки, шлем с защитной маской, коньки, защита локтей, защита коленей, защита шеи, перчатки игрока, бандаж и вратарская форма)
- тренажеры для развития различных групп мышц (скакалки, экспандер плечевой, жгуты, утяжелители, спортивные маты, перекладины и т.д.).

Планируемые результаты: 1. Укрепление здоровья и закаливание организма учащихся 2. Повысить уровень развития скоростно-силовых качеств, ловкости, общей выносливости. 3. Сплотить коллектив, воспитать чувство взаимовыручки, товарищества. 4. Освоение занимающимися основных технических навыков владения мячом. 5. Приобрести умение действовать тактически грамотно в игре. 6. Освоить основные правила игры. 7. Подготовить занимающихся для выступления на соревнованиях. 8. Обучение катания на коньках и выполнение командных технико-тактических действий.

Система оценки результатов освоения программы (промежуточная аттестация).

Сдача контрольных нормативов и соревновательные мероприятия различного уровня (приложение).

1. Учебный план Программы

№ п/п	Разделы подготовки по областям	Этапы подготовки		
		Начальная подготовка		
		1 год час	2год час	3 год час
1	Теория и методика физической культуры и спорта	7	8	12
2	Практические занятия	137	208	294
2.1	Общая физическая подготовка	40	65	98
2.2	Специальная физическая подготовка	46	64	97
2.3	Техническая подготовка	40	24	36
2.4	Тактическая подготовка	8	50	50
2.5	Соревнования	1	4	6
2.6	Текущие и контрольные испытания	2	5	7
	ИТОГО:	144	216	306

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов			Формы контроля
		Начальная подготовка			
		1 год	2год	3 год	
1. Теоретические занятия					
1.1	Физическая культура в России	1	1	1	Беседа, наблюдение, опрос, викторина
1.2	Техника безопасности и охрана труда спортсмена. Оборудование, инвентарь в хоккее с	1	1	1	

	мячом, спортивная форма хоккеиста				
1.3	Краткий обзор истории хоккея с мячом	1	1	1	
1.4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1	1	1	
1.5	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, режим, питание, первая помощь, спортивный массаж	1	1	1	
1.6	Основы техники и тактики игры в хоккей с мячом	1	1	3	
1.7	Правила игры. Организация и проведение соревнований	1	2	4	
Итого часов, теория		7	8	12	
2. Практические занятия					
2.1	Общая Физическая Подготовка	40	65	98	Наблюдение. Выполнение контрольных нормативов Эстафеты, спортивные игры, соревнования.
	Строевые и порядковые упражнения				
	Упражнения для рук и плечевого пояса, ног, шеи и туловища Упражнения для развития физических качеств: силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных Упражнения для развития гибкости, общей выносливости				
2.2	Специальная Физическая Подготовка	46	64	97	Эстафеты, спортивные

	Упражнения для развития специальных скоростно-силовых, координационных качеств, гибкости и скоростной выносливости				игры, соревнования.
2.3	Технико-тактическая подготовка Обучение технике бега на коньках, тренировка Технические приемы: удары, передача мяча, обводка. Правила и техника игры вратаря	46	70	86	Наблюдение. Выполнение контрольных нормативов Эстафеты, спортивные игры, соревнования.
	Правила и техника игры полевых игроков. Смена тактики во время игры.				
	Соревновательная подготовка.	1	4	6	
2.4	Спортивные игры Участие в соревнованиях	2	Согласно плана спортивных мероприятий		Прием контрольных нормативов.
	Текущие и контрольные испытания, переводные экзамены: выполнение контрольных нормативов	2	5	7	
	Итого часов, практика:	137	208	294	
	Всего часов:	144	216	306	

3. Содержание программы

1. Теоретические занятия (1 год - 7 час., 2-3 год до 12 час.)

1.1. Физическая культура и спорт в России 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.

1.2. Техника безопасности и охрана труда спортсмена. Оборудование, инвентарь в хоккее с мячом, спортивная форма хоккеиста

1.3. Краткий обзор истории хоккея с мячом. Возникновение и эволюция хоккея с мячом. Зарождение хоккея в России. Этапы развития хоккея с мячом. Первые чемпионаты страны. Участие отечественных хоккеистов в международных соревнованиях. Достижения хоккеистов России в международных соревнованиях: чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх. Хоккей как наиболее популярный, широко культивируемый олимпийский вид спорта. Факторы, определяющие популярность и привлекательность хоккея. Современное состояние и перспективы дальнейшего развития детского и юношеского хоккея с мячом в нашей стране. Хоккей с мячом как вид спорта и средство физического воспитания.

1.4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Игровая деятельность и её комплексное воздействие на органы и функциональные системы, укрепление их, повышение общего уровня функционирования. 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. Баня.

1.5. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, режим, питание, первая помощь, спортивный массаж. Понятие о гигиене и санитарии. Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте. 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, жиров и углеводов. Режим дня и особенности питания в дни соревнований.

1.6. Основы техники и тактики игры в хоккей с мячом. Особенности структуры и содержание игры в хоккее с мячом.

1.7. Правила игры. Организация и проведение соревнований. Правила игры в хоккее с мячом. Соревнования по хоккею с мячом различного уровня. Знакомство с Положениями соревнований и правилами участия в них. Просмотр видеороликов.

2. Практические занятия могут сочетать в себе общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, задания на технико-тактическую подготовку. Все тренировки носят, как правило, комбинированный характер.

2.1. Общая Физическая Подготовка (ОФП) (1 год -40 час., 2-3 год по 65 час.) Общеподготовительные упражнения: *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 место. Начало движения, остановка. Изменение

скорости движения. Упражнения для рук и плечевого пояса, ног, шеи и туловища *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 сидя упор кистями рук сзади – поднятие ног с выполнением скрестных движений. Переходы из исходного положения в упор сидя, в упор лежа, обратно в упор сидя, основная стойка. *Упражнения для развития физических качеств:* силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных 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, с блинами, гирями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами. Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, велоэргометре, лазание по канату. 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). Бег с горы. Выполнение простых общеразвивающих упражнений. Эстафеты, стимулирующие 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. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30% макс.), выполняемые с большой скоростью. Отжимания из упора лежа в высоком темпе. Метания различных снарядов: мяча, гранаты. Упражнения со скакалками. Упражнения для развития координационных качеств. Относительно координационно-сложные упражнения с разной направленностью и частотой 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. **Упражнения для развития гибкости, общей выносливости** Упражнения для развития гибкости.

Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантели и др. Упражнения с помощью партнера. Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной переменной интенсивности 800, 1000, 3000 м. Тест Купера – 12-минутный бег. Кросс по пересеченной местности – 5км. Спортивные игры.

2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)(1 год – 46 часов, 2-3 год до 97 часов)

Упражнения для развития специальных скоростно-силовых, координационных качеств, гибкости и скоростной выносливости (Специально-подготовительные упражнения)

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, 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. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением мяча. Упражнение с партнером.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению выполнения ударов и ведения мяча. Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой. Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций. Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: мяча, партнера, игрока соперника. Бег на короткие дистанции. Игровые приемы (броски, удары, ведение мяча). Разновидности челночного бега. Эстафеты. Упражнения для развития специальных координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Старты из различных положений: броски мяча сидя, стоя на коленях, в падении; ведение мяча при различных "хватах" клюшки; смена тактики в ходе игры; игровые упражнения с увеличением количества мячей и ворот; эстафеты с элементами новизны и другие учебные игры и игровые упражнения. Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с клюшкой с большой амплитудой

движений: махи, наклоны, повороты. Для повышения эффективности развития гибкости можно выполнять упражнения с небольшими отягощениями и с помощью партнера, который способствует увеличению амплитуды движения, уменьшению или увеличению суставных углов. Упражнения на развитие гибкости с использованием хоккейного бортика. Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. Различные виды челночного бега и игровые упражнения.

2.3. Техничко-тактическая подготовка (1 год - 48 часов, 2,3 года - до 86 часов)

Техническая подготовка. Техника бега на коньках, технические приемы (удары, передача мяча, обводка). Правила и техника игры вратаря, полевых игроков, отработка смены тактики во время игры. Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия: в условиях, приближенных к игре, в условиях борьбы с одним или несколькими соперниками. Правильный выбор места, освобождение от опеки, закрытие «опекуна». Упражнения с использованием рывков, остановок, поворотов и финтов. Приемы обыгрывания защитника с помощью передачи мяча, ведения и обводки, отбора мяча, финтов. Игровые упражнения и двусторонняя игра.

Подготовка вратаря (для этапа начальной подготовки):

Физическая подготовка вратарей проводится согласно программе полевых игроков. Дополнительно – воспитание быстроты одиночного движения, частота движений. Ловля мяча, посланной тренером. Жонглирование теннисными мячами (2-3 мяча). Развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов верхних и нижних конечностей.

Обучение и совершенствование координационных движений в прыжках вперед - назад, влево - вправо, в стойке. Обучение и совершенствование координации движений приставными и скрестным шагами. Старты прыжком правым, левым боком, приставным и скрестным шагом с одной и двух ног. Развитие скорости передвижения в стойке. Перемещения и прыжки в глубоком присяде, вперед – назад, вправо – влево, на двух ногах. Акробатика: кувырки вперед и назад, в сторону, полёт – кувырком; акробатика в парах.

Техника игры вратаря.

Обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижения приставными шагами. Упражнения: выпад влево – основная стойка; выпад вправо - основная стойка. Ловля мяча, отскочившего от отражающей стойки в различных направлениях. Ловля и отбивание мяча, направленных ракеткой из различных точек. Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Выкатывание навстречу игроку, нападающему с мячом. Обучение техники отбивания высоко летящего мяча грудью, животом, плечом, предплечьем, подставлением щитков.

Тактика игры вратаря.

Обучение и совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах при атаке броском. Обучение ориентированию во вратарской площадке и взаимодействию с защитниками. Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам. Развитие игрового мышления в подвижных играх.

Физическая подготовка проводится по программе вратарей начальной подготовки. Дополнительно – перемещения и прыжки в глубоком присяде вперёд – назад, вправо, влево, на одной и двух ногах, с одновременным подбрасыванием и ловлей теннисного мяча. Кувырки через препятствия, через партнёра. Развитие силы мышц брюшного пресса, мышц спины, рук и ног с использованием отягощений и сопротивления партнёра.

Совершенствование стартовой скорости на отрезке 2-3 метра. Старты и остановки из различных исходных положений. Совершенствование ловкости в акробатических упражнениях.

Техника игры вратаря.

Совершенствование техники игры вратаря на земле и на льду в основной стойке. Совершенствование техники катания на коньках на длинных отрезках лицом и спиной вперёд, приставными шагами (короткими, длинными). Совершенствование техники стартов и торможений на коротких отрезках после скольжения и без него с одного шага. Развитие умения сохранять и принимать основную стойку после выполнения акробатических упражнений и других действий. Совершенствование техники ловли мяча, овладение отскочившим мячом. Обучение техники вставания в основную стойку после падения на бок и опускание на два колена.

Тактика игры вратаря.

Обучение и совершенствование индивидуальных тактических действий, выбор способа противодействия в различных игровых ситуациях. Обучение тактическим действиям при отскоке мяча от вратаря. Совершенствование выбора места в воротах при атаке броском, ударом. Совершенствование выбора места при комбинационном действии противника.

Обучение умению определять момент и направление завершения атаки. Дальнейшее развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1	2023-2024	сентябрь	май	34	102	306	очный	декабрь, май

Материально-техническое обеспечение:

Спортивные базы: – спортивный зал, спортивные площадки на школьном дворе (комплексная площадка, беговые дорожки, футбольное поле, хоккейная коробка). Спортивное оборудование: – ворота для хоккея с мячом,

для хоккея с шайбой. Спортивный инвентарь – малые и большие мячи, скакалки; – хоккейная экипировка (средства защиты); – коньки, клюшки, мячи, шайбы и т.д.; Учебно-методическое обеспечение: – методическая литература; – использование передового опыта по изучаемой проблеме.

Информационное обеспечение:

- электронные образовательные ресурсы по физической культуре, виду спорта «хоккей».

При реализации программы каждый обучающийся обеспечен доступом к базам данных и библиотечным фондам, в том числе к электронным изданиям, Интернет-ресурсам.

Кадровое обеспечение программы:

Программа реализуется профильными педагогами дополнительного образования, обладающими соответствующей квалификацией, необходимым профессиональным опытом в предметной области или виде спорта.

Система контроля и зачетные требования Программы

Методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся

Цель промежуточной аттестации:

- Обеспечение социальной защиты обучающихся, соблюдение их прав и свобод в части регламентации учебной загруженности в соответствии с санитарными правилами и нормами, уважения их личности и человеческого достоинства.
- Установление фактического уровня теоретических знаний и практических умений по предметам обязательного компонента учебного плана.
- Соотнесение этого уровня с требованиями образовательных программ спортивной подготовки.
- Контроль над выполнением учебных программ и календарно-тематического графика по ОФП, СФП.

Прием контрольных нормативов по общей физической подготовленности следует проводить в мае и в августе ежегодно.

В августе перед началом учебного года определяются исходные данные по всем физическим качествам. Это дает возможность тренеру не только целенаправленно построить подготовку, но и индивидуализировать ее с учетом отстающих качеств конкретного хоккеиста.

В мае проводятся контрольно-переводные испытания для учащихся всех возрастов. Причем нормативные оценки берутся по возрасту на начало учебного года.

Прием контрольных нормативов по специальной физической (на льду) и технической подготовленности проводятся в следующие сроки: в начале сентября — исходные данные, в апреле — контрольно-переводные испытания. Нормативные оценки (в апреле) берутся по возрасту на начало

учебного года (сентябрь минувшего года).

Контрольные испытания проводятся в следующем порядке: тесты, оценивающие уровень общей физической подготовленности принимаются в разные тренировочные дни (2 дня), либо в два тренировочных занятия в один день (причем, в утреннем занятии следует тестировать на быстроту, ловкость, скоростно-силовые качества и скоростную выносливость; на вечернем занятии — на общую выносливость). Контрольные испытания по специальной физической и технической подготовленности принимаются в течение одного занятия ввиду краткосрочности выполнения тестов. В краткосрочных тестах для получения более эффективных данных обязательно выполнение двух контрольных попыток с последующим учетом лучшего результата.

Оценка баллов показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по видам спорта и в соответствии с периодом обучения. Знания, умения и навыки обучающихся определяются по бальной системе от 1 до 5 баллов.

Для регистрации данных непосредственно в процессе тестирования используются протоколы. Затем проводится математическая обработка полученных данных, определяется сумма баллов, набранных учащимся в каждом нормативе. Вычисляются также средние показатели (в баллах) у каждого хоккеиста по всем тестам; определяется среднее по команде; эти данные показывают уровень подготовленности каждого хоккеиста и группы в целом.

Полученные индивидуальные и групповые показатели по физической и технической подготовленности представляют данные, по которым можно контролировать многолетнюю динамику учащихся школы по видам подготовки, использовать для планирования процесса тренировки юных хоккеистов конкретной группы.

Обучающиеся, не сдавшие по причине болезни переводные испытания, на основании решения Тренерского совета, при наличии медицинской справки могут сдать нормативы позднее. Обучающиеся, не освоившие образовательные программы по болезни или по другой уважительной причине, могут быть оставлены на повторный год обучения решением Тренерского совета и с согласия родителей (законных представителей).

Обучающиеся, сдавшие промежуточную аттестацию по итогам года обучения, при соответствии возраста и наличии соответствующего разряда на данном этапе обучения переводятся на следующий год обучения на основании решения Тренерского совета, утвержденного приказом директора школы.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании полного курса обучения по Программе. Итоговая аттестация проводится по графику, утвержденному директором школы на основании Тренерского совета и доводится до сведения обучающихся, их родителей (законных

представителей) не позднее чем за 1 месяц до начала итоговой аттестации. Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по видам спорта и в соответствии с периодом обучения. Учреждение в соответствии с лицензией выдает лицам, прошедшим итоговую аттестацию, документ о соответствующем дополнительном образовании. Форма указанного документа устанавливается самим Учреждением. Указанный документ заверяется печатью Учреждения.

**Нормативные оценки по физической и технической подготовленности
для учащихся групп начальной подготовки (НП-1, 8-9 лет)**

№ п/ п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низки й	Средни й	Выше среднег о	Высоки й
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия кисти правой, кг	9	11	13	15	17
2	Динамометрия кисти левой, кг	8	10	12	14	16
3	Бег на 30м,с	6,1	5,9-6,0	5,6-5,8	5,4-5,5	5,3 и менее
4	Бег на 60м,с	11,6	11,3- 11,5	11,1- 11,2	10,6- 11,0	10,5 и менее
5	Бег на 300м, мин	1,14	1,11- 1,13	1,09- 1,10	1,05- 1,08	1,04 и менее
6	Бег на 1000 м, б/вр	-	-	-	-	-
7	Отжимания в упоре лежа, кол-во раз	24	25-27	18-30	31-33	34 и более
8	Поднимание туловища за 45с, кол-во раз	19	20-22	23-25	26-29	30 и более
9	Комплексный тест на ловкость, с	18,1	17,6- 18,0	17,3- 17,5	16,6- 17,2	16,5 и менее
10	Прыжок в длину с места, см	140	141-145	146-148	149-154	155 и более
11	Бег на коньках 36м лицом вперед,с	7,2	6,9-7,1	6,7-6,8	6,3-6,6	6,2 и менее
12	Бег на коньках 36м спиной вперед,с	9,4	9,2-9,3	9,0-9,1	8,4-8,9	8,3 и менее

13	«Челночный» бег на коньках 9м-18м-9м,с	9,9	9,6-9,8	9,1-9,5	8,7-9,0	8,6 и менее
14	Бег по «восьмерке» влево без шайбы,с	14,8	14,6-14,7	14,3-14,5	13,8-14,2	13,7 и менее
15	Бег по «восьмерке» вправо без шайбы,с	14,9	14,7-14,8	14,4-14,6	13,9-14,3	13,8 и менее

Нормативные оценки по физической и технической подготовленности для учащихся групп начальной подготовки (НП-2, 9-10 лет)

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия кисти правой, кг	11	13	15	18	20
2	Динамометрия кисти левой, кг	10	12	14	17	19
3	Бег на 30м,с	5,9	5,6-5,8	5,5	5,3-5,4	5,2 и менее
4	Бег на 60м,с	11,3	10,8-11,2	10,4-10,7	10,1-10,3	10,0 и менее
5	Бег на 300м, мин	1,11	1,08-1,10	1,06-1,07	1,04-1,05	1,03 и менее
6	Бег на 1000 м, мин,с	5,20	4,61-5,19	4,41-4,60	4,11-4,40	4,10
7	Отжимания в упоре лежа, кол-во раз	32	33-36	37-39	40-43	44 и более
8	Поднимание туловища за 45с, кол-во раз	24	25-27	28-30	31-34	35 и более
9	Комплексный тест на ловкость, с	17,9	17,4-17,8	16,9-17,3	16,3-16,8	16,2 и менее
10	Прыжок в длину с места, см	153	154-157	158-161	162-169	170 и более
11	Бег на коньках 36м лицом вперед,с	6,3	6,2	6,1	6,0	5,9 и менее
12	Бег на коньках 36м спиной вперед,с	8,0	7,9	7,8	7,6-7,7	7,5 и менее
13	«Челночный» бег на	9,0	8,8-8,9	8,6-8,7	8,4-8,5	8,3 и

	коньках 9м-18м-9м,с					менее
14	Бег по «восьмерке» влево без шайбы,с	13,9	13,6-13,8	13,3-13,5	12,9-13,2	12,8 и менее
15	Бег по «восьмерке» вправо без шайбы,с	14,0	13,7-13,9	13,4-13,6	13,1-13,3	13,0 и менее

Нормативные оценки по физической и технической подготовленности для учащихся групп тренировочного этапа (УТ-1, 10-11 лет)

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия кисти правой, кг	18	19	20	21	22
2	Динамометрия кисти левой, кг	17	18	19	20	21
3	Бег на 30м,с	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0 и менее
4	Бег на 60м,с	10,8	10,6-10,7	10,4-10,5	10,1-10,3	10,0 и менее
5	Бег на 300м, мин,с	1,09	1,06-1,08	1,03-1,05	1,01-1,02	1,00 и менее
6	Бег на 1000 м, мин,с	4,70	4,50-4,60	4,30-4,40	4,10-4,20	4,00 и менее
7	Отжимания в упоре лежа, кол-во раз	38	39-41	42-44	45-47	48 и более
8	Поднимание туловища за 45с, кол-во раз	27	28-30	31-33	34-36	37 и более
9	Комплексный тест на ловкость, с	20,9	20,6-20,8	20,4-20,5	20,1-20,3	20,0 и менее
10	Прыжок в длину с места, см	166	167-169	170-174	175-179	180 и более
11	Бег на коньках 36м лицом вперед,с	6,1	5,9-6,0	5,8	5,6-5,7	5,5 и менее
12	Бег на коньках 36м спиной вперед,с	7,9	7,8	7,6-7,7	7,4-7,5	7,3 и менее
13	Бег на коньках 1 круг влево, с	20,4	20,1-20,3	19,7-20,0	19,4-19,6	19,3 и менее

14	Бег на коньках 1 круг вправо, с	20,7	20,5- 20,6	20,3- 20,4	19,9- 20,2	19,8 и менее
15	Точность бросков защитников, кол-во попаданий за 37 с	1	2	3	4	5
16	Точность бросков нападающих, к, кол-во попаданий за 37 с	2	3	4	5	6
17	«Малый слалом» с шайбой,с	29,0	28,6- 28,9	28,3- 28,5	28,1- 28,2	28,0 и менее
18	«Малый слалом» без шайбы,с	28,4	28,1- 28,3	27,6- 28,0	27,1- 27,5	27,0 и менее
19	«Слалом»,с	52,6	52,1- 52,5	51,1- 52,0	50,1- 51,0	50,0 и менее

**Нормативные оценки по физической и технической подготовленности
ВРАТАРЕЙ (УТ-1, 10-11 лет)**

№ п/ п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низки й	Средни й	Выше среднег о	Высоки й
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия кисти правой, кг	16	17-18	19-20	21-22	23-24
2	Динамометрия кисти левой, кг	15	16-17	18	19-20	21-22
3	Бег на 30м,с	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0 и менее
4	Бег на 60м,с	10,9	10,7- 10,8	10,4- 10,6	10,1- 10,3	10,0 и менее
5	Бег на 300м, мин,с	1,09	1,06- 1,08	1,03- 1,05	1,01- 1,02	1,00 и менее
6	Бег на 1000 м, мин,с	4,70	4,50- 4,60	4,30- 4,40	4,10- 4,20	4,00 и менее
7	Отжимания в упоре лежа, кол-во раз	38	39-41	42-44	45-47	48 и более
8	Поднимание туловища за 45с, кол-во раз	27	28-30	31-33	34-36	37 и более

В ходе контрольно-переводных испытаний в каждой возрастной

группе целесообразно использовать весь комплекс тестов. Сумма баллов, указывающая на возможность зачисления и перевода учащегося на следующий год обучения, должна быть: для групп начальной подготовки не менее 42 (всего 14 тестов, по каждому из них испытуемый должен получить ориентировочно 3,0 баллов); для групп тренировочного этапа не менее 48 (всего 16 тестов). При минимальной сумме баллов (42/48) допускается некоторая компенсация отстающих качеств за счет более сильных (при этом дается «задание на осень» для подтягивания отстающих качеств или элементов техники)

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

Программа предусматривает неразрывное взаимообусловленное единство средств, форм, педагогических приемов и методов, специально отобранных исходя из поставленных целей и задач и ориентированных на достижение конечных результатов обучения. Все это, в совокупности с последовательностью педагогических и тренировочных операций и процедур по их реализации, и создает уникальную педагогическую технологию подготовки юных хоккеистов высокого уровня, положенную в основу настоящей Программы.

Основной формой организации учебной деятельности является комплексное учебно-тренировочное занятие. Используются следующие формы организации учебного занятия: беседа, наблюдение, объяснение, показ, практическое занятие, тренинг, учебно-тренировочные соревнования. Методы обучения: словесный, наглядный, практический, поисковый, проблемный.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая.

Педагогические технологии: технология индивидуализации обучения, технология коллективного взаимообучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология исследовательской деятельности, технология развития критического мышления, здоровьесберегающая технология.

Список использованной литературы.

1. Павленко В.Ф. Поурочная программа по хоккею с мячом для (УТГ и НП) ДЮСШ и СДЮШОР. – Хабаровск, 1992
2. Фатеева О. А., Фатеев Г. В. Программа для ДЮСШ и СДЮШОР. /Учебнометодическое пособие – Иркутск: Папирус, 2008
3. Ломанов С. И. Авторская программа по хоккею с мячом - Иркутск: Папирус, 2008; Новосибирск: ХК «Сибсельмаш», 2008
4. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать - М.: Астрель:

АСТ, 2004. - 863, [1] с: ил. — (Профессия — тренер)

5. Табаков С. Е., Елисеев С. В., Конаков А. В. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2005

6. Спортивные игры и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1986

7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991

8. Панин И.Н. Русский хоккей с мячом «Техника, тактика, правила игры». - М.: Советский спорт, 2005

9. Ягбрант В. Хоккей с мячом. Учебно-методическое пособие.- М.: Физкультура и спорт, 1970

10. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов. - М.: Terra-спорт, 2000

Список использованной литературы для учащихся и их родителей

1. Озолин Н. Г. Наука побеждать-М.: Астрель: АСТ, 2004. - 863, [1] с: ил. — (Профессия — тренер)

2. Панин И.Н. Русский хоккей с мячом «Техника, тактика, правила игры». - М.: Советский спорт, 2005