****

**Содержание**

**I. Комплекс основных характеристик программы**

1.1.Пояснительная записка………………………………………………….........3

1.2. Цель и задачи программы………………………………………………........5

1.3. Содержание программы……………………..………..……………..............6

1.3.1. Учебно-тематический план………………………………………………..6

1.3.2. Содержание учебно-тематического плана………………………………..7

# 1.4. Планируемые результаты…………………………………………………..14

# II. Комплекс организационно-педагогических условий программы

# 2.1. Условия реализации программы…………………………………………..15

2.2. Формы аттестации и контроля ………………………………………........15

2.3. Диагностические и оценочные материалы …………………………........15

2.4. Формы мониторинга и контроля ……….…………………………….……16

2.5. Методические материалы ………………………………………………….17

3. Список литературы………………………………………………………………..18

1. **КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК**
   1. **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хоккей с шайбой» реализует физкультурно-спортивную направленность в дополнительном образовании детей. Данная программа является модифицированной, базового уровня. Срок реализации – 1 год.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

* Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022г. № 678-р;
* Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (от 29.05.2015 г. № 996-р);
* Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
* Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения РФ в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны (Письмо Министерства просвещения РФ от 29.09.2023г. № АБ-3935/06);
* Постановлением Правительства РФ «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» от 11.10.2023г. №1678
* Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. № 28, вступившее в силу 01.01.2021г. «Об утверждении СанПиН 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
* Уставом муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа п. Плотниково»
* Календарным учебным графиком муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа п. Плотниково»

**Актуальность программы.** Одной из важных проблем современного общества является проблема малоподвижного образа детей и подростков, связанная с чрезмерными нагрузками в образовательной деятельности и интернет зависимостью современных детей. Даная программа направлена на повышение уровня двигательной активности учащихся, укрепление их физического и эмоционального здоровья, на достижение определенных результатов в данном виде спорта. Хоккей позволяет решить проблему занятости учащихся в свободное время, развивать личностные качества: силу, выносливость, упорство в достижении цели.

**Новизна программы**. Программа предполагает освоение содержания, исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы.

Уровневая дифференциация позволяет работать тренеру-преподавателю с обучающимися разного возраста. Также новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и приобретении навыков их реализации; сохранении и культивирование уникальности личности учащихся, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности и личности учащихся посредством занятий хоккеем.

Учащимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта. Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта.

**Отличительной особенностью программы** является то, что в ней большее количество учебных часов уделяется на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование информационно-коммуникационных технологий (показ презентаций, просмотр видеоматериала).

**Педагогическая целесообразность** **программы** состоит в том, что она позволяет решать проблемы укрепления здоровья подрастающего поколения, занятости детей и подростков в свободное время, формировать личностные компетентности, необходимые для дальнейшего самоопределения и самореализации.

**Адресат программы:** В группы, реализующие общеразвивающие программы, зачисляются все желающие, имеющие разрешение врача и заявление родителей (законных представителей). Программа предназначена для детей 12-15 лет.

Количество учащихся в группе - 15 человек.

Условия набора учащихся: принимаются все желающие по заявлению законных представителей и наличие медицинской справки о состоянии здоровья.

**Сроки реализации программы:** 1 год.

Программа рассчитана на 414 часов подготовки. Успешность реализации дополнительной образовательной программы определяется итоговой аттестацией. Занятия в группах, реализующих общеразвивающие программы, проводятся 3 раза в неделю с продолжительностью 3 академических часа.

*Форма обучения* – очная.

*Форма занятий* – групповая.

* 1. **Цель и задачи программы**

**Цель программы:** развитие психических свойств и физических качеств личности учащихся в условиях занятий хоккеем.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- познакомить учащихся с историей развития хоккея, с жизнью выдающихся хоккеистов современности, отечественных спортсменов;

- познакомить учащихся с правилами личной гигиены и правилами безопасности во время занятий хоккеем;

- научить учащихся правилам ухода за снаряжением хоккеиста в соответствии с требованиями;

- обучить учащихся основам различных техник передвижения на коньках;

- научить учащихся составлять рациональный режим дня с учетом тренировочных занятий и физических нагрузок;

- познакомить учащихся с алгоритмом подготовки и участия в соревнованиях.

**Развивающие:**

- развивать у учащихся физические качества;

- формировать у учащихся навыки личной гигиены и безопасного поведения при занятиях хоккеем;

- формировать у учащихся навыки ухода за коньками и поддержания их в рабочем состоянии;

- формировать у учащихся навыки владения различными техниками передвижения на льду.

- формировать у учащихся навыки соблюдения рационального режима занятий с учетом тренировочных занятий и физических нагрузок;

-формировать у учащихся навыки владения алгоритмом подготовки и участия в соревнованиях.

**Воспитательные:**

- воспитывать у учащихся трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;

- воспитывать у учащихся сознательный интерес к занятиям хоккеем;

-воспитывать у учащихся толерантное отношение к окружающим людям, умение работать в команде.

**1.3. Содержание программы**

* + 1. **Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
| всего | теория | практика |
| **I.** | **Теория** | 2 | 2 |  |  |
| 1. | Техника безопасности в спортивном зале | 2 | 2 |  | опрос |
| 2. | Физическая культура и спорт для человека | 2 | 2 |  | опрос |
| 3. | Сведения о строении и функции организма | 2 | 2 |  | тест |
| 4. | Влияние физических упражнений на организм | 2 | 2 |  | опрос |
| 5. | Гигиена, врачебный контроль | 4 | 4 |  | опрос |
| 6. | Правила игры в хоккей с шайбой | 10 | 10 |  | тест |
| 7. | Основы техники и тактики игры | 2 | 2 |  | опрос |
| **II.** | **Практика** |  |  |  |  |
| 1. | Общая Физическая Подготовка | 100 |  | 100 | зачет |
| 2. | Специальная Физическая Подготовка | 130 |  | 130 | зачет |
| 3. | Технико-тактическое мастерство | 122 |  | 122 | наблюдение |
| **III.** | **Контрольные нормативы** | 6 |  | 6 | Сдача нормативов |
| **IV.** | **Участие в соревнованиях** | 30 |  | 30 | Результаты встреч, соревнований |
|  | **Итого:** | 414 | 26 | 388 |  |

* + 1. **Содержание учебно-тематического плана**

**I. Теоретическая подготовка**

**1.1. Техника безопасности в спортивном зале**

Инструктаж по технике безопасности.

Требования безопасности перед началом занятий.

Требования безопасности во время занятий.

Требования безопасности по окончании занятий.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

Для детей дошкольного возраста вводное занятие проводится с участием родителей.

* 1. **Физическая культура и спорт для человека**

Понятие о физической культуре как части общей национальной культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития, подготовки к труду и защите Отечества. Спорт как средство воспитания характера.

Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у юных хоккеистов, приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

Единая Всероссийская спортивная классификация и её значение для развития хоккея. Ведущие игроки Российского хоккея.

* 1. **Сведения о строении и функции организма**

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочные аппарат и мышцы, их строение, взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Обмен веществ.

* 1. **Влияние физических упражнений на организм**

Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов. Систематические занятия физическими упражнениями – важное условие для укрепления здоровья, развития физических качеств и достижения высоких спортивных результатов.

* 1. **Гигиена, врачебный контроль**

Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима для спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по хоккею с шайбой. Гигиенические требования к личному снаряжению хоккеистов, спортивной одежде, обуви.

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях хоккеем. Содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение, желание тренироваться. Дневник самоконтроля.

* 1. **Правила игры в хоккей с шайбой**

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Обязанности судей. Способы судейства. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя, способствующего повышению спортивного мастерства спортсмена. Значение спортивных соревнований. Особенности проведения соревнований на приз клуба "Золотая шайба".

Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, смешанная, с выбыванием. Их особенности. Положение о соревновании и его содержание. Составление календаря спортивных встреч. Оценка результатов соревнований, форма и порядок предоставления отчетов. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка места для соревнований, информации.

Анализ правил игры.

* 1. **Основы техники и тактики игры**

Понятие о спортивной технике. Всестороннее владение всеми приемами техники современного хоккея – основа спортивного мастерства. Характеристика основных технических приемов хоккея, целесообразность и особенности применения в различных ситуациях, разными игроками. Анализ и пути развития техники игры вратаря. Приемы техники, применяемые ведущими игроками РХЛ. Новое в технике хоккея. Тенденции развития техники.

Рост требований к расширению технического арсенала. Индивидуализация техники. Значение контроля технической подготовленности хоккеиста. Методы контроля: контрольные упражнения и нормативы по технике.

Общие понятия о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Общие особенности тактики Советского и российского хоккея. Общие особенности тактики ведущих хоккейных держав (Канада, Финляндия, Чехия, Швеция).

Тактический план встречи, его составление, осуществление. Борьба за инициативу важнейшая тактическая задача и пути её решения. Гибкий, творческий характер тактики. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в атаке и 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.

Групповая тактика, её понятие и содержание. Основы тактических взаимодействий. Сочетание наигранных и разученных комбинаций с творческим их развитием. Групповые взаимодействия, как средство решения общей тактической задачи командной игры. Командные взаимодействия в нападении и защите. Характеристика разновидностей атак и контратак. Тактика игры в большинстве и меньшинстве.

Силовая борьба в хоккее, её значение и применение. Тактика игры вратаря: выбор места, взаимодействие с партнерами, руководство обороной.

Значение тактических заданий хоккеистам на игру, умение играть по избранному плану, заданию. Зависимость тактического построения команд от возможностей противника, индивидуальных способностей игроков, размеров поля, освещения, состояния льда, метеорологических условий (снег, оттепель и т.п.).

Тактические варианты игры при вбрасывании

**II. Практическая подготовка**

**2.1. Общая физическая подготовка**

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие учащихся.

В рамках ОФП развиваются такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.

- Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями.

- Эстафеты без предметов и с мячами.

- Упражнения для развития силы.

- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

- Упражнения для развития гибкости.

- Упражнения для развития ловкости.

- Комбинированные упражнения по круговой системе

- Развитие прыгучести.

- Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.

**2.2. Специальная физическая подготовка**

*Упражнения для развития взрывной силы*

Приседания на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, "блины" и т.п.), величина которых не более 1/2, 1/3 собственного веса тела. При этом не допускаются повторения "до отказа". Подскоки и прыжки без отягощения и с отягощением. Броски, метания, толкания камней, набивныхмячей, от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Бег в гору на коротких отрезках 5-20 метров, бег в воде, многоскоки на песке. Броски шайбы на дальность. Подвижные игры. Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч, регби (по упрощенным правилам) с применением силовой борьбы, заслонов и других приемов хоккея.

Упражнения с набивными футбольными, баскетбольными мячами: сгибание и разгибание рук, маховые и круговые движения, броски на дальность, ловля мячей. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резкими торможениями и последующими стартами. Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью. Единоборство за шайбу у борта, на ограниченных площадях. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов и т.д. Упражнения со штангой весом до 60% от максимального. Вес набивных мячей 3 кг. Беговые упражнения с отягощением. Имитация бросков шайбы с применением резиновых амортизаторов, эспандера и т.д. Броски утяжеленной шайбы (до 400 гр.). "Челночный бег". Бег вверх по лестнице.

*Упражнения для развития быстроты*

Передвижения (на коньках и без коньков). Повторное пробегание отрезков от 60 до 100 метров из разных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Ускорения. Бег по виражу, кругу, спирали, восьмерке (лицом и спиной вперед). Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая передача мяча, шайбы. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно. Игры и упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение шайбой, мячом и т.д.). Броски шайбы поточно, в борт, с фиксацией времени. Бег на коньках 18, 36 и 54 м на время. Упражнения на расслабление.

*Упражнения для развития выносливости (на коньках и без коньков)*

Длительный равномерный бег (частота пульса 140-160 ударов в минуту) и переменный бег (частота пульса 130-180 ударов в минуту). Кроссы 5-6 км. Серийный, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 минут (работа 5-12 с, интервалы отдыха 15-30 с). Чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения не более 20-30 с, интервалы отдыха 1,5-2,5 мин., число повторений в серии 3-5 раз, интервалы отдыха между сериями 10-15 мин., число серий - 23). Продолжительные игры (футбол, баскетбол, ручной мяч) и упражнения с уменьшенным количеством участников, на площадках увеличенного размера. Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью (работа 15-20 с, вес отягощения для рук не более 3 кг, интервалы отдыха 30-60 с, число повторений 4-5 раз). Бег по песку, по воде. Бег, прыжки по лестнице. Имитация бега на коньках.

*Упражнения для развития ловкости*

Эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъемы. Ходьба и бег на носках и пятках лезвий коньков. Выбивание шайбы и партнеров в падении. Игра клюшкой лежа и на коленях. Эстафеты и игры с обведением стоек, с противодействующими партнерами, уклонения от применения силовых приемов, резкая смена направления бега. Выполнение технических приемов с преодолением сбивающих факторов (сопротивление партнеров, без зрительного контроля). Преодоление полосы препятствий.

*Упражнения для развития гибкости*

Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращения, полу вращения, шпагат, полушпагат. Упражнения с клюшкой и партнером. "Мост" из положения лежа и наклона назад и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивающих мышц, несущих основную нагрузку в игре.

**2.3. Технико-тактическое мастерство**

*Техника игры. Техника передвижения на коньках*

Посадка (стойка) хоккеиста. Техника скольжения на одном и двух коньках. Техника передвижения на коньках длинным (скользящим), коротким (ударным) шагом. Торможение "плугом", "полу плугом", двумя коньками с поворотом на 90 градусов, прыжком, одним коньком (внутренним, наружным). Остановки. Изменение направления бега с помощью переступания, без отрыва коньков ото льда, на одном коньке, прыжком, с крестными шагами, перебежкой (слаломный бег). Бег по виражу, вправо, влево, по "восьмерке", по кругу. Бег спиной вперед без отрыва коньков ото льда, переступанием, с крестным шагом. Бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу "по восьмерке", с изменением скорости движения. Старты из различных исходных положений (лицом, спиной, боком в направлении движения). Повороты прыжками, переступанием при переходе от бега спиной вперед к бегу лицом вперед и обратно. Прыжки толчком одной и двумя ногами с приземлением на одну и две ноги. Перемещение шагом и бег на носках и пятках лезвий коньков лицом, боком и спиной вперед. Опускание и падение на одно, два колена, различные кувырки с последующим быстрым вставанием.

*Техника нападения. Техника владения клюшкой и шайбой*

Ведение шайбы. Обучение держанию клюшки одной, двумя руками. Ведение без отрыва клюшки от шайбы (перед собой, сбоку), по прямой, по дугам. Ведение шайбы ударным подбиванием (перед собой, сбоку), из стороны в сторону (широкое, плавное и короткое "рубкой"), вперед-назад (перед собой и сбоку), диагональное, коньками.

Броски. Обучение длинному броску с "удобной" и "неудобной" стороны, с места и в движении. Обучение удару-броску с коротким и длинным замахом.

Прием шайбы, остановка шайбы. Обучение приему шайбы крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой коньком. Обучение приему шайбы рукояткой клюшки, рукой, коньком, туловищем (опустившись на одно колено, на два колена, лежа).

Обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом вправо, влево, с шагом в сторону, с изменением скорости бега и с "подпусканием" шайбы под клюшку соперника. Обманные движения с использованием борта, финты "на передачу", "на бросок", "на перемещение" и т.д.

*Техника обороны*

Отбор и выбивание шайбы клюшкой. Подбивание клюшки противника снизу, удар по клюшке сбоку, прижимание клюшки соперника сверху. Выбивание шайбы резким движением клюшки. Приемы овладения шайбой, с помощью клюшки при введении её в игру. Отбор шайбы клюшкой, положенной на лед. Прижимание шайбы к борту коньками, клюшкой.

*Тактическая подготовка. Тактика нападения*

Индивидуальные действия. Умение ориентироваться. Выполнение различных действийбез шайбы и с шайбой в зависимости от действий партнера, соперника. Умение вести шайбу и выполнять броски по воротам, обводку соперника, силовые приемы. Выполнение тактических заданий на игру. Умение выполнять тактические действия на определенных участках площадки и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями.

Групповые взаимодействия. Передачи. Обучение передаче «подкидной», длинной передаче с удобной и неудобной стороны, передаче ударом (широким и коротком замахом), передаче 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», «с крестный выход». Умение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке площадки.

Обучение передачам, отбору шайбы в "квадратах" с различными сочетаниями занимающихся 3:2, 4:3, 3:3, 5:3; с введением дополнительных заданий. Игра с одним водящим в кругу, в одно, два касания, до полного отбора. Выход из зоны пробросом вдоль борта и т.д.

*Тактика обороны*

Индивидуальные действия. Выбор места для оборонительного действия, перехват продольного и диагонального паса, отбор шайбы при помощи клюшки, нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием её в момент приема шайбы соперником.

Групповые взаимодействия. Умение подстраховать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух, трех нападающих.

Изучение игровых обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

**III Участие в соревнованиях**

**Теория:** Классификациявидов соревнований: (командные – Школьный уровень, Муниципальный, Областной, Региональный, Всероссийский)

**Практика:** Изучение условий соревнований. Подготовка и проведение квалификационных соревнований. Участие в школьных, муниципальных, областных, региональных и всероссийских соревнованиях.

Важной частью подготовки учащихся являются участие в различных соревнованиях и мероприятиях, основными целями которых являются контроль за эффективность учебно-тренировочного процесса, приобретение соревновательного опыта, общение со сверстниками. Соревнования планируются таким образом, что по своей направленности и степени трудности они соответствуют задачам, поставленным перед учащимися на данном этапе подготовки.

**IV.** **Контрольные испытания**

**1. Контрольные упражнения (8ч).**

**Практика**: Бег 60 м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, отжимание от пола, поднимание туловища из положения лежа на спине.

**2. Контрольные тесты.**

**Практика:**  физические достижения: (Бег 30м сек, Бег 1000м (мин), Челноч. бег 10х5м (сек), Пр. в длину с места (см), Метание мяча (м), Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз), Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз).

* 1. **Планируемы результаты**

После изучения Программы

***Учащиеся будут знать*:**

-историю возникновения и развития хоккея, выдающихся хоккеистов современности, отечественных спортсменов;

-о строении и функциях человеческого организма, влиянии хоккея на его развитие;

-правила личной гигиены, правила безопасности во время занятий хоккеем;

-комплексы упражнений по общефизической и специальной физической подготовке, как необходимых условий при занятиях хоккеем;

- алгоритм подготовки и участия в соревнованиях;

-правила организации и проведения соревнований по хоккею;

-технику и тактику игры в хоккей

***Уметь:***

-составлять рациональный режим дня с учётом тренировочных занятий и физических нагрузок

-передвигаться различными техниками по льду на коньках;

-направлять потенциал собственного организма на овладение спортивными нормативами и достижение поставленной цели;

***Владеть:*** устойчивым интересом к занятиям хоккеем;

-навыками ухода за снаряжением хоккеиста и поддержания его в рабочем состоянии;

-развитой мотивацией к познанию и развитию функциональных возможностей собственного организма, укреплению физического и эмоционального здоровья;

-физическими и морально-волевыми качествами хоккеиста;

личностными компетентностями: целеустремленностью, настойчивостью, инициативой и творческим подходом, ответственностью, толерантностью, чувством товарищества и взаимовыручки;

ТАБЛИЦЫ достижений по ОФП и СФП:

юноши

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнения | Оценка | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Учебно-тренировочный этап 1 года обучения | | | | | | |
| 1. | Бег 60 м (с) | 11,0 | 10,8 | 10,6 | 10,4 | 10,2 |
| 2. | Бег 1000 м (м) | 4,20 | 4,10 | 4,00 | 3,50 | 3,40 |
| 3. | Подтягивание (кол.раз) | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. | Прыжок в длину с места (см.) | 150 | 160 | 170 | 180 | 190 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнения | Оценка | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Учебно-тренировочный этап 1 года обучения | | | | | | |
| 1. | 3 км классический стиль | 23.00 | 22.00 | 21.00 | 20.00 | 19.00 |

девушки

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнения | Оценка | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Учебно-тренировочный этап 1 года обучения | | | | | | |
| 1. | Бег 60 м (с) | 11,6 | 11,4 | 11,2 | 11.0 | 10,8 |
| 2. | Бег 500 м (м) | 2,50 | 2,40 | 2,30 | 2,20 | 2,10 |
| 3. | Сгибание разгибание рук в упоре лежа (раз) | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| 4. | Прыжок в длину с места (см.) | 140 | 150 | 160 | 170 | 180 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнения | Оценка | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Учебно-тренировочный этап 1 года обучения | | | | | | |
| 1. | 1,2 км классический стиль | 17.20 | 16.20 | 15.20 | 14.20 | 13.20 |
|  | | | | | | |

**Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»**

**2.1.Условия реализации программы**

**Календарный учебный график**

Программа рассчитана на 1 год обучения. Учебный год составляет 48 недель, (414 часов) с 1 сентября по 31 августа. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа. В каникулярное время занятия проходят по расписанию, проводятся соревнования.

**2.2. Формы аттестации и контроля**

Формы аттестации: входное тестирование, практические задания, участие в соревнованиях, выполнение норм ОФП, СФП, ТТМ выполнение спортивных разрядов.

**Формы контроля:**

**2.3. Диагностические и оценочные материалы**

**Цель:** Отслеживание процесса и результатов совместной работы педагогов и учащихся, оценка целесообразности и эффективности используемых средств и методов обучения в ходе реализации программы. Диагностический материал по отслеживанию качества усвоения знаний и умений в учебном процессе представлен в виде баллов.

**Критерии оценки и обработки результатов физической подготовки учащихся**

Отслеживание физического развития учащихся в процессе обучения производится два раза: в начале и в конце учебного года по возрастным оценочным нормативам для девочек и мальчиков.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И.О | Прыжок в длину с места в длину | | Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу | | Подтягивание из виса на перекладине | | Бег 60м | | Подъем туловища из положения, лежа на спине | |
| с | м | с | М | с | м | с | с | м | с |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Материально-техническое обеспечение:**

1. Стадион, спортивный зал для тренировок.
2. Методические пособия по изучению отдельных тем или разделов программы, теоретических и практических занятий.
3. Дополнительная литература (по всем темам).

**Оборудование и инвентарь.** Спортивная форма, лыжи, ботинки, палки, крепления, мази (в расчёте на 15 человек).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п | **Раздел** | **Наименование** |
| 1 | раздел  «Личная Гигиена» | (индивидуальная) — Полотенце, мочалка, мыло и шампунь. Сланцы. Сменная одежда и обувь |
| 2 | Раздел  «Физическая  культура» | маты гимнастические жесткие, маты поролоновые в чехлах, малые,  коньки, клюшки хоккейные, шайбы хоккейные, мячи футбольные, волейбольные, набивные мячи, скакалки, обручи, фишки, стойки. |
| 3 | раздел  «Необходимые  технические  средства обучения" | магнитофон, проектор, телевизор, компьютер, ноутбук, принтер,  копировальная машина, сканер |

**2.4. Формы мониторинга и контроля освоения программы**

**Формы контроля**

Формы контроля результатов выполнения программы:

Тестирование, наблюдения, опрос, мониторинг зачетов по ОФП, СФП, ТТМ.

Реализация программы предполагает организацию различных форм деятельности с учащимися как в условиях реализации программы, так и за рамками, в форме организации и проведения соревнований.

**2.5. Методические материалы**

**Формы проведения занятий**

Учебно-тренировочные занятия, соревнования, спортивные сборы, праздники, беседы, просмотр учебных видеофильмов и кинофильмов, зачеты и тестирование.

**Методы:**

- Объяснительно-иллюстративный метод - это образное эмоциональное изложение материала, т.е. сообщение, беседа или рассказ педагога, сопровождаемый демонстрацией приемов и наглядного материала, показ упражнения (технического или тактического приёма), разучивание (повторения упражнения, анализ выполненных движений).

- Проблемно-поисковый - педагог ставит учащимся проблему и вместе с ними ищет пути ее решения.

- Эвристический метод – это метод обучения, способствующий развитию находчивости и активности, когда проблема формируется учащимися, которые и предлагают способы ее решения.

- Словесные методы: рассказ, беседа, объяснение, диалог, дискуссия.

- Наглядный метод: посещение спортивных мероприятий, просмотр кино- и видеофильмов с последующим обсуждением.

- Практические методы: создание вторичного текста, выполнение заданий в процессе ролевых игр, практикумов и т.д.

-Методы стимулирования и развития мотивации: психолого-педагогическая поддержка учащихся.

-Эмоциональные: создание ситуации успеха, поощрение, свободный выбор задания, удовлетворение желания быть значимой личностью.

- Волевые: предъявление образовательных и воспитательных требований, информирование о прогнозируемых результатах образования.

- Социальные: формирование у ребят коммуникативного опыта, интереса к социально-значимой творческой и спортивной деятельности, создание ситуации взаимопомощи, взаимопроверки и заинтересованности в результатах коллективной работы.

- Методы контроля: теоретические и практические зачеты, практические задания, тестирование, самоконтроль, контрольные срезы.

Методы обучения на занятиях выстроены с учетом постепенных переходов от репродуктивных к проблемным и развивающим.

**3. Список литературы**

### Список литературы для тренера-преподавателя

1. Белоусова В.В. Воспитание в спорте.- М.: ФиС, 2020г.
2. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх.- М: ФиС, 2021г.
3. Букатин А.Ю., Колузганов В.М. Юный хоккеист.- М: ФиС, 2019г.
4. Буйлин Ю.Ф., Курамиш Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров-преподавателей ДЮСШ.- М.: ФиС, 2022г.
5. Волков В.М. Тренеру о подростке.- М: ФиС, М., 2023г.
6. Вайцеховский С.М. Книга тренера.- М: ФиС, 2021г.
7. Горский Л. Игра хоккейного вратаря.- М: ФиС, 2019г.
8. Горский Л. Тренировка хоккеистов.- М: ФиС, 2023г.
9. Гуревич И.А. 150 упражнений для круговой тренировки.- Минск: Высшая школа, 2019г.
10. Дерябин С.В., Колузганов В.М. Некоторый вопросы отбора юных хоккеистов на этапах многолетней подготовки. Ежегодник "Хоккей".- М: ФиС, 2002г.
11. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена.- М: ФиС, 2020г.
12. Колосков В.И., Климин В.П. Подготовка хоккеистов. Техника. Тактика.– М: ФиС, 2021г.
13. Кондратьев М.П., Жоров П.А., Алешков И.А. Некоторые психофизиологические показатели как критерии отбора юных хоккеистов. Ежегодник "Хоккей".- М: ФиС, 2022г.
14. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом.- М: ФиС, 2021г.
15. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания.- М: ФиС, 2019г.
16. Савин В.П. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры.- М.: ФиС, 2020г.
17. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений.- М.: Академия, 2023г.
18. Спасский О. Хоккей.- М: ФиС, 2019г.

**Список литературы для учащихся**

1. Гущин С.Н. Судьями не рождаются.- М: ФиС, 2023г.
2. Зимин Е.В. Мастерство в твоих руках.- М: ФиС, 2019г.
3. Лычагин Д.М. Хоккей в вопросах и ответах / Отв.ред. Ю.П. Карандин.-Новосибирск: СО РАН, 2021г.
4. Майоров Б.А. Хоккей для юношей.- М: ФиС, 2020г.
5. Старшинов В.И. Хоккейная школа: Семь бесед о началах хоккейного мастерства.- М: ФиС, 2019г.
6. Тарасов А.В. Детям о хоккее.- М: Советская Россия, 2019г.
7. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.Н.Суслов, С.М. Вайцеховский.- М.: ФиС, 2023г.
8. Халл Б. Моя игра в хоккей.- М: ФиС, 2021г.

**Интернет-ресурсы**

1. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru/) — Официальный сайт Министерства спорта РФ
2. минобрнауки.рф - Сайт Министерства образования и науки России
3. <http://образование42.рф> – Департамент образования и науки Кемеровской области
4. <http://www.dmps-kuzbass.ru> *-* Официальный сайт департамента молодежной политики и спорта Кемеровской области
5. <http://kultsport42.ru> — Официальный сайт Управления культуры, спорта и молодёжной политики администрации города Кемерово
6. <http://fhr.ru/main/> - Сайт федерации хоккея России
7. <http://kidshockey.ru/index.php> - Сайт «Детский и юношеский хоккей»
8. <http://zshr.ru/-> Сайт всероссийского клуба юных хоккеистов «Золотая шайба» им. А.В. Тарасова
9. <http://www.metallurg-nk.ru/> - Официальный сайт новокузнецкого хоккейного клуба «Металлург»
10. <http://www.sport-kuzbass.ru> – Официальный спортивный портал Кемеровской области «Кузбасс Спортивный»
11. <http://sport-42.ru> - Спортивное интернет-телевидение Кузбасса
12. <http://www.sportforumrussia.ru> – Международный спортивный форум «Россия – спортивная держава»
13. <http://www.dmps-kuzbass.ru/sport/Federal_standart> - Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта
14. <http://oblsport-kem.ru> – Официальный сайт ГОУ ДОД «Областная ДЮСШ» Кемеровской области
15. <http://hockey42.ucoz.ru/publ/podgotovka_vratarja/zolotye_pravila_igry_vratarja_pravilo_1/11-1-0-78> - Золотые правила игры вратаря
16. <http://hockey42.ucoz.ru/index/virtualnyj_khokkej/0-4> - Виртуальный хоккей
17. <http://prosto-top.com/filmi-pro-sport/257-spisok-luchshih-filmov-pro-hokkey.html> - Список художественных лучших фильмов про хоккей
18. <http://rutracker.org/forum/viewforum.php?f=126> – Фильмы про хоккей
19. <http://www.4spichki.net/videouroki/21635-video-uroki-po-xokkeyu-s-shajboj-2003dvdrip.html> - Видеоуроки по хоккею с шайбой