

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЗАВЬЯЛОВСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

Рассмотрена и принята
на Педагогическом совете
МБОУ ДО «Завьяловская СШ»
протокол № 3
от «28» августа 2025 г.



«Утверждаю»
Директор
МБОУ ДО «Завьяловская СШ»
Д.А. Бахмутов
Приказ № 81 от «28» августа 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА по виду спорта «ХОККЕЙ»**

Уровень программы	—	<u>базовый</u>
Срок реализации программы:	—	<u>1 год</u>
Возраст обучающихся:	—	<u>7-18 лет</u>

Составители:
Новикова Л.Ю., заместитель директора по учебно-воспитательной работе
Яковлев А.В., тренер-преподаватель, первая квалификационная категория

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по хоккею с шайбой для спортивно-оздоровительного этапа (СОЭ), разработанная на основе программы «Хоккей». Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регламентирующих работу спортивных школ:

- Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Федеральным Законом Российской Федерации «О Физической культуре и спорте Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Уставом МБУ ДО «Завьяловская СШ»;
- Правил вида спорта хоккей

Направленность. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы в том, что система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребенка, но и подготовить его к условиям жизни в высококонкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

Физическая нагрузка при занятиях очень легко дозируется как средство физического воспитания для детей и подростков любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением в движение всех основных групп мышц в условиях положенных температур, на чистом морозном воздухе заметно повышает сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям и положительно сказывается на общей работоспособности.

Новизна программы. В новизну программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по хоккею с шайбой отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Педагогическая целесообразность образовательной программы. «Хоккей» определен тем, что ориентирует обучающихся на приобретение каждого ок физической культуры и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма – в этом и заключается **педагогическая целесообразность** разработанной образовательной программы по обучению хоккею с шайбой.

Кроме того, педагогическую целесообразность образовательной программы мы видим в формировании обучающегося чувства ответственности в выполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (команда), с одной стороны, и формировании самостоятельного проявления всего спортивного потенциала при выполнении индивидуальных прокатов ребенка в соревновательной деятельности и формировании тактического мышления.

Преимущество программ со школьными программами, предметами: программ

аструктурировананаинтеграциииопереженииспредметамиобщеобразовательнойшколы:

- физическаякультура(укреплениемышечногокорсета,развитиекоординации,гибкости, ловкости,силы,выносливости,быстроты,силоваяфизическаяподготовка,подвижныеи спортивныеигры);

- биологией(здоровыйобразжизни– режимдня,гигиена,правильноепитание,строениечеловека).

- историей(историязарожденияхоккеявРоссиииучастиясборнойкомандывОлимпийски хиграх).

Цель данной программы состоит в том, чтобысоздать условия для воспитания обучающихся стремлениявестиздоровыйобраз жизни, для укрепленияздоровьядетейиприобщениядетейк команднымвидамспорта,вчастностикхоккеюсшайбой.

Задачи:

обручающие:

- обучатьжизненноважнымдвигательнымуменияминавыкам;
- развивать необходимые физические качества: (силу, выносливость, гибкость,координациюдвижения, быстротуреакции);
- научитьигратьхоккейизнатьосновныеправилаэтойигры.

развивающие:

- способствоватьукреплениюздоровья;
- содействоватьгармоничномуфизическомуразвитию;
- развиватьдвигательныеспособностидетей;
- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любыхформдвигательныхпроявлений вразличных областяхтрудаиспортаит.п.

воспитательные:

- прививатьлюбовькспорту,навыкиздоровогообразажизни;
- воспитыватьчувствоответственностизасебя;
- воспитыватьнравственныеиволевыекачества: волю,смелость,активность.

Возрастдетей:программапредназначенадлядетей7-

18лет,желающихзаниматьсяхоккеем,неимеющихмедицинскихпротивопоказаний.

Сроки реализации: Программа рассчитана на 1 год. Учебный план рассчитан на52 недели. Общее количество годовых часов 312.Недельныйобъемучебнойнагрузкисоставляет бчасов,занятияпроводятся3разапо2часа.

Формы организации образовательного процесса: учебно-тренировочное занятие(фронтальный,групповой,поточный),учебно-тренировочнаяиграхоккей.**Формытеоретическихзанятий:**

беседа,лекция,просмотрсоревнований,видеофильмов,педагогическоетестирование

- **Участиевспортивныхсоревнованиях**,матчевыхвстречах,командных,личныхпервенствах,разбор ианализ сыгранныхигр;

- инструкторскаяпрактика.

- **Планируемыерезультаты:**

• **Личностные**

обеспечитьвозможностьобучающимсявестиздоровыйибезопасныйобразжизнисредствамихоккея,воспитаниеположительныхкачествличности,коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивнойдеятельности.

• **Метапредметные-**

развитиеосновныхфизическихкачеств,формированиежизненноважныхдвигательныхумений инавыков,формированиенавыковучастиявразличныхвидахсоревновательнойдеятельности,моделирующейпрофессиональнуюподготовленность.

• **Предметные** -развитиепознавательногоинтересавобластифизическойкультурыиспорта, приобретение определенных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта;владениетехническимиприемамидвигательнымидействиямибазовыхвидовспорта,активноеприменениеихвигровойи соревновательнойдеятельности.

Работаспортивно-оздоровительнойгруппыпланируетсянаосновеизложенныхвданнойпрограммеучебныхматериалов.Особенностьэтогоэтапа-работаснеподготовленнымидетьми,сразнымуровнемфизическогоразвития.

Основнаяцель—

какможнолучшеподготовитьобучающихсяквыходуналед.Дальшевключаетсяспециально-физическаяитехническаяподготовканальдусакцентомнаобучениетехникикатанияиразвитиеосновныхдвигательныхкачеств.Небольшоевниманиеуделяетсятактическойподготовкеитеоретическимзанятиям.Втечениевсегогодапроводитсяширокийкругсредствиметодовигровойподготовки,направленныхнаразвитиеигровогоиоперативногomyшленияюныххоккеистов.

Программапредусматриваеторганизациюипроведениеучебно-тренировочныхзанятийпoteоретическомуипрактическомуразделам.Присоставленииучебногопланаучитываютсяклиматическиеусловия,наличиеместзанятий,атакжевозрастныеиииндивидуальныеособенностифизическогоразвитиядетей.

УЧЕБНЫЙПЛАН

№ п/п	Разделподготовки	Объемработы (часы)
1	Теоретическаяподготовка	19
2	Общаяфизическаяподготовка	154
3	Специальнаяфизическаяподготовка	62
4	Технико-тактическаяподготовка	63
5	Участиевсоревнованиях	12
6	Контрольныеиспытания	2
	Итого	312

2. СОДЕРЖАНИЕПРОГРАММЫ

3. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯПОДГОТОВКА

Темы теоретической подготовки.Этапыразвитияотечественногохоккея

Возникновение и эволюция хоккея. Зарождение хоккея в России. Этапы развития хоккея.Первыечемпионатыстраны.Участиеотечественныххоккеистоввмеждународныхсоревнованиях.ДостиженияхоккеистовРоссиивмеждународныхсоревнованиях:чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх. Современное состояние и перспективы дальнейшего развития детского и юношескогохоккея внашей стране.

Травматизмвспортеегопрофилактика

Высокийтемпбольшойобъемжесткихконтактныхединоборствспособствуютпоявлениютравматизмавхоккее,длякоторогохарактерныушибыразличныхчастейтелаот ударовклюшкой,шайбойитуловищемсоперника,растяжениямышцисуставныхсвязок,атакженарушение функцийнекоторыхсистем.

Вкачествепрофилактикирекомендуется:

- припроведенииучебно-тренировочногопроцессасоблюдатьосновныеметодическиеположенияспортивнойтренировки;
- нормированиеиконтрольсоревновательныхитренировочныхнагрузок;
- основательная подготовка органов, функциональныхсистемдвигательногоаппаратавподготовительнойчастизанятий;
- обеспечение нормальных условий для проведения тренировочного процесса ивосстановительныхмероприятий(качествоместзанятий,оборудованияииинвентаря).

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местампроведения

тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию хоккеиста. Значение витаминов и минеральных солей. Калорийность питания. Нормы потребления белков, углеводов и жиров. Режим дня и особенности питания в дни соревнований.

Основы техники и технической подготовки

Основные понятия о технике игры «хоккей» и ее значимость в подготовке хоккеистов. Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках на коньках, владения клюшкой и шайбой, приемов силовой борьбы. Особенности техники игры вратаря. Средства, методы, и методические подходы к изучению приемов техники. Характеристики технического мастерства: объем и разносторонность; эффективность выполнения технических приемов; степень обученности владения техническими приемами. Показатели надежности, стабильности и вариативности.

Характеристика системы подготовки хоккеистов

Основные составляющие системы: тренировка, соревнование и направленное восстановление. Система обеспечения функционирования этих составляющих: кадровое, материально-техническое и научно-методическое. Концепция периодизации спортивной тренировки. Построение процесса подготовки хоккеистов в годичном цикле. Характеристика периодов, этапов, мезо- и микроциклов. Динамика нагрузок разного характера и направленности, средств и методов.

Соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок.

Виды соревновательных нагрузок. Особенности тренировочного процесса юных хоккеистов разного возраста.

Планирование, организация и проведение соревнований.

Положение о соревнованиях. Характеристика систем розыгрыша: круговая, система выбыванием, комбинированная. Основные правила игры «хоккей». Судейство соревнований. Судейская бригада, ее состав и функциональные обязанности членов.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Общая физическая подготовка

Физическая подготовка обучающихся имеет существенное значение, что связано с особенностями содержания и структуры соревновательной деятельности, происходящей на ограниченной площадке, в высоком темпе сбилием жестких контактных единоборств. Физическая подготовка подразделяется на общую 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 качество и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять как общеподготовительные, 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: водну-двешеренги, в колонну по одному, подва. Согнутый 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 руки 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 ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор лежа и переход в положение основной стойки.

3. Упражнения для развития физических качеств.

Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседание на одной или двух ногах.

Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления.

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

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

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

Привоспитании силовых способностей у детей прежде всего следует избегать несоответствующих возрасту и подготовленности упражнений: чрезмерно больших нагрузок на позвоночник; длительных односторонних напряжений мышц туловища; перенапряжения опорно-связочного аппарата при прыжках, силовых упражнениях; длительных мышечных усилий, связанных с натуживанием.

Одновременно с воспитанием силы необходимо вырабатывать у обучающихся способность расслаблять мышцы после их напряжения.

Силовые упражнения нужно дополнять упражнениями, активизирующими дыхание и кровообращение.

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

Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и/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. Упражнения со скакалками.

Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и частотой движения руки и ног. Акробатические упражнения: кувырки впереди 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. Общеразвивающие упражнения большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, ввиде набивных мячей, гимнастической палки и гантели и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

Упражнения для развития общей выносливости. Плавание, езда на велосипеде. Спортивные игры -

преимущественно футбол, гандбол, баскетбол. Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

Из существующих методов применения упражнений для развития выносливости наиболее приемлемым является повторный метод чередования нагрузки с паузами отдыха. Может быть использован переменный метод тренировки, заключающийся в чередовании нагрузок повышенной, средней и малой интенсивности (без пауз отдыха) и равномерный метод тренировки, заключающийся в выполнении всего запланированного объема работы в одинаково постоянном темпе.

Специальная физическая подготовка

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 передвижения обучающихся на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов. То же касается и голеностопного сустава и пояса. 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 движения 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 второго затормозить движение. И то и другое проявляют максимальные мышечные напряжения ног. Челночный бег на коньках с партнером на плечах.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению выполнения бросков, ударов в ведении шайбы. Махи, вращения клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с тяжелой 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 остановке тяжелой шайбы (200-400 г).

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнером: петуший 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 3 м. 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 возможной максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3x18 м, 6x9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

Упражнения для развития специальных координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Например, при ведении шайбы и обводке в сложной игровой ситуации имеет место асинхронная работа рук и ног - когда руками выполняются частые движения, а ногами относительно медленные.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с клюшкой большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Для повышения эффективности развития гибкости можно выполнять упражнения с небольшими отягощениями с помощью партнера, который способствует увеличению амплитуды движения, уменьшению или увеличению суставных углов. Упражнения на развитие гибкости с использованием бортов хоккейной коробки.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. Так как физиологической основой выносливости хоккеистов являются процессы энергообеспечения работающих мышц, то для развития специальной выносливости следует использовать средства, методы и режимы работы эффективно воздействующие на анаэробно-гликолитический механизм энергообеспечения.

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.

Методика обучения предусматривает использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, подводящих упражнений на коньках вне льда, комплекс специальных упражнений на льду.

В таблице представлены основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности полевого игрока и вратаря.

Техническая подготовка. Приемы техники передвижения на коньках

№п/п	Приемы техники хоккея
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 с толчка правой ногой и наоборот+
6	Бег скольжения шагами+
7	Повороты под дуге влево и вправо не отрывая коньков от льда
8	Повороты под дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием)+
9	Повороты под дуге переступанием двух ног+
10	Повороты влево и вправо крестными шагами+
11	Торможение полуплугом и плугом+
12	Старт с места лицом вперед+
13	Бег короткими шагами +
14	Торможение с поворотом туловища на 90° на одной из двух ног+
15	Бег спиной вперед не отрывая коньков от льда+
16	Бег спиной вперед переступанием ногами+

Техническая подготовка. Приемы техники владения клюшкой и шайбой

№п/п	Приемы техники хоккея
1	Основная стойка хоккеиста+
2	Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хват): обычный, широкий, узкий+
3	Ведение шайбы на месте+

4	Широководение шайбы в движении и перекладывание крюка клюшки через шайбу+
5	Ведение шайбы неотрывая крюка клюшки от шайбы+
6	Ведение шайбы дозированным толчком вперед+
7	Обводка соперника на месте и в движении +
8	Длинная обводка+
9	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметаящий)+
10	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)+
11	Броски в процессе ведения, обводки и передачи шайбы+
12	Остановка шайбы крюком, клюшкой и рукояткой, коньком, рукой, туловищем+
13	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания +

Техническая подготовка. Техника игры врат аря

№п/п	Приемы техники хоккея
1	Обучение основной стойке вратаря+
2	Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому+
3	Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево)+
4	Т-образное скольжение (вправо, влево)+
5	Передвижение вперед выпадами+
6	Торможение на параллельных коньках +
7	Передвижения короткими шагами+
8	Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря+
9	Бег спиной вперед, лицом вперед неотрывая коньков от льда и переступаниями + Ловля шайбы
10	Ловля шайбы лопаткой стоя на месте+
11	Ловля шайбы лопаткой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках+
12	Ловля шайбы на грудь стоя, спадением на колени+ Отбивание шайбы
13	Отбивание шайбы блином стоя на месте +
14	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках +
15	Отбивание шайбы коньком+
16	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)+ Прижимания шайбы
17	Прижимания шайбы туловищем и лопаткой+
18	Остановка шайбы клюшкой у борта + Владение клюшкой и шайбой
19	Остановка шайбы клюшкой у борта+

Тактическая подготовка

Не менее важной составляющей системы многолетней подготовки обучающихся является тактическая подготовка.

В таблице представлены средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении, а также показана их динамика по возрастным этапам года обучения.

Тактическая подготовка

№п/п	Приемы техники хоккея
	Приемы тактики обороны Приемы индивидуальных тактических действий
1	Скоростное маневрирование и выбор позиции+

2	Отбор шайбы перехватом+
3	Отбор шайбы клюшкой+
	Приемы тактики нападения Индивидуальные атакующие действия
1	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем+
	Групповые атакующие действия
1	Передача шайбы - короткие, средние, длинные+
2	Передача по льду над льдом, в крюк, клюшки партнера на свободное место +
	Тактика игры вратаря Выбор позиции в воротах
1	Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2) +
2	Прижимание шайбы+
3	Выбрасывание шайбы+

Контрольные упражнения и соревнования

На начальных этапах рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как обучающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы. Контрольные испытания:

- наблюдения за занимающимися в процессе учебно--тренировочных занятий;
- проверку выполнения отдельных приемов техники игры;
- выполнение установленных контрольных испытаний;
- систематический анализ игровой деятельности занимающихся.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка обучающихся органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической, игровой) и проводится круглогодично в ходе тренировочного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки обучающихся, хотя ее объем не выражается в количественных показателях.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную, т.е. подготовку к конкретному соревнованию.

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки обучающихся. На ее основе решаются следующие задачи:

- воспитание личностных качеств обучающегося;
- воспитание волевых качеств;
- развитие процесса восприятия;
- развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;
- развитие способности управлять своими эмоциями.

ВОСПИТАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ

В процессе подготовки обучающегося чрезвычайно важно формировать его характер и личностные качества (идейность, убежденность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность хоккею). Так как моральный облик обучающегося зависит от общего уровня его развития, следует постоянно направлять обучающегося на повышение самообразования, культуры, эрудиции. В ходе тренировочного процесса и на соревнованиях, нужно последовательно, педагогично воздействовать на формирование личностных качеств, устраняя негативные проявления, в том числе с помощью коллектива.

ВОСПИТАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ

Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности обучающегося. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий. При этом очень важно давать установку на выполнение упражнений.

Для воспитания смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие игроками ответственных решений, выполнение решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у игроков сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

Воспитание дисциплинированности начинается с организации тренировочного процесса, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований.

Для воспитания игровой дисциплины на установке тренер-преподаватель должен четко формулировать игровое задание каждому обучающемуся.

РАЗВИТИЕ ПРОЦЕССОВ ВОСПРИЯТИЯ

Умение ориентироваться в сложной игровой обстановке –

важнейшее качество обучающегося. Во многом оно зависит от зрительного восприятия: периферического и глубинного зрения. Эффективность выполнения многих технико-тактических действий в игре связана с периферическим зрением. Способность одновременно видеть передвижение шайбы, игроков противника и партнеров, объективно оценивать игровую ситуацию – важные составляющие мастерства обучающегося. Для развития периферического и глубинного зрения в тренировочном процессе с успехом используются игровые упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико-тактических действий, в изменении скорости, направления и расстояния движения различных объектов.

РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ

Эффективность игровой деятельности обучающихся значительно зависит от внимания: его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и быстроменяющихся игровых ситуациях обучающийся одновременно воспринимает большое количество различных объектов. Это свойство внимания

называют его объектом, концентрация внимания на наиболее важных объектах является его интенсивностью, а умение противостоять действию различных сбивающих факторов – его устойчивостью.

Однако наиболее важным свойством внимания в игровой деятельности обучающегося является его распределение и переключение. Для развития способностей распределения и переключения внимания в занятиях включают игровые упражнения на большом пространстве с большим количеством объектов, например игру по всему полю с увеличенным составом команд в две шайбы.

РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТИ УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ

Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают обучающемуся преодолевать чрезмерные возбуждения, экономить энергию, не нарушать нормальный ход мыслительного и двигательного процессов.

Для управления эмоциональным состоянием мобилизации истинных эмоций следует:

- включать в тренировку нетрадиционные (эмоциональные и достаточно сложные) упражнения с использованием соревновательного метода, добиваясь обязательного их выполнения и формируя у обучающегося уверенность в своих силах;
- применять методы аутогенной и психорегулирующей тренировки, чтобы снять утомление и чрезмерное эмоциональное возбуждение.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

На протяжении спортивно-оздоровительного этапа тренер-преподаватель формирует прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, терпимость, ответственность, справедливость, трудолюбие) в сочетании с волевыми (решительность, самообладание, инициативность, дисциплинированность).

Главной функцией воспитания является обучение правилам жизни. В эту функцию входит передача опыта социального профессионального поведения, формирование необходимых (специфических) качеств, свойств, привычек личности и развитие ее способностей (нравственных умений различать добро и зло; творческих умений проявлять свои задатки и способности) и решение частных воспитательных задач:

1. Воспитание волевых качеств личности;
2. Воспитание спортивного трудолюбия;
3. Интеллектуальное воспитание – овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки;
4. Воспитание чувства ответственности за порученное дело;
5. Воспитание бережного отношения к инвентарю и собственности учреждения;
6. Самовоспитание спортсмена – сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности.

Основная роль в воспитательной работе отводится тренеру-преподавателю и является обязательной составной частью тренировочного процесса наряду с воспитанием и развитием физических качеств обучающихся.

Воспитательные средства, используемые на работе:

- личный пример педагогического мастера тренера-преподавателя;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия и взаимопомощи;
- дружный коллектив.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций:

- регулярно подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- совместное празднование дней рождений;
- подготовка и уборка мест тренировочных занятий.

Немаловажное значение имеет работа с родителями – встречи, беседы родителей тренерами-преподавателями и администрацией учреждения; родительские собрания; индивидуальные консультации с медиком; участие родителей в мероприятиях посвященных праздничным датам совместно с детьми.

Как средство формирования воспитательного воздействия используют тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов о ВОВ, встреч с ветеранами, посещения памятников боевой славы.

Наиболее важным в формировании обучающегося как хоккеиста, является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к тренировочной и соревновательной деятельности, а также ко общественно-полезному труду.

В решении этой важной задачи ведущее место занимают методы упражнений и приучения, реализуемые на основе требований, принуждения и контроля за выполнением. Эффективность воспитания и трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания. Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

- проведение праздников;
- встречи с знаменитыми людьми;
- регулярно подведение итогов спортивной и образовательной деятельности обучающихся;

- тематические диспуты и беседы;
- оформление стендов и газет.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание обучающегося. Самовоспитание включает принятие самим обучающимся обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и свойств. Особенно важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

3. система контроля и зачетные требования

Оценивание результатов обучения осуществляется через практическую деятельность и через организацию мониторинга результатов обучения и личностного развития обучающихся в процессе освоения ими дополнительной образовательной программы. Организуется итоговая аттестация (по ТТП в марте, по ОФП в мае). После проведения диагностики оформляется протокол, что позволит проследить достижения обучающихся в динамике в течение прохождения всего курса. Анализ работы обучающихся также можно оценивать по протоколам, по итогам районных и республиканских соревнований.

Оценочные материалы Итоговая аттестация

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

Упражнения	Единица измерения	Норматив для											
		м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
Возраст	лет	7-8 лет		9-10 лет		11-12 лет		13-14 лет		15-16 лет		17-18 лет	
1. Нормативы общей физической подготовки													
Бег на 20 м	с	не более		не более		не более							
		5,0	5,3	4,5	5,1	4,2	4,8						
Бег на 30 м	с							не более		не более		не более	
								5,5	5,8	5,2	5,4	4,9	5,2
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее											
		105	95	115	105	135	125	150	135	170	145	175	155
Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз							не менее		не менее		не менее	
								5	-	7	-	9	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее											
		7	5	10	7	13	10	15	12	19	13	22	13
Бег на 1000 м	мин, с							не более		не более		не более	
								5.50	6.20	5.20	5.50	5.05	5.35
2. Нормативы специальной физической подготовки													
Бег на коньках 20 м	с	не более		не более		не более							
		5,2	5,7	4,8	5,5	4,5	5,1						
Бег на коньках 30 м	с							не более		не более		не более	
								5,8	6,4	5,3	5,8	5,1	5,6
Бег на коньках челночный 6х9 м	с	не более											
		17	18,5	17	18,5	16,9	18,2	16,5	17,5	16,1	17,1	15,9	16,9
Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	не более		не более		не более							
		6,8	7,4	6,8	7,4	6,3	6,8						
Бег на коньках	с							не более		не более		не более	

спиной вперед 30 м										7,3	7,9	6,9	7,5	6,7	7,3
--------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Диагностика метапредметных результатов

ФИО	Метапредметные компетенции																	
	Умение отстаивать свои интересы			Умение организовывать свою работу			Умение понимать причины успеха/неуспеха			Способность к самостоятельному поиску и анализу информации			Умение работать в коллективе, сотрудничать			Умение разрешать конфликты		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3

1 – низкий балл, 2 – средний балл, 3 – высокий балл.

Диагностика личностных результатов

ФИО	Личностные свойства и качества																	
	Уверенность в себе			Общительность			Самостоятельность, ответственность			Открытость, доброжелательность			Тревожность			Агрессивность, раздражительность		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3

1 – низкий балл, 2 – средний балл, 3 – высокий балл.

Анкеты для оценивания удовлетворенности качеством

программы. Анкета для обучающихся в конце учебного года

1. Почему ты выбрал именно этот вид спорта?

А. Посоветовали в школе

Б. Ходят друзья, родственники, знакомые

В. Так решили родители

Г. Твой вариант _____

2. Что ты получил от учебно-тренировочных занятий?

А. Полезное времяпровождение

Б. Нашел новых друзей

В. Улучшил свою общую физическую подготовку

Г. Узнал много нового

Д. Начал заниматься деятельностью, которая в будущем станет моей профессией Е. Твой вариант _____

3. Оцени уровень своего интереса к учебно-тренировочным занятиям

А. Всегда с удовольствием посещаю занятия

В. Родители часто уговаривали меня посещать занятия

Г. Затрудняюсь ответить

4. Доволен ли ты обучением?

А. Да

Б. Нет

В.Незнаю

5. Как, по твоему мнению, влияет посещение учебно-тренировочных занятий на твою успеваемость в школе?

А. Положительно влияет (повышает школьную успеваемость)

Б. Влияет скорее положительно, чем отрицательно

В. Никак не влияет

Г. Влияет скорее отрицательно, чем положительно

Д. Отрицательно влияет (снижает школьную успеваемость)

Е. Затрудняюсь ответить

6. Что на учебно-тренировочных занятиях нравилось тебе больше всего?

А. Когда мы узнавали что-нибудь новое

Б. Когда мы изучали новые движения, технику, тактику

В. Когда мы проводили контрольные тренировки (соревнования)

Г. Когда мы занимались общей физической подготовкой

Анкета удовлетворенности для родителей в конце учебного года.

1. Удовлетворены ли Вы деятельностью ДЮСШ?

1. Да

2. Нет

3. Отчасти

4. Затрудняюсь ответить

2. Удовлетворены ли Вы качеством предоставляемых дополнительных образовательных услуг Вашему ребенку?

1. Да

2. Нет

3. Отчасти

4. Затрудняюсь ответить

3. Интересно ли Вашему ребенку посещать учебно-тренировочные занятия?

1. Да

2. Нет

3. Отчасти

4. Затрудняюсь ответить

4. Удовлетворены ли Вы режимом работы? (дни, время, продолжительность занятий)?

А. Да

Б. Нет

В. Затрудняюсь ответить

5. Какую форму взаимодействия Вы используете при общении с тренером-преподавателем?

А. Консультации по телефону, в социальных сетях

Б. При встрече

В. Родительское собрание.

Г. Совместная деятельность с ребенком и педагогом (участие в мероприятиях).

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Календарный учебный график

Наименование группы	Продолжительность обучения (количество учебных недель)	Количество занятий в неделю/ в год	Количество часов в неделю/ в год
Хоккей	52 недели	3/156	6/312

Методическое обеспечение программы

Подготовка юного хоккеиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-

тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические и дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимально сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волевого преодоления динамик тренировок и нагрузок; метод избыточности; предполагающий применение тренировок и нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Средства спортивной тренировки. Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально-подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

Формы занятий: теоретические и групповые практические занятия, календарные соревнования, учебные и товарищеские игры, занятия по подготовке и выполнению контрольных упражнений, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Дидактические материалы: специальная литература, справочные материалы, правила соревнований по хоккею, правила судейства в хоккее.

Методические разработки: положения о соревнованиях, методические разработки по обучению основам техники хоккея.

Кадровое обеспечение

Тренеры-преподаватели, имеющие профильное среднее или высшее образование в области физической культуры и спорта, либо получающие образование по профилю, либо прошедшие курсы повышения квалификации по спортивной направленности.

Материально-техническое обеспечение программы

Спортивный инвентарь:

- клюшки;
- шайбы;
- хоккейная форма;

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки;
- гимнастическая стенка;
- перекладины для подтягивания.

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. [Текст] / Н.А. Бернштейн - М.: ФиС, 1991.-288с.
2. Быстрое В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов: Учебный метод, пособие [Текст] / В.А. Быстров. - М.: Terra-Спорт, 2000.-63 с.
3. Карандин Ю.Л. Хоккей по правилам. [Текст] / Ю.Л. Карандин. - Изд. ХК «Сибирь», Новосибирск, 1997-78с.
4. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. Учебное пособие для студ. [Текст] / А.А. Дмитриев // Высш. Пед. Учеб. Заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002.-176с.
5. Черник Е.С. Физическая культура в вспомогательной школе. Учебное пособие. [Текст] / Е.С. Черник - М.: Учебная литература, 1997.-320 с.