

Управление образования администрации
муниципального образования Выселковский район
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования детско-юношеская спортивная школа станицы
Выселки муниципального образования Выселковский район

Принята на заседании
педагогического совета
от «16» апреля 2021г
протокол № 4



Утверждаю
Директор МБУ ДО ДЮСШ
станцЫ Выселки
Дробышева Н.Н.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ»**

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 1 год (144 ч.)

Возрастная категория : от 5 до 16 лет

Форма обучения : очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID – НОМЕРА Программы в Навигаторе 19566

Составители:

Алексенко Ю.А зам. директора
по учебно-воспитательной работе;

Кидяева О.Н. методист;

Мышагин Н.Н. тренер-преподаватель;

ст. Выселки, 2021

Раздел 1 Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты.

1.1 Пояснительная записка

Направленность программы – физкультурно-спортивная. Программа направлена на укрепление здоровья, развитие физических способностей у детей, подростков и молодежи, формирование жизненно важных умений и двигательных навыков, обеспечивающих их подготовку к общественно полезному труду.

В настоящее время дети ведут малоподвижный образ жизни, много времени проводят у телевизоров, за компьютерами. Все больше родителей осознают необходимость привлечения детей к занятиям физической культурой и спортом с раннего возраста.

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (далее – Концепция);
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
4. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден 30 ноября 2016 г. протоколом №11 заседания президиума Совета при Президенте РФ;
5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.;
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Далее- Приказ № 196);
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;
8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 05 декабря 2014 г. «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества образовательной деятельности организаций, осуществляющих образовательную деятельность»;
9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. №2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации

образовательных программ» (далее – Приказ № 2);

10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

11. Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 г;

12. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ;

13. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ 2020 г.

14. Устав МБУ ДО ДЮСШ ст. Выселки.

Новизна программы в ее социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий каким-либо видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям хоккеем, получить социальную практику общения в коллективе. Главной особенностью данной программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и спортивной тренировки. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в игровых формах занятий. Многообразие физических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

Актуальность данной программы определяется социальным заказом и запросом со стороны родителей на организованные занятия хоккеем с детьми дошкольного и школьного возраста.

Программа направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психологическое и нравственное оздоровление детей.

Программа также актуальна в связи с популярностью хоккея в нашей стране. Необходимость создания данной программы возникла в связи с ранней специализацией хоккея в последние годы и привлечения детей с 5 лет в систему многолетней подготовки. Для 7-8 летних юных хоккеистов уже организовываются региональные и всероссийские соревнования. В 10 лет хоккеисты участвуют в первенстве России.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в приобретении детьми необходимого индивидуального уровня получаемых знаний, умений и навыков, в воспитании мотивации занятий спортом и физической культурой.

Данная программа ориентирована на то, чтобы дети получили базовую общую физическую подготовку, а так же представления о начальных технических действиях для вида спорта хоккей с шайбой.

Отличительные особенности программы. Общеразвивающая программа для детей «Хоккей с шайбой» является первым этапом в многолетней подготовке хоккеистов. Программа разработана с учетом физиологических и психологических особенностей работы с детьми раннего возраста.

С учетом специфики вида спорта хоккей, определяются особенности подготовки в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- В зависимости от условий и организации занятия по хоккею осуществляются на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья детей.

Программа направлена на общеразвивающую предварительную подготовку к процессу физического воспитания и регулярным занятиям хоккеем, предварительную спортивную ориентацию детей для дальнейшего обучения по программам базового уровня.

Минимальный возраст зачисления в спортивно-оздоровительные группы по виду спорта «хоккей с шайбой» составляет – 5 лет.

Зачисление проводится по письменному заявлению на имя директора одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача об отсутствии противопоказаний к занятиям хоккеем. В группу зачисляются все желающие заниматься хоккеем, однако необходимым условием приёма является наличие медицинского допуска к занятиям хоккеем. Основной формой тренировочной работы является групповые занятия. Кроме групповых занятий по расписанию, обучающиеся должны заниматься утренней зарядкой, а также выполнять индивидуальные задания тренера-преподавателя для совершенствования физической и технической подготовки.

Адресат программы. Программа предназначена для детей, подростков в возрасте от 5 до 16 лет.

Уровень программы – ознакомительный.

Объем учебного времени. Программа разработана с целью организации, планирования и проведения занятий с детьми по виду спорта «хоккей» с учетом возрастных особенностей. Программа рассчитана на 36 недель (144 часа), предусмотренных учебным планом образовательной организации.

Сроки реализации образовательной программы: программа рассчитана на 1 год, с 1 сентября по 31 мая.

Форма обучения: занятия проходят в очной форме, возможно в дистанционном режиме, включают в себя теоретический и практический материал.

Режим занятий составляет 2 раза в неделю по 2 часа или 4 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность академического часа – 45 минут, при организации 2 часовых занятий перерыв до 10 минут.

Особенности организации образовательного процесса. В хоккее с шайбой играют две команды, по 6 человек в каждой: вратарь, два защитника и три нападающих. Хоккеистов можно заменять по любому поводу, однако в одной игре за команду не может участвовать более 23 игроков. Замена производится и во время остановки, и во время игры, причем сначала игрок должен уйти с поля, а затем выйти заменяющий его.

Игроки передвигаются по полю на коньках и с помощью клюшки стараются забросить шайбу в ворота противника. Выигравшей считается та команда, которая большее число раз забросила шайбу в ворота противника. Вся игра делится на три периода по 20 мин. каждый; время на остановку игры не засчитывается. Перерыв между периодами 10 мин. Если по условиям соревнований необходимо определить победителя, а игра в установленное время закончилась вничью, назначается дополнительно 20 мин. игры. Перед дополнительным временем делается 10-минутный перерыв, и вновь производится жеребьевка для выбора сторон поля. В дополнительное время игра ведется без перерыва, но команды меняются сторонами после первых 10 мин. игры. Игра в дополнительное время прекращается при первом забитом голе. В хоккее существует правило «вне игры». Хоккеист будет в игре, если он находится между шайбой и своими воротами. Передавать шайбу вперед своему партнеру разрешается в каждой отдельной зоне и на своей половине поля. Нельзя передать шайбу из зоны защиты партнеру, находящемуся в средней зоне, но на половине поля противника. В зону нападения должна раньше попасть шайба или игрок с шайбой, после чего остальные игроки нападающей команды могут прийти в зону. Чтобы начать или возобновить прерванную судьей игру, производят так называемое вбрасывание шайбы. Два игрока, по одному от каждой команды, располагаются друг против друга, спиной к своим воротам, и ставят клюшки крючками на лед в месте вбрасывания. На расстоянии не менее трех метров от места вбрасывания, в стороне или по направлению к своим воротам, располагаются остальные игроки. Судья вбрасывает шайбу между крючками клюшек. Шайба считается в игре, и можно начать за нее борьбу, как только она коснется льда. В хоккее существует система наказания игрока и команды. За грубую игру и неразрешенные правилами приемы судья может удалить игрока с поля без права замены. В зависимости от характера проступка или нарушения правил, на игрока может быть наложен «малый штраф» — удаление с поля на 2 мин. и «большой штраф» — удаление на 5 мин. Кроме этого, за плохое — неспортивное — поведение в правилах предусмотрено удаление игрока на 10 мин. или до конца игры с правом замены его другим игроком. Если игрок с шайбой вышел один к воротам противника и против него действовали не по правилам — сбили, ударили по клюшке, цепляли клюшкой за ноги и этим помешали ему бросить шайбу в ворота, то за нарушение правил назначается штрафной бросок в сторону провинившейся команды.

1.2 Цель и задачи.

Цель: формирование первичных навыков физических двигательных способностей, представлений о виде спорта хоккей с шайбой.

Задачи:

предметные

- познакомить с историей и спецификой хоккея как вида спорта;
- обучить начальным основам техники хоккея, приемам техники катания на коньках, владения клюшкой;
- познакомить с правилами игры в хоккей с шайбой;

метапредметные

- формирование культуры здорового образа жизни, укрепления здоровья обучающихся;
- способствовать социализации личности в коллективе;
- совершенствовать коммуникативные навыки.

личностные

- содействие всестороннему развитию физических способностей детей, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков;
- воспитывать морально-этические и волевые качества, становление спортивного характера;
- воспитать чувство самостоятельности, ответственности за результаты своей деятельности;
- воспитать трудолюбие, последовательность и упорство в достижении цели.

1.3 Планируемые результаты

предметные

- обучающиеся должны познакомиться с историей и спецификой хоккея с шайбой, как вида спорта;
- обучиться начальным основам техники хоккея, приемам техники катания на коньках, владения клюшкой;
- познакомиться с правилами игры в хоккей с шайбой и применять их на практике.

метапредметные

- формировать у обучающихся культуру здорового образа жизни, укреплять здоровье;
- социализация личности в коллективе;
- приобретение коммуникативных навыков.

личностные

- развитие физических способностей детей, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков;
- формирование морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- воспитание у обучающихся чувства самостоятельности, ответственности за результаты своей деятельности;

– воспитание трудолюбия и упорства в достижении цели.

1.4 Содержание программы

Учебный план

№	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего
1	Теоретические занятия	3	3	3	4	3	3	4	3	3	29
2	ОФП	5	6	6	5	5	6	6	6	6	51
3	СФП	4	5	5	5	4	5	4	5	4	41
4	Технико-тактическая подготовка	2	2	2	2	1	2	2	2	1	16
5	Медицинский контроль	1	-	-	-	1	-	-	-	-	2
6	Зачетные требования	1	-	-	-	-	-	-	-	1	2
7	Участие в соревнованиях	-	-	1	-	-	-	1	-	1	3
Всего за месяц		16	16	17	16	14	16	17	16	16	144

Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. Кроме этого, могут проводиться специальные занятия по теоретической подготовке в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий. Посещение соревнований с участием спортсменов профессионалов. На теоретических занятиях воспитанники получают элементарные знания по правилам игры, врачебному контролю,

гигиене, методике обучения и тренировке, укреплению здоровья, повышению разносторонней физической подготовленности.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Расчет на месте. Рапорт дежурного. Повороты на месте и в движении. Выравнивание строя. Движение шагом и бегом. Перемена направления движения. Изменение скорости движения.

Обще развивающие упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, шеи и туловища. Упражнения для мышц ног. Парные упражнения. Упражнения с набивными мячами различного веса. Упражнения со скакалками. Спортивные игры и эстафеты.

Упражнения на гимнастической стенке и скамейке (со скамейкой).

Упражнения из других видов спорта. Легкая атлетика. Ходьба и бег различными способами и в разном темпе. Бег на короткие дистанции: 20,30, 40, 60. 100 метров. Бег со старта. Ускорения. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места. Бег на местности. Метание теннисного мяча.

Гимнастика. Упражнения типа зарядки и разминки. Отжимание от скамейки, от пола. Стойки на плечах, на лопатках.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад в группировке. Переворот боком. «Мост». Стойка на кистях с помощью.

Подвижные игры. «Пятнашка», «Борьба за мяч», «Охотники и утки», «День и ночь», «Мяч капитану», «Перестрелка», и др.

Спортивные игры. «Вышибалы», футбол, баскетбол.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития силы. Приседания на одной и обеих ногах. То же с сопротивлением. Отжимание от скамейки, от пола. Подтягивание. Перетягивание в парах и группах. Выталкивание партнера из круга. Упражнения с амортизаторами на месте и в движении, шагом и бегом.

Упражнения для развития быстроты. Рывки с высокого и низкого старта. Пробегание отрезков 40-60м по сигналу из положения стоя, сидя, лежа. Бег с быстрым изменением направления и способа бега по сигналу. Бег на месте с высоким подниманием бедра. То же с продвижением вперед. Ускорения. Пробегание отрезков 15-25м с максимальной скоростью. Соревнования на скорость пробегаания отрезков 15-25м. (по заданию)*

Упражнения для развития прыгучести. Напрыгивание и перепрыгивание через препятствия толчком одной, обеими ногами с места и с разбега; прыжки толчком одной с доставлением подвешенных предметов. Прыжки с одной ноги на другую, имитируя бег на коньках. Скрестные прыжки через линию, коридор, через клюшки, гимнастические скамейки. Преодоление расстояний прыжками на одной ноге, двух ногах, то же

прыжками «шагом». Отталкивание двумя ногами. Прыжки с одной ноги на другую в глубокий присед. Прыжки крестными, и приставивши шагами. Прыжки «по - кочкам», с поворотом спиной вперед.

Прыжки в гору и с горы. Прыжки на препятствие (лестницу, гимнастическую скамейку и др.). Прыжковые упражнения со скакалкой.

Упражнения для выработки выносливости. Бег на местности на различные дистанции без учета времени и на время. Многократное пробегание отрезков (по заданию). Выполнение различных упражнений «поточным» методом.

Упражнения для развития ловкости. Всевозможные акробатические упражнения, эстафеты с мячом. Подвижные игры, бег с преодолением препятствий.

Упражнение для развития гибкости. Маховые движения руками с большой амплитудой. Ходьба широким шагом с покачиванием. Многократные наклоны туловища вперед, назад, в стороны. Вращение туловища. Шпагат и полупагат. Мост из положения лежа и наклоном назад.

Упражнения для развития ориентировки. Внезапное изменение направления в беге и ходьбе, по зрительным сигналам. Метание мячей (шайбы) в неподвижную и подвижную цели после поворота, прыжка и др. Метание на точность после выполнения различных элементов (поворотов, акробатических прыжков и др.)

Технико – тактическая подготовка

Понятие о технике. Трудолюбие - важнейший фактор роста индивидуального мастерства.

Характерные особенности техники. Бег на коньках - коротким и скользящим шагом, повороты скрещением, переступанием, толчком одной ногой. Бег спиной вперед. Ускорения, рывки. Значение скорости и маневренности бега. Торможение. Торможение с поворотом на 90гр. Плугом, полуплугом. Вирази по малым и большим дугам.

Целесообразность применения различных приемов техники в игре. Изучение и совершенствование техники игры в хоккее.

Техника передвижения на коньках скользящим и коротким шагами. Торможения, остановки полуплугом и поворотом. Переход с медленного бега на коньках на быстрый. Движение по кругу вправо и влево. Движение спиной вперед. Прыжки через препятствия толчком одной и обеими ногами. Рывки с места. Ускорения.

Техника владения клюшкой и шайбой. Обучения способам держания клюшки на месте и в движении в различные моменты игры. Обучение ведению шайбы перед собой, по дуге вправо и влево между стоек. Ведение шайбы сбоку, толчками вперед. Плавное ведение шайбы.

Остановка шайбы. Остановка шайбы, скользящей по льду, крюком клюшки. Остановка шайбы клюшкой слева, справа, вблизи ног. Остановка шайбы коньком (внутренней и внешней стороной конька).

Броски шайбы. Бросок шайбы по льду и по воздуху с места (справа и слева). То же в движении (слева и справа). Короткий бросок шайбы слева, справа.

Обманные движения (финты). Обманные движения клюшкой, отклонением головы и туловища в сторону. Обманные движения с выпадом вправо, влево. Обманные движения клюшкой с поворотом хоккеиста.

Имитация приемов на земле и тренировка на льду. Прыжки боком с одной ноги на другую. Прыжки приставными шагами. Движение боком вперед, толкаясь одним коньком.

Ловля катящейся и летящей шайбы. Броски шайбы в ворота. Одновременная передача шайбы друг другу в парах и др. Имитация движений на месте. Отбив шайбы, посылаемой тренером.

Воспитательная работа.

Воспитательная работа с юными хоккеистами должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное время на основе предварительно разработанного плана.

Такой план должен включать в себя следующие разделы: гуманитарное, патриотическое, трудовое, нравственное и эстетическое воспитание, формирование здорового коллектива. Планом предусматривается связь с родителями обучающихся, с учебным заведением.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют учебно-тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

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

В решении задач гуманитарно-духовного воспитания используются преимущественно методы убеждения и личного примера.

Патриотическое воспитание ведётся на основе изучения материалов о Великой Отечественной войне, встреч с войнами – ветеранами, посещения памятников боевой славы.

Наиболее важным в формировании хоккеиста высокой квалификации является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно-полезному труду.

В решении этой важной задачи ведущее место занимают методы упражнений и изучения, реализуемые на основе требований, принуждения и контроля за выполнением. Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания. Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

- Просмотр соревнований и их обсуждение;
- Регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;
- Проведение праздников;
- Встречи со знаменитыми людьми;
- Тематические диспуты и беседы;
- Экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
- Трудовые сборы и субботники;
- Оформление стендов и газет.

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

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных хоккеистов органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической и игровой) и проводится в ходе учебно-тренировочного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки хоккеистов.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Общая психологическая подготовка.

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

- воспитание личностных качеств спортсмена;
- формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем;
- воспитание волевых качеств;
- развитие оперативного (тактического) мышления;
- развитие способности управлять своими эмоциями.

Воспитание личностных качеств.

В процессе подготовки хоккеиста чрезвычайно важно формировать его характер и личностные качества (идейность, убежденность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность к хоккею).

Так как моральный облик спортсмена зависит от общего уровня его развития, следует постоянно нацеливать спортсмена на повышение самообразования, культуры и эрудиции.

Формирование спортивного коллектива.

Высокое чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения, сплочённость хоккеистов – необходимые условия успешного выступления команды. С целью формирования сплоченного коллектива и здорового психологического климата. Тренер должен осуществлять индивидуальный подход к каждому игроку, умело объединять всех игроков команды (лидеров и рядовых).

Воспитание волевых качеств.

Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности спортсмена. 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 игроками ответственных решений выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности.

Выдержка и самообладание.

Выдержка и самообладание чрезвычайно важные качества хоккеиста, выражающиеся в преодолении отрицательных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость и агрессивность, растерянность, подавленность) до игры и особенно в процессе игры. Невыдержанность часто приводит к необоснованным нарушениям правил игры и удалениям. А это весьма болезненно отражается на коллективе команды и отрицательно влияет на результаты выступлений.

Инициативность и дисциплинированность.

Инициативность у хоккеистов воспитывается в тактически сложных игровых упражнениях и свободных играх, где хоккеисту предоставляется возможность проявлять инициативу и творчество, и самостоятельно принимать действия в решении сложной игровой задачи. Удачное действие должно поощряться.

Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям в организованности и исполнительности. Соблюдение хоккеистами игровой дисциплины в ходе соревнований – одно из важных условий полноценной реализации тактического плана игры.

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

Развитие процессов восприятия

Умение ориентироваться в сложной игровой обстановке – важнейшее качество хоккеиста. Во многом оно зависит от зрительного восприятия: периферического и глубинного зрения. Способность одновременно видеть передвижение шайбы, игроков противника и партнёров, и объективно оценивать игровую ситуацию – важные составляющие мастерства хоккеиста.

Для развития периферического и глубинного зрения в тренировочном процессе с успехом используют 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 хоккеистов в значительной мере зависит от внимания: его объёма, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и быстроменяющихся игровых ситуациях хоккеист одновременно воспринимает большое количество различных объектов.

Однако наиболее важным свойством внимания в игровой деятельности хоккеиста является его распределение и переключение.

Восстановительные мероприятия

В современном хоккее в связи с тенденцией увеличения соревновательных и тренировочных нагрузок проблема приобретает особо важное значение. На этапе ознакомления не является основной.

Средства и мероприятия принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические.

Медико-биологические мероприятия включают в себя питание, витаминизация. Рациональное питание – одно из средств восстановления работоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным, полноценным с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов.

После тренировочных нагрузок для ускорения восстановления рекомендуется принимать инозин и комплекс витаминов группы «В».

Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро-, свето-, и баропроцедуры), массаж.

Эффективным средством восстановления и лечения травм в хоккее служит массаж – общий, сегментарный и точечный. Он выполняется руками и с помощью инструментов (гидро и вибромассаж).

Психологические средства восстановления. Напряжённые тренировочные нагрузки утомляют психику хоккеиста и ведут к снижению его работоспособности. Рациональное использование психологических средств

восстановления снижает психическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления физиологических систем организма.

Определённое значение как психологическое средство восстановления имеют массовые психорегулирующие мероприятия до игры и после нее: посещение театра, различные развлекательные программы.

Гигиенические средства восстановления обстоятельно разработаны и представлены в соответствующих нормативных положениях. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. В хоккее чрезвычайно важное значение имеет обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю (температура, вентиляция, освещённость, качество бортов и льда хоккейной арены).

Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий включающий в себя формы аттестации.

2.1 Календарный учебный график

Таблица № 1

Тема занятий	Всего часов	Теория	Практика	Форма занятия
Вводное занятие. История возникновения и развития хоккея.	3	3		лекционная
Инструктаж по технике безопасности при игре в хоккей.	10	5	3	лекционная практическая
Основные приемы игры	14	5	6	практическая
Передача шайбы длинным разгоном, коротким разгоном с неудобной стороны	14		6	практическая
Техника финтов	9		6	практическая
Упражнения для развития ловкости	8		6	практическая
Упражнения для развития ориентировки	9		6	практическая
Упражнения для развития силы	9		6	практическая
Упражнения для развития быстроты	8		6	практическая
Упражнения для развития прыгучести.	10		7	практическая
Упражнения для развития ловкости	10		9	практическая
ОФП	13		9	практическая
Специальная физическая подготовка	14		9	
Изучение и совершенствование техники игры в хоккей	13		9	
Отработка создание ситуации «вне игры»	4		3	практическая
Легкая атлетика, другие спортивные игры (баскетбол, футбол и т.д.)	10		6	практическая
Упражнение для развития гибкости	4		3	практическая
Развитие равновесия и баланса	4		3	практическая

Разбор литературы по хоккею	3	3		лекционная
Упражнения для развития быстроты	4		3	практическая
Упражнения для развития силы	4		3	практическая
Развитие техники катания	7		6	практическая
Итого:	144	29	115	

2.2 Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимы следующие условия:

Материально-техническое обеспечение: освоение программы «Хоккей с шайбой» требует наличия ледовой арены, спортивного зала или спортивной площадки, которые должны удовлетворять всем требованиям САНПиН и оснащены типовым оборудованием: воротами, шайбами.

Информационное обеспечение:

Интернет-источники:

- <https://rnc23.ru/> - Региональный модельный центр дополнительного образования детей Краснодарского края;
- <https://p23.навигатор.дети/> - Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края;
- <http://dopedu.ru/> - Информационно-методический портал системы дополнительного образования;
- <https://vlast-sovetov.ru/> - Официальный сайт районной газеты «Власть Советов»;
- <http://www.mon.gov.ru/> - Министерство образования и науки Российской Федерации;
- <http://www.window.edu.ru/> - информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»;
- <http://www.school-collection.edu.ru/> - единая коллекция цифровых образовательных ресурсов;
- <http://www.fcion.edu.ru/> - федеральный центр информационно – образовательных ресурсов.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, имеющий по профилю деятельности профессиональное высшее или среднее специальное образование.

2.3 Формы аттестации

Вводная аттестация проводится в форме собеседования в рамках первого занятия и направлена на изучение личностных особенностей учащихся, их интересов, мотивации посещения занятий и ожиданий от них.

Промежуточная аттестация проводится с целью выявления уровня освоения программы и корректировки процесса обучения. В качестве промежуточного контроля применяются такие его формы, как наблюдение за активной деятельностью обучающихся, состоянием их здоровья, проведением бесед.

Итоговая аттестация не является обязательной. Обучающиеся сдавшие итоговые контрольные нормативы в конце года при подаче заявления на образовательную программу базового уровня по данному виду спорта, имеют преимущество на зачисление в группу базовой подготовки при наличии мест и открытии такой группы.

2.4 Оценка планируемых результатов

Оценочные материалы. Контрольные нормативы отражены в таблице № 2.

Таблица № 2

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скорость	Бег на 20 м с высокого старта (не более 4,5 с)	Бег на 20 м с высокого старта (не более 5,3 с)
Координация (специальная подготовка)	Бег на коньках 20 м (не более 4,8 с)	Бег на коньках 20 м (не более 4,8 с)
	Бег на коньках челночный бег 6x9 м (не более 17,0 с)	Бег на коньках челночный бег 6x9 м (не более 18,5 с)
	Бег на коньках спиной вперед 20 м (не более 6,8 с)	Бег на коньках спиной вперед 20 м (не более 7,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (не менее 125 см)
	Сгибание и разгибание рук. Исходное положение – упор лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук. Исходное положение – упор лежа (не менее 10 раз)

2.5 Методические материалы.

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения (сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования);
- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности детей в процессе обучения;
- стремление к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности обучающихся;
- отдача предпочтения упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;
- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);
- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретическая подготовка – это формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в спортивных играх (хоккей с шайбой) осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно.

Организационно-методические особенности подготовки.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения;
- формирование сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;
- стремиться к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали в ходе занятий.

Основные формы занятий, методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса представлены в таблице № 3.

Таблица № 3

Раздел	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма контроля
1	2	3	4	5
Теоретическая подготовка	- беседа; - просмотр фотографий, рисунков и	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-	- фотографии, рисунки; - учебные и методические	-участие в беседе; -краткий пересказ

	таблиц, учебных видеофильмов самостоятельно чтение специальной литературы; - практические занятия.	методической литературой; - работа по фотографиям; - работа по рисункам, таблицам - практический показ.	пособия; - специальная литература; - учебно-методическая литература, журналы; - оборудование и инвентарь	учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам.
Общая физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный, практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература.	контроль тренера-преподавателя; - врачебный контроль.
Специальная физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература.	контрольные упражнения текущего контроля.
Техническая подготовка	- учебно-тренировочное занятие - групповая, фронтальная, индивидуальная	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии, рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - инвентарь	- контрольные упражнения, текущий контроль.
Соревнования внутригрупповые	- контрольная тренировка; - соревнование	- практический;	- инвентарь	протокол соревнований, промежуточный, итоговый
Медицинский контроль	- групповая, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный;	- оборудование для тестирования.	вводный.

2.6 Список литературы

для педагога:

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991 - 543с.
2. Никонов Ю.В. Подготовка юных хоккеистов: учеб, пособие / Минск: Асар, 2008
3. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера» М.: Астрель АСТ, 2004
4. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. М.: Человек, 2012 - 84 с.
5. Савин, В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студентов высших учеб. Заведений М.: Академия, 2003
6. Сарсания С.К., Селуянов В.И. Физическая подготовка в спортивных играх (хоккей на траве, футбол, хоккей с шайбой): Учебное пособие. М.,1991.
7. Спортивные игры. Под редакцией Чумакова П.А., ФиС. М., 1970
8. Твист П. Хоккей. Теория и практика. М.: Астрель АСТ,2006
- 9.Тренировочные занятия в хоккее: 446 упражнений для развития мастерства хоккеистов / Дэйв Чемберс; пер. с англ. В. Сизоненко. - К.: Олимп. Л-ра, 2010 - 360 с.: ил.

для учащихся:

1. Тарасов А.В. «Детям о хоккее», Советская Россия. М., 1969
2. Букатин А.Ю. Калужганов В.М. Юный хоккеист - М.: Физкультура и спорт, 1986

для родителей:

1. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития/ В.И. Лях. -- Москва: Терра-спорт, 2010. -- 192 с.
2. Мухина, В.С. Возрастная психология / В.С. Мухина. - Москва: Академия, 2012. - 294.