

Муниципальное казенное образовательное учреждение дополнительного образования
районная Детско-юношеская спортивная школа
пгт Красная Поляна Вятскополянского района Кировской области

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 5
от «09» июня 2023 г

Утверждаю:
Директор МКОУ ДО ДЮСШ

_____ С. Ю. Кормильцев
приказ от 10.06.2023 г № 78-од

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Подготовка хоккеистов летом» (углубленный уровень)

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 12-18 лет
Срок реализации программы: 1 месяц
Разработчик: Нурмухаметов Разиль Рашитович,
тренер-преподаватель

пгт Красная Поляна 2023г

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подготовка хоккеистов летом» (далее программа) разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"».

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей молодёжи»

5. Распоряжение Министерства образования Кировской области № 1500 от 21.12.2022 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Кировской области».

6. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

7. Приказ министерства спорта Российской Федерации № 939 от 15.09.2018 г. « Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам их обучения по этим программам».

8. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта (разработанные ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», Москва 2021 г.).

10. Устав Муниципального казенного образовательного учреждения дополнительного образования районная Детско-юношеская спортивная школа пгт Красная Поляна Вятскополянского района Кировской области.

Актуальность. Организация активного отдыха, оздоровления и занятости детей и подростков физкультурно-спортивной деятельностью в период летних каникул - один из важнейших аспектов организованной досуговой деятельности. Правильно организованная досуговая деятельность детей и подростков в каникулярное время предоставляет значительные возможности для воспитания подрастающего поколения, даёт возможность для их физического, психологического и нравственного развития, сохранения и укрепления здоровья.

Направленность. Программа является комплексной, т.е. включает в себя разноплановую физкультурно-спортивную деятельность, объединяет различные направления оздоровления, отдыха и воспитания детей. Программа предусматривает комплексное решение поставленных задач через разнообразные формы занятости детей с учетом их возрастных, психолого-педагогических особенностей, физических способностей, возможностей и интересов, а также равномерное планирование деятельности ДЮСШ во время летних каникул.

Программа ориентирована на обучающихся ДЮСШ и спроектирована исходя из социального заказа родителей и потребностей детей с учетом методического, кадрового и

материально-технического обеспечения ДЮСШ и разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия по этой программе позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, т.к. количество учебных часов, отведенных на изучение раздела «Хоккей» в школьной программе, недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами. Программа актуальна на сегодняшний день, т.к. ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой. Систематические занятия футболом способствуют развитию у учащихся: силы, быстроты, выносливости, решительности, чувства коллективизма, а также улучшают деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной системы и др., что плодотворно сказывается на здоровье занимающихся.

Практическая значимость: Занятия физическими упражнениями в избранном виде спорта вызывают положительные эмоции, бодрость, создают хорошее настроение. Поэтому становится понятным, почему человек, познавший «вкус» физических упражнений и спорта, стремится к регулярным занятиям ими.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: Создание дополнительных возможностей для активного отдыха и оздоровления детей и подростков, занятости их физкультурно-спортивной деятельностью в летний период, осуществление комплексного подхода к организации каникулярного времени, повышение спортивного мастерства обучающихся.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

Образовательные:

- приобщать детей к здоровому образу жизни и систематическим физкультурным занятиям;
- формировать интерес к командно-игровым видам спорта;
- обеспечивать оптимальный объем двигательной активности и улучшение функционального состояния организма на фоне положительных эмоций при выполнении игровых и соревновательных действий;
- содействовать формированию умений выполнения движений с мячом, освоению элементов техники футбола и развитию двигательных способностей;
- формировать представления об общих правилах, культуре и способах ведения соревновательной борьбы;

Развивающие:

- развивать умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.
- развивать ловкость, выносливость, координацию движений, меткость.

Воспитательные:

- привить дружеские взаимоотношения со сверстниками, доброжелательное отношение к людям, уважение к старшим.
- воспитать решительность, смелость, уверенность, способность к волевому усилию, настойчивость.

2.3. Формы и режим реализации программы

Параметры организации образовательного процесса

Показатели учебной нагрузки Углубленный уровень (1 месяц)						
Годы обучения	5-й	6-й	7-й	8-й	9-й	10-й
Срок обучения	1год	2 год	3 год	4 год	5год	6 год
Возраст	от 12 до 18 лет					
Число обучающихся в группе	12-20 чел		12-20 чел		8-15 чел	
Количество часов в неделю	8 ч/нед	10 ч/нед	10 ч/нед	12 ч/нед	12 ч/нед	
Общее количество часов	32ч	40ч	40ч	48ч	48ч	
Количество занятий в неделю	4	5	5	4	5	
Общее количество занятий	16	20	20	16	20	

Методы обучения – групповой, соревновательный.

Срок реализации программы: 1 месяц в период летних каникул, форма обучения – очная.

Режим занятий: Занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа.

Расписание формируется к началу учебного года. В течении учебного года возможны изменения расписания, но не реже одного, двух раз в год.

Организация образовательной деятельности осуществляется в соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14 гл. VIII и требованиями данной программы.

Занятие - академический час 45 минут, организационные моменты – 5 минут, проветривание помещения - 10 минут.

2.4. Ожидаемые результаты

Планируемые результаты уточняют и конкретизируют требования к результатам освоения образовательной программы углубленного уровня с учетом возрастной специфики обучающихся.

Ожидаемым результатом прохождения программы могут стать:

Личностные:

- будут развиты основные физические качества обучающихся, посредством расширения функциональных возможностей организма;
- будут развиты навыки регулирования психического состояния обучающихся;
- будут развиты нравственные качества: целеустремленность и воля, дисциплинированность.

Метапредметные:

- будут уметь определять цель своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи, мотивы и интересы своей спортивной деятельности;
- будут уметь самостоятельно заниматься избранным видом спорта в свободное время.

Предметные

- будет развито профилирующее качество хоккеиста (скорость двигательной реакции, адаптационная ловкость, умение сохранять устойчивое положение);
- будут владеть техникой поворотов среднего и большого радиуса;
- будут владеть техникой игры;
- будут знать основные правила соревнований, инструкторскую и судейскую практику.

Формы контроля и оценочные материалы.

Для закрепления пройденного учебного материала организуются двухсторонние игры разыгрывания тактических комбинаций, рефераты на футбольные темы. Участие в различных соревнованиях показывают уровень подготовки футболиста, его функциональный уровень.

Диагностические методы:

- Наблюдение педагога.
Помогают увидеть изменения в поведении воспитанника, его внешних реакций, изменение статуса воспитанника в группе.
- Педагогический контроль.
Позволят оценить физическое состояние занимающихся (контрольные нормативы)
- Анкетирование, тестирование, беседы.
Покажут изменения в убеждениях, во взглядах, оценках, мировоззрении, успешности, освоении учебного материала.

Этапы педагогического контроля

Этап	Сроки контроля	Цель контроля	Формы контроля	Методы контроля	Уровни оценочных критериев
Текущий контроль	В течение учебного года	Выявление уровня освоения темы, раздела	Тестирование, физические упражнения, соревнования	Наблюдение, опрос, карты результатов, протоколы	Высокий Средний Низкий
Промежуточный контроль	В конце учебного года	Выявление уровня освоения части программы	Контрольные нормативы Презентации	Карты результатов физической и технической подготовки	Высокий Средний Низкий
Итоговый контроль	По окончании реализации и программы	Выявление уровня освоения программы	Контрольные нормативы Соревнование	Карты результатов физической и технической подготовки, анализ уровня подготовки, рекомендации	Высокий Средний Низкий

Для закрепления пройденного учебного материала организуются двухсторонние игры разыгрывания тактических комбинаций. Участие в различных соревнованиях показывают уровень подготовки хоккеиста, его функциональный уровень.

2.5. Учебный план

№	Название раздела, темы	Годы обучения					Форма контроля
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
1	Теоретические знания	1	2	2	2	2	Беседа

2	ОФП	6	7	7	8	8	диагностика
3	СФП	4	6	6	8	8	диагностика
4	Технико-тактическая подготовка	4	5	5	6	6	диагностика
5	Подвижные игры	4	5	5	5	5	соревнования
6	Игра в футбол	8	10	10	14	14	соревнования
7	Культурно-досуговые мероприятия	5	5	5	5	5	
	Итого часов:	32	40	40	48	48	

Содержание программы

Вводное занятие.

Инструктаж по правилам безопасности во время занятий. Ознакомление с местами проведения занятий. Определение уровня физической подготовленности и развития. Тестирование физических кондиций (ОФП)

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной Подготовки. Средства физической подготовки:

Строевые и порядковые упражнения. Построение, перестроение группы. Размыкания, повороты. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, рывки назад, в сторону.

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных, голеностопных суставах. Отведения и приведения, махи вперёд, назад и в сторону. Выпады и вращения. Приседания и прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища.

Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением собственного веса (подтягивания, отжимания, приседания) упражнения с партнёром. Упражнения со снарядами и на снарядах.

Упражнения для развития скоростно – силовых качеств. Различные прыжковые упражнения в высоком темпе. Метания различных снарядов.

Упражнения со скакалкой. Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной и переменной интенсивностью. Кросс. Тест Купера – 6, 12минутный бег.

Упражнения из других видов спорта. Футбол, гандбол, баскетбол, регби. Акробатические упражнения.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности.

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно – силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность передвижения хоккеистов на коньках. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста. Прыжковая имитация. Бег с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению качества выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. Мах и вращения клюшкой. Имитация бросков. Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжелённой шайбы.

Упражнения специальной силовой и скоростно – силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнёром: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью, задней частью бедра.

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций. Старты с места и в движении по сигналу. Игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнёра. Челночный бег, эстафеты. Выполнение различных игровых приёмов (бросков, ударов, ведения) с возможно максимальной быстротой.

Упражнения для развития специальных координационных качеств, и выполнение относительно координационно – сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Акробатические упражнения: кувирки, перекаты.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. В качестве основных упражнений используют различные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме.

Техническая подготовка

Приёмы техники передвижения на коньках

Приёмы техники хоккея	Годы обучения				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5,6-й
Передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке					
Основная стойка (посадка) хоккеиста					
Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул					
Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой					
Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот					
Бег скользящими шагами	+	+	+		
Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда					
Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием)					
Повороты по дуге переступанием двух ног	+				
Повороты влево и вправо с крестными шагами	+	+	+	+	+
Торможением плугом и полуплугом					
Старт с места лицом вперед	+	+	+		

Бег короткими шагами	+	+	+	+	+
Торможение с поворотом туловища на 90 % на одной и двух ногах	+	+	+	+	+
Бег с изменением направления с крестными шагами (перебежка)	+	+	+	+	+
Прыжки толчком одной и двумя ногами	+	+	+	+	+
Бег спиной вперед, не отрывая коньков ото льда	+	+	+	+	
Бег спиной вперед переступанием ногами	+	+	+		
Бег спиной вперед с крестными шагами	+	+	+	+	+
Повороты в движении на 180 % и 360 %	+	+	+	+	+
Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах	+	+	+	+	+
Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления	+	+	+	+	+
Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении		+	+	+	+
Кувырок в движении	+	+	+	+	+
Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием	+	+	+	+	+

Техническая подготовка

Приёмы техники владения клюшкой и шайбой

Приёмы техники хоккея	Годы обучения				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5,6-й
Основная стойка хоккеиста. Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хваты)					
Ведение шайбы на месте	+				
Ведение шайбы не отрывая крюка от шайбы	+	+	+	+	+
Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу	+	+	+	+	+
Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки	+	+	+	+	
Ведение шайбы дозированными толчками вперед	+	+	+	+	+
Ведение шайбы коньками	+	+	+	+	+
Ведение шайбы в движении спиной вперед		+	+	+	+
Обводка соперника на месте и в движении	+	+	+		
Длинная и короткая обводка	+	+	+	+	+
Силовая обводка				+	+
Финт клюшкой	+	+	+	+	+
Финт с изменением скорости и направления				+	+
Финт головой и туловищем	+	+	+	+	+
Финт на бросок и передачу шайбы				+	+
Финт – ложная потеря шайбы				+	+
Бросок с длинным и коротким (кистевой) разгоном	+	+	+	+	+
Удар шайбы с длинным замахом	+	+	+	+	+
Удар шайбы с коротким замахом (щелчок), бросок – подкидка	+	+	+	+	+

Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы. Броски с неудобной руки	+	+	+	+	+
Броски и удары в одно касание встречно и с бока идущей шайбы				+	+
Остановка шайбы клюшкой, коньком, рукой, туловищем	+	+	+	+	+
Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям		+	+	+	+
Отбор шайбы клюшкой способом выбивания, способом подбивания клюшки соперника	+	+	+	+	+
Отбор шайбы с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом	+	+	+	+	+
Остановка и толчок соперника задней частью бедра			+	+	+
Остановка толчок соперника грудью			+	+	+
Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладение шайбой			+	+	+

Техническая подготовка Техника игры вратаря

Приёмы техники хоккея	Годы				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5,6-й
Обучение основной, низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому	+				
Передвижения на параллельных коньках	+	+	+		
Т-образное скольжение (вправо, влево)	+	+	+	+	
Передвижение вперед выпадами	+	+	+	+	
Торможения плугом выпадами	+	+	+	+	
Торможение на параллельных коньках	+	+	+	+	+
Передвижения короткими шагами	+	+	+	+	+
Приёмы техники хоккея	Годы обучения				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5,6-й
Повороты в движении на 180, 360 в основной стойке Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда	+	+	+	+	+
Ловля шайбы ловушкой стоя на месте Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону на параллельных коньках	+	+			
Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону Т-образным скольжением	+	+	+		
Ловля шайбы ловушкой с падением на одно и на два колена	+	+	+		
Ловля шайбы ловушкой в шпагате, ловля шайбы на блин				+	+
Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени	+	+	+		

Отбивание шайбы блином стоя на месте					
Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону на параллельных коньках					
Отбивание шайбы блином с падением на одно и на два колена	+	+	+	+	
Отбивание шайбы коньком	+	+	+		
Отбивание шайбы клюшкой					
Отбивание шайбы клюшкой с падением на одно и на два колена					
Отбивание шайбы щитками с падением на бок			+	+	+
Выбивание шайбы клюшкой, выбивание в падении	+	+	+	+	+
Передача шайбы клюшкой одной двумя руками, передача подкидкой.			+	+	+

Тактическая подготовка

Приёмы техники хоккея	Год обучения				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5,6-й
Скоростное маневрирование и выбор позиции	+	+	+	+	+
Дистанционная опека		+	+	+	+
Контактная опека				+	+
Отбор шайбы клюшкой	+	+	+	+	+
Отбор шайбы с применением силовых единоборств. Ловля шайбы на себя				+	+
Страховка		+	+	+	+
Переключение. Спаренный отбор шайбы					+
Малоактивная оборонительная система 1-2-3, 1-4, 0-5			+	+	+
Малоактивная оборонительная система 1-3-1					+
Активная оборонительная система 2-1-2. Прессинг				+	+
Активная оборонительная система 3-2, 2-2-1					
Принципы зонной и комбинированной обороны			+	+	+
Принцип персональной обороны. Тактические построения в обороне при численном меньшинстве и большинстве				+	+
Атакующие действия без шайбы и с шайбой: ведение, обводка, бросок прием шайбы, единоборства	+	+	+	+	+
Передачи шайбы – короткие, средние, длинные, по льду	+	+	+	+	+
Передачи шайбы в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска, с использованием борта Тактическая комбинация – «скречивание», «пропуск шайбы», «заслон»			+	+	+
Тактическая комбинация – «стенка», «оставление шайбы»	+	+	+	+	+
Тактические комбинации при вбрасывании судьей шайбы Выход из зоны защиты через крайних, центральных нападающих					
Выход из зоны через защитников		+	+	+	+

Скоростное прохождение средней зоны за счет продольных и диагональных передач. Контратаки из зоны защиты и средней зоны. Атака с хода. Позиционная атака с выходом на бросок крайних, центрального нападающего, защитников. Игра в неравночисленных составах 5-4, 5-3. Игра в нападении в численном меньшинстве					
Выбор позиции вратарем при атаке в численном большинстве Выбор позиции при позиционной атаке противника Прижимание, выбрасывание шайбы	+	+	+	+	+
Взаимодействие вратаря с игроками при обороне, при контратаке		+	+	+	+

Контрольные занятия

Теоретическая часть: методика выполнения контрольно-тестовых упражнений. Правила техники безопасности во время выполнения контрольно-тестовых упражнений. Методика определения уровня физической подготовленности обучающихся. Интегральный способ оценивания уровня физической подготовленности.

Практическая часть: выполнение контрольно-тестовых упражнений.

Итоговое занятие.

Теоретическая часть. Подведение итогов обучения, за аттестационный период (полугодие, учебный год, весь срок обучения). Анализ результатов текущего контроля, итоговой аттестации. Задание на летний период для самостоятельной работы.

Практическая часть: вручение листов индивидуальных показателей физического развития и физической подготовленности; вручение грамот, дипломов достижений обучающихся по итогам учебного года; вручение документов об окончании обучения по программе (дипломы, сертификаты, удостоверения).

Методическое обеспечение программы

Методы обучения: наглядные, словесные, практические, наблюдения, игровые, метод интеграции.

Формы организации учебного занятия: беседа, рассказ, практическое занятие, соревнование, открытое занятие, игровой тренинг, мастер-класс.

Педагогические технологии - технология группового обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия

1. Организация начала занятия, постановка образовательных, воспитательных, развивающих задач, сообщение темы и плана занятия.
2. Инструктаж по ТБ.
3. Проверка имеющихся у детей знаний, умений, их готовность к изучению новой темы.
4. Ознакомление с новыми знаниями и умениями.
5. Упражнения на освоение и закрепление знаний, умений, навыков.
6. Подведение итогов занятия, формулирование выводов.

Организационные формы обучения

Алгоритм учебно-тренировочного занятия

Подготовительная часть

Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и тренером-преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия. Для содержания первой части характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в одно занятие включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть

Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно - необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению лыжных гонок. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения, но и выполнение специальных упражнений по освоению техники лыжных ходов. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть

Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

Материально-технические условия реализации программы

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие хоккейной площадки;
- наличие игрового зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие тренажерного зала
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для осуществления спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

Спортивное и специальное оборудование.

№ п/п	Наименование	Единица измерения
1.	Ворота для хоккея	2 штук

2.	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	3 комплект
3.	Защита паха для вратаря	3 штук
4.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвием)	3 пар
5.	Нагрудник для вратаря	3 штук
6.	Перчатки для вратаря (блин)	3 штук
7.	Перчатки для вратаря (ловушка)	3 штук
8.	Шлем для вратаря с маской	3 штук
9.	Шорты для вратаря	штук
10.	Щитки для вратаря	пар
11.	Мат гимнастический	8 штук
12.	Мяч баскетбольный	4 штук
13.	Мяч волейбольный	4 штук
15.	Мяч набивной (медицинбол, от 1 до 5 кг)	2 комплект
16.	Мяч футбольный	4штук
17.	Ограждения площадки (борта, сетка защитная)	есть
18.	Рулетка металлическая (50 метров)	1 штук
19.	Свисток судейский	2 штук
20.	Секундомер	2штук
21.	Скамья гимнастическая	4 штук
22.	Станок для точки коньков	1 штук
23.	Стенка гимнастическая	1 штук
24.	Шайба	50 штук

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Спортивная школа организует работу с лицами, проходящими предспортивную подготовку в течение всего календарного года.

Расписание занятий (тренировок) для лиц, проходящих предспортивную подготовку, составляется спортивной школой по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха и обучения тренировочных занятий.

Максимальный состав тренировочной группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности лиц, проходящих предспортивную подготовку на тренировочных занятиях.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Вся ответственность по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований в ледовой арене и залах для лиц, проходящих предспортивную подготовку, возлагается на тренера. Допуск к занятиям в ледовой арене и залах осуществляется только через администратора по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить лиц, проходящих предспортивную подготовку с правилами безопасности при проведении занятий по хоккею с шайбой.

Тренер обязан:

1. Производить построение и переключку тренировочной группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
3. Подавать докладную записку в администрацию о происшествиях, травмах и несчастных случаях, произошедших на занятии.

Во время предсортивной подготовки и соревновательный период тренер несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье лиц, проходящих предсортивную подготовку:

1. Присутствие лиц, проходящих предсортивную подготовку на льду без тренера не разрешается.
2. Тренеровочные группы занимаются под руководством тренера на ледовой площадке Ледовой арены.
3. При наличии условий, мешающих или угрожающих жизни и здоровью, лиц проходящих предсортивную подготовку, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.
4. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми лицами, проходящих предсортивную подготовку, находящимися на льду.

Требования техники безопасности в аварийных ситуациях.

1. При появлении во время занятия боли в суставах рук, ног, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать ему первую помощь, при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу сообщить о случившемся администрации школы и родителям пострадавшего.
3. При возникновении пожара немедленно прекратить занятие, эвакуировать обучающихся из зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к ликвидации очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

Требования безопасности по окончанию занятий.

1. Проверить по списку наличие всех обучающихся.
2. После окончания занятий, занимающиеся организованно выходят из зала под наблюдением тренера-преподавателя.
3. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
4. Тщательно проветрить спортивный зал и провести влажную уборку.
5. Снять спортивную одежду и обувь.
6. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом, переодеться в сухую одежду.
7. Проверить противопожарное состояние зала и выключить свет.
8. После окончания занятия раздевалку нужно освободить не позднее чем через 15 минут.

Информационное обеспечение. Ноутбук. Планшет. Учебные видеофильмы с записями мастер классов. Специализированные журналы, книги.

Кадровое обеспечение. Тренер-преподаватель, имеющий среднее специальное образование, имеющий опыт работы с детским коллективом, обладающий знаниями и практическими умениями вида спорта, стремящийся к профессиональному росту.

Список литературы

1. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. - Спортивные игры, 1973.
2. Байгулов Ю.П. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР. Минобразование, 1999.
3. Былеева Л.В. Подвижные игры – М.: ФиС, 1974.
4. Гуцин С.Н. Судьями не рождаются - М. Физкультура и спорт. 1983г.
5. Закон Российской Федерации «Об образовании», 1996.
6. Иванов Э.Г. Умей защищаться умей нападать. Твой первый спорт. - М. Физкультура и спорт, 1979.
7. Конституция Российской Федерации.
8. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Азбука спорта. М.: ФиС, 1999.

9. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. - Спортивные игры, 1973.
10. Былеева Л.В. Подвижные игры. М.: ФиС, 1974.

Для обучающихся:

11. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. - М.: «Вече», 2007 г.
12. Кукленко Д.В., Хорошевский А.Ю. 100 знаменитых спортсменов, - Харьков: Фолио, 2005 г.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Сайт Управления образования Вятскополянского района
2. Сайт Министерства спорта и туризма РФ
3. Сайт Всероссийской федерации футбола
4. Сайт МКОУ ДО ДЮСШ пгт Красная Поляна

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Тема занятий
1	Ведение в программу. Техника безопасности. Развитие «хоккея с шайбой» в России. Места занятий, оборудование и инвентарь ОФП. Спортивные игры
2	Профессиональные заболевания и травматизм в спорте. ОФП. Упражнения для укрепления скоростно-силовых навыков. Челночный бег. Спортивные игры
3	Влияние физических упражнений на организм учащихся. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. ОФП и СФП.ОРУ. Упражнения в паре. Спортивные игры.
4	Основы техники и тактики хоккея с шайбой. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для укрепления опорно –двигательного аппарата. Спортивные игры
5	Упражнения для ног. Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений. Спортивные игры
6	Основы методики обучений и тренировки хоккеиста. Упражнения для укрепления скоростно-силовых навыков. Челночный бег. Спортивные игры
7	Краткие сведения о физиологических основах тренировки. ОФП и СФП, ОРУ. Упражнения в паре. Имитационные упражнения. Спортивные игры
8	Планирование спортивной тренировки. Упражнения для мышц шеи и туловища. Спортивные игры
9	Моральный и волевой облик спортсмена и хоккеиста. Упражнения для ног. Пример: кистевой бросок. Упражнения для развития гибкости. Спортивные игры
10	Правила соревнований. Организация и проведение соревнований.
11	Упражнения для ног. Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений. Спортивные игры

12	Обучение техники катания. Обучения основам техники владения клюшкой. Упражнения с теннисными мячами. ОРУ с предметами. Упражнения с партнёром. Спортивные игры
13	ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП. Упражнения с партнёром. Ускорение , челночный бег. Спортивные игры
14	ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощением. Упражнение в нападении, 2 против1. Спортивные игры.
15	Изучение индивидуальной манеры игры. Упражнения для развития быстроты, ловкости, резкости. Спортивные игры
16	ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП. Упражнения с партнёром. Элементы вольной борьбы на земле.
17	Обучение техники катания. Обучения основам техники владения клюшкой. Упражнения для укрепления скоростно-силовых навыков. Челночный бег.
18	Обучение техники катания. Обучения основам техники владения клюшкой. Упражнения для укрепления скоростно-силовых навыков. Челночный бег.
19	Соревнования по футболу.
20	Культурно-досуговые мероприятия

Приложение 2

**Контрольные нормативы по физической и технической подготовке
(на конец учебного года) 10-13 лет**

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности								
		10-11 лет			11-12 лет			12-13 лет		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 30 м (сек.)	5,5	5,7	5,9	5,9	6,1	6,5			
2.	Прыжок в длину с места (см.)	195	188	180	201	193	185	-	-	-
3.	Тройной прыжок с места (см.)	-	-	-	-	-	-	599	586	572
3.	Поднимания туловища за 60 сек (кол. Раз)	47	43	40	48	44	41	48	45	42
4.	Подтягивание на высокой перекладине; сгибание разгибание рук в упоре лёжа	10	9	7	11	9	8	13	11	10
5	Бег 300 м (сек.)	55,1	55,9	56,6	52,6	53,7	54,7	49,6	50,8	52,0
6	Бег 1000 м (сек.)									
Техническая подготовка										
1.	Бег на коньках лицом вперед 36 м (сек.)	6,1	6,2	6,4	5,7	5,8	6,0	5,4	5,5	5,7

3	Тройной прыжок с места (см.)	650	636	621	693	680	668	-	-	-
4	Пятикратный прыжок (см)	-	-	-	-	-	-	12,55	12,33	12,10
5	Поднимания туловища за 60 сек (кол. Раз)	50	48	46	52	50	48	53	51	53
6	Подтягивание на высокой перекладине	16	15	13	17	16	14	18	17	15
7	Бег 300 м (сек.)	42,0	43,0	43,9	41,8	41,6	42,3	40,3	41,5	43,2
8	Бег 1000 м (сек.)									
Техническая подготовка										
1	Бег на коньках лицом вперед 36 м (сек.)	5,1	5,2	5,3	5,0	5,1	5,2	4,9	5,0	5,1
2	Бег на коньках спиной вперед 36 м (сек.)	7,3	7,5	7,7	6,8	7,1	7,3	6,4	6,7	6,9

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке

№	Наименование технического приема.	Кол-во ударов по воротам.	Оценка выполнения
1.	Броски по воротам	5 более от 20 до 30	Хорошо Удовлетвор
2.	Щелчок по воротам	5и более от 10до 20	Хорошо Удовлетвор
3.	Сочетание наката справа и слева на коньках обвод вратаря	5 и более 10-15	Хорошо Удовлетвор
4	Сочетание скидок справа и слева (количество ошибок за 3 мин.)	15 и менее 16-20	Хорошо Удовлетвор
7.	Подачи справа (слева) накатом игроку	8 6	Хорошо Удовлетвор
8.	Подачи справа (слева) откидкой (подрезкой), щелчком	9 7	Хорошо Удовлетвор

Примечание: Испытания проводятся в серии из 10 подач по диагонали. Удары выполняются при игре с тренером (партнером). Результаты соревнований протоколируются и заносятся в дневник самоконтроля учащихся.