

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

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 4 от 06.06.2024 г

Утверждаю:
Директор МКОУ ДО ДЮСШ
_____ С. Ю. Кормильцев
приказ от 26.07.2024 г № 104-од

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Хоккей с шайбой» (углубленный уровень)

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 12-18 лет
Срок реализации программы: 6 лет
Разработчик: Нурмухаметов Разиль Рашитович,
тренер-преподаватель

пгт Красная Поляна 2024 г

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хоккей с шайбой» (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 09.11.2018г. № 196 «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 №835 от 30.07.2020 «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. Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) (разработанные Министерством образования и науки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09– 3242);
10. Устав Муниципального казенного образовательного учреждения дополнительного образования районная Детско-юношеская спортивная школа пгт Красная Поляна Вятскополянского района Кировской области.

Хоккей - олимпийский вид спорта, командная спортивная игра на льду, заключающаяся в противоборстве двух команд на коньках, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб в ворота соперника. Популярность и привлекательность хоккея связана с большой зрелищностью, с динамизмом борьбы противоборствующих команд, быстрой сменой эмоционально насыщенных игровых эпизодов и ситуаций, обилием и жесткостью контактных силовых единоборств, с демонстрацией хоккеистами большого арсенала сложных технико-тактических действий в атаке и обороне, в том числе в экстремальных условиях.

Новизна программы заключается в изменении учебных часов, тематическом планировании, дополнений в общефизической и специальной подготовке.

Является основным документом при организации и проведении занятий по хоккею с шайбой в спортивной школе, однако не должна рассматриваться как единственно возможный вариант организации и планирования тренировочного процесса.

Особенности организации занятий позволяют вносить коррективы в рекомендуемую

программу в соответствии времени года. В зимний период времени проведение занятий специальной подготовки возрастает, а остальные периоды преобладает общая физическая подготовка.

Актуальность – возрождение и развитие хоккея в своём районе участие в районных и краевых соревнованиях, пропаганда здорового образа жизни, проведение досуга в зимнее время года, привлечение младших школьников для обучения игры в хоккей с шайбой.

Педагогическая целесообразность – самое главное в этом определении создать гармоничное развитие растущего организма, т. е. весь тренировочный процесс педагогически и психологически должен выстраиваться правильно; преемственность, доступность, отсутствие форсирования, переход от простого к сложному для любого возраста.

Адресат программы

Программа рассчитана для мальчиков и девочек в возрасте от 12 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям. В процессе всего периода занятий по программе необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию контроля за состоянием здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием.

Прием детей осуществляется на основании заявления родителей и медицинской справки.

Цели и задачи программы

Цель программы - создание стойкого интереса у обучающихся 12-18 лет к занятиям в хоккее с шайбой, качественное повышение уровня подготовки воспитанников, углубленное обучение хоккею с шайбой в доступной для них форме, используя современные образовательные технологии.

Задачи, которые необходимо выполнить, для достижения поставленной цели.

Личностные:

- развивать основные физические качества обучающихся, посредством расширения функциональных возможностей организма;
- развивать навыки регулирования психического состояния обучающихся;
- воспитывать у обучающихся нравственные качества: целеустремленность и волю, дисциплинированность.

Метапредметные:

- развивать мотивацию и интересы к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- способствовать и приобщать к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время.

Предметные:

- развивать профилирующее качество (скорость двигательной реакции, адаптационную ловкость, умение сохранять устойчивое положение);
- совершенствовать технику поворотов среднего и большого радиуса;
- знакомить с основными правилами соревнований по хоккею, инструкторской и судейской практикой.

Цель программы на первый учебный год – формирование и систематизация профессиональных теоретических знаний и практических умений, и навыков.

Задачи на первый учебный год:

Личностные:

- развивать физические качества характерные для хоккея, посредством расширения функциональных возможностей организма.

Предметные:

- повысить общую физическую подготовленность (особенно гибкость, ловкость, скоростно-силовые способности);
- совершенствовать специальную физическую подготовленность.

Метапредметные:

- воспитывать умение проявлять лидерские качества, в том числе нести ответственность не только за свои решения;
- приобщить к соревновательной деятельности.

Цель программы на второй учебный год – планомерное прибавление вариативности выполнения приёмов.

Задачи на второй учебный год:

Личностные:

- воспитывать у обучающихся нравственные качества: целеустремленность и волю, дисциплинированность.

Предметные:

- овладеть всеми приёмами техники на уровне умений и навыков;
- овладеть индивидуальными тактическими действиями.

Метапредметные:

- воспитывать способность проявлять инициативу;
- прививать способность нести ответственность за свои решения.

Цель программы на третий учебный год – постепенный переход от обучения приёмам и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей.

Задачи на третий учебный год:

Личностные:

- воспитывать у обучающихся уважение к старшим.

Предметные:

- углублённое изучение основных элементов техники;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке.

Метапредметные:

- воспитать умение готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры, независимо от его исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий);
- умение договариваться, в том числе конструктивно решать конфликты.

Цель программы на четвёртый учебный год – переход от общих средств к наиболее специализированным для хоккеиста.

Задачи на четвёртый учебный год:

Личностные:

- развивать скорость принятия решений.

Предметные:

- повысить общую физическую и специальную подготовленность хоккеистов до уровня спортивного совершенствования;
- достичь высокой технической и тактической подготовленности на основе индивидуализации мастерства.

Метапредметные:

- прививать способность принимать решение в конкретных условиях;
- формировать умение предвидеть возможные последствия своих решений, в том числе влияние вводимых изменений.

Цель программы на пятый учебный год – увеличение объёма тренировочных нагрузок, повышение интенсивности занятий и, следовательно, применение

восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья.

Задачи на пятый, шестой учебный год:

Личностные:

- развивать навыки регулирования психического состояния обучающихся.

Предметные:

- подготовить детей к переходу на уровень спортивного мастерства.

Метапредметные:

- прививать способность работать в условиях стресса;
- воспитывать умение управлять эмоциями.

Формы и режим реализации программы

Параметры организации образовательного процесса

Показатели учебной нагрузки Углубленный уровень (42 недели)					
Срок обучения	1 год	2 год	3 год	4 год	5-6 год
Возраст	от 12 до 18 лет				
Число обучающихся в группе	12-20 чел				8-15 чел
Количество часов в неделю	8 ч/нед	8 ч/нед	10 ч/нед	10 ч/нед	12 ч/нед
Общее количество часов в год	336 ч	336 ч	420 ч	420 ч	504 ч
Количество занятий в неделю	4	4	5	5	4
Общее количество занятий в год	168	168	210	210	168

- **Срок реализации программы:** 6 лет, форма обучения – очная.
- **Режим занятий:** Занятия проходят в 1-ый и 2-ой год обучения 4 раза в неделю по 2 часа, 3-ий и 4-ый год обучения 5 раз в неделю по 2 часа, 5-ый и 6-ой год обучения 4 раза в неделю по 4 часа.
- Занятие - академический час 45 минут, организационные моменты – 5 минут, проветривание помещения - 10 минут.

Форма обучения – очная.

Наполняемость группы 12-20 человек, 5,6-ой год обучения 8-15 человек Группа формируется с учетом индивидуального физического развития и подготовленности каждого участника образовательной деятельности. На обучение зачисляются все желающие заниматься, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом физкультурно-спортивной деятельности. Допускаются в одну группу дети с разницей возраста не более, чем в два года.

Основными формами занятий являются:

- групповые практические занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия по индивидуальным планам, в группе под руководством педагога дополнительного образования;
- теоретические занятия с просмотром видео материалов, беседы;
- соревновательные, участие в соревнованиях различного уровня;
- контрольные занятия, по текущему, промежуточному и итоговому контролю;
- открытые занятия.

Срок обучения. Программа рассчитана на 6 лет, 42 учебных недели.

Планируемые результаты освоения программы.

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.

Планируемые результаты на первый учебный год

Личностные:

- будут развиваться специфичные физические качества посредством расширения функциональных возможностей организма.

Предметные:

- будет улучшена общая физическая подготовленность (особенно гибкость, ловкость, скоростно-силовые способности);
- совершенствование специальной физической подготовленности.

Метапредметные:

- воспитание умения проявлять лидерские качества, в том числе нести ответственность не только за свои решения;
- будут приобщаться к соревновательной деятельности.

Планируемые результаты на второй учебный год:

Личностные:

- будут развиваться у обучающихся нравственные качества: целеустремленность и воля, дисциплинированность.

Предметные:

- будут владеть всеми приёмами техники на уровне умений и навыков;
- будут владеть индивидуальными тактическими действиями.

Метапредметные:

- воспитание способности проявлять инициативу;
- будет привита способность нести ответственность за свои решения.

Планируемые результаты на третий учебный год:

Личностные:

- будет воспитываться у обучающихся уважение к старшим.

Предметные:

- будут владеть основными элементами техники хоккея;

будет приобретён навык в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке.

Метапредметные:

будут уметь готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры, независимо от его исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий);

будут уметь договариваться, в том числе конструктивно решать конфликты.

Планируемые результаты на четвёртый учебный год:

Личностные:

будет развиваться скорость принятия решений.

Предметные:

будет повышена общая физическая и специальная подготовленность до уровня спортивного совершенствования;

будут владеть высокой технической и тактической подготовленностью на основе индивидуализации мастерства.

Метапредметные:

будет привита способность принимать решение в конкретных условиях;

формирование умения предвидеть возможные последствия своих решений, в том числе влияние вводимых изменений.

Планируемые результаты на пятый, шестой учебный год:

Личностные:

будут развиты навыки регулирования психического состояния обучающихся.

Предметные:

будут готовы к переходу на уровень спортивного мастерства;

Метапредметные:

формирование способности работать в условиях стресса;

воспитание умения управлять эмоциями.

Формы контроля и оценочные материалы.

Аттестация – это оценка уровня и качества освоения обучающимися образовательной программы.

Основной целью аттестации является выявление исходного и итогового уровня развития практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам данной образовательной программы.

Контроль за освоением учебного материала осуществляется дважды в год в конце первого полугодия и в конце учебного года. Промежуточный контроль проходит в форме тестирования ОФП, СФП и ТТП. Средством промежуточного контроля является контрольно-тестовые упражнения.

По результатам тестирования определяется уровень физической специальной и технико- тактической подготовки обучающихся, с учетом возраста и гендерной принадлежности.

Итоговая аттестация проводится по контрольно-тестовым упражнениям, и с обязательным учетом выступления на соревнованиях различного уровня.

По результатам всего периода обучения и успешной аттестации обучающийся получает соответствующий документ об освоении программы дополнительного образования.

Формы контроля и аттестации

Промежуточная аттестация учащихся проводится: в апреле-мае. Итоговая аттестация проводится в конце третьего года обучения, по окончании реализации программы, апрель-май.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, материалы анкетирования и тестирования, фото, методические разработки, сертификат о прохождении курса.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: результаты контрольных нормативов физической и технической подготовки (карты проверки результатов - Приложение № 3), соревнования, аналитические материалы по итогам проведения диагностики.

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.

Учебный план (42 недели)

При составлении учебного плана многолетней подготовки юных хоккеистов реализуются принципы преемственности и последовательности учебного процесса.

С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки по годам обучения. Из года в год повышается объем нагрузок на техническую, специальную, физическую, тактическую и игровую подготовку.

Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую подготовку. Постепенный переход от освоения основ техники и тактики хоккея к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей.

Увеличение объема тренировочных нагрузок. Увеличение объема игровых и соревновательных нагрузок. Повышение уровня спортивного мастерства, за счет надежности, стабильности и вариативности, технико-тактических и игровых действий в условиях напряженной соревновательной деятельности.

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Первый год обучения					
1	Вводное занятие	1	1	-	Вопросы
2	ОФП	103	10	93	Промежуточная: контрольные испытания - сентябрь, февраль
3	СФП	104	11	93	-
4	Техническая подготовка	35	3	32	Промежуточная: контрольные испытания по СФП - февраль
5	Тактическая подготовка	35	3	32	Промежуточная: контр. испытания по ОФП - сентябрь, февраль
6	Участие в соревнованиях	18	2	16	-
7	Контрольные нормативы	9	2	7	Итоговая: контрольные испытания по ОФП и СФП - май
8	Итоговое занятие	1	1	-	беседа
9	Итого часов	336	33	303	-
Второй год обучения					
1	Вводное занятие	1	1	-	Вопросы
2	ОФП	103	10	93	Промежуточная: контрольные испытания - сентябрь, февраль
3	СФП	104	11	93	-
4	Техническая подготовка	35	3	32	Промежуточная: контрольные испытания по СФП - февраль
5	Тактическая подготовка	35	3	32	Промежуточная: контр. испытания по ОФП - сентябрь, февраль
6	Участие в соревнованиях	18	2	16	-
7	Контрольные нормативы	9	2	7	Итоговая: контрольные испытания по ОФП и СФП - май
8	Итоговое занятие	1	1	-	беседа
9	Итого часов	336	33	303	-
Третий год обучения					
1	Вводное занятие	1	1	-	Вопросы
2	ОФП	133	15	118	Промежуточная: контрольные испытания - сентябрь, февраль
3	СФП	130	12	118	-
4	Техническая подготовка	61	4	57	Промежуточная: контрольные испытания по СФП - февраль
5	Тактическая подготовка	61	4	57	Промежуточная: контр. испытания по ОФП - сентябрь, февраль

6	Участие в соревнованиях	23	3	20	-
7	Контрольные нормативы	10	2	8	Итоговая: контрольные испытания по ОФП и СФП - май
8	Итоговое занятие	1	1	-	беседа
9	Итого часов	420	42	378	-
Четвертый год обучения					
1	Вводное занятие	1	1	-	Вопросы
2	ОФП	133	15	118	Промежуточная: контрольные испытания - сентябрь, февраль
3	СФП	130	12	118	-
4	Техническая подготовка	61	4	57	Промежуточная: контрольные испытания по СФП - февраль
5	Тактическая подготовка	61	4	57	Промежуточная: контр. испытания по ОФП - сентябрь, февраль
6	Участие в соревнованиях	23	3	20	-
7	Контрольные нормативы	10	2	8	Итоговая: контрольные испытания по ОФП и СФП - май
8	Итоговое занятие	1	1	-	беседа
9	Итого часов	420	42	378	-
Пятый, шестой год обучения					
1	Вводное занятие	1	1	-	Вопросы
2	ОФП	152	14	138	Промежуточная: контрольные испытания - сентябрь, февраль
3	СФП	154	16	138	-
4	Техническая подготовка	76	6	70	Промежуточная: контрольные испытания по СФП - февраль
5	Тактическая подготовка	76	6	70	Промежуточная: контр. испытания по ОФП - сентябрь, февраль
6	Участие в соревнованиях	34	4	30	-
7	Контрольные нормативы	10	2	8	Итоговая: контрольные испытания по ОФП и СФП - май
8	Итоговое занятие	1	1	-	беседа
9	Итого часов	504	50	454	-

Содержание программы

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка тесно связана с физической, технико -тактической и психологической подготовкой и проводится круглогодично в виде лекций, бесед, установок и разборов игр в ходе тренировочных занятий.

Тема	Краткое содержание
Физическая культура и спорт в России	Физическая культура как основная часть общей культуры. Спорт как составная часть физической культуры. Их значение для укрепления здоровья, физического развития граждан в их подготовке к труду и защите Родины
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	Характеристика положительных влияний на органы и системы человека. Утомление и переутомление.
Восстановительные мероприятия.	Личная общественная гигиена в физкультуре и спорте
Понятие о гигиене.	Уход за телом. Требования к местам занятий, инвентарю. Питание и режим дня.
Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания	Популярность хоккея. Структура и содержание игровой деятельности, её воздействие на органы и функциональные системы.
Этапы развития отечественного хоккея	Возникновение и эволюция хоккея. Зарождение в России. Достижения отечественного хоккея в международных соревнованиях.
Травматизм в спорте и его профилактика	Травмы и их характер в хоккее. Профилактика травматизма
Характеристика системы подготовки хоккеистов	Основные составляющие системы подготовки. Периодизация тренировки. Виды нагрузок. Особенности тренировки юных спортсменов.
Управление подготовкой хоккеистов	Виды планирования его формы и содержание. Контроль и самоконтроль. Характеристика комплексного контроля.
Основы техники и технической подготовки	Основные понятия о технике игры. Классификация и анализ приёмов игры в хоккее. техника вратаря. Методы разучивания технических приёмов.
Основы тактики тактическая подготовка	Стратегия и тактика игры. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в обороне и атаке. Методы разучивания тактических приемов.
Характеристика физических качеств и методика их воспитания	Характеристика и методика воспитания силовых, скоростных, координационных качеств, специальной выносливости. Знание общероссийских и международных антидопинговых правил.
Соревнования по хоккею	Планирование, организация и проведение соревнований. Основные правила. Судейство соревнований.
Психологическая подготовка	Общая и специальная психологическая подготовка. Формирование боевой готовности. Психологический настрой и восстановление.
Разработка плана предстоящей игры	Сопоставление сил противника и сил своей команды. Составление плана предстоящей игры с определением тактических построений.
Установка и разбор игры	Установка на игру с конкретными заданиями.

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: кувырки, 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 (хвататы)					
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 – «скрещивание», «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).

Психологическая подготовка

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

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

Общая психологическая подготовка

Проводится на протяжении всей многолетней подготовки хоккеистов. На ее основе решаются следующие задачи:

- воспитание личностных качеств спортсмена;
- формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем;
- воспитание волевых качеств;
- развитие процесса восприятия;
- развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;
- развитие оперативного (тактического) мышления; – развитие способности управлять своими эмоциями».

Психологическая подготовка к матчу

- осознание игроками значимости предстоящего матча;
- изучение условий предстоящего матча (время, место и другие особенности);
- изучение сильных и слабых сторон игры соперника и подготовка к матчу с учетом своих возможностей в настоящий момент;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящей игре;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим матчем, создание бодрого эмоционального состояния;

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 от занятий время на основе предварительного разработанного плана. Такой план должен включать в себя следующие разделы: гуманитарное, патриотическое, трудовое, нравственное и эстетическое воспитание, формирование здорового коллектива.

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

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

Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

- торжественный прием вновь поступивших;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;
- проведение праздников;
- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
- оформление стендов и газет.

В решении задач самовоспитательной 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.

План воспитательной работы (Приложение 2).

Восстановительные мероприятия

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

Педагогические мероприятия - основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе тренировки и выступлений в соревнованиях. К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

- рациональная организация и программирование микро-, мезо- и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа;

- целесообразное построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;

- рациональная организация и построение различных межигровых циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий;

- строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья хоккеиста, состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного тренировочного этапа.

Медико-биологические мероприятия включают в себя:

- питание
- витаминизацию
- фармакологические препараты
- физиотерапевтические средства

Психологические средства восстановления

В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена:

- аутогенную и психорегулирующую тренировки
- внушение
- сон
- приемы мышечной релаксации
- различные дыхательные упражнения

Гигиенические средства восстановления водные процедуры гигиенические требования к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю

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 предспортивной подготовки и соревновательный период тренер несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье лиц, проходящих предспортивную подготовку:

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

Календарно-тематическое планирование

№	Дата, неделя	Время проведен	Тема занятий	часы	Место проведения	Форма занятия	Форма контроля
1	Сентябрь 1,3,4		Ведение в программу. Техника безопасности. Развитие «хоккея с шайбой» в России. ОФП.	6		Теоретическая, тренировочная	Тестирование
2	Сентябрь 6,8,10,11		Профессиональные заболевания и травматизм в спорте. ОФП.	8		тренировочная	Тестирование
3	Сентябрь 13,15,17,18		ОФП. Влияние физических упражнений на организм учащихся.	8		тренировочная	Тестирование
4	Сентябрь 20,22,24,25		Спортивные соревнования, судейская практика. ОФП.	8		тренировочная	Тестирование
5	Сентябрь 27,28		Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Спортивные игры Основы техники и тактики хоккея с шайбой	4		тренировочная	Тестирование
6.	Октябрь 1,2		Основы методики обучений и тренировки хоккеиста. Упражнения для укрепления скоростно-силовых навыков. Челночный бег. Спортивные игры	4		тренировочная	Тестирование
7.	Октябрь 4,6,8,9		Краткие сведения о физиологических основах тренировки. Имитационные упражнения. Спортивные игры	8		тренировочная	Тестирование
8	Октябрь 11,13,15,16		ОФП и СФП.ОРУ. Упражнения в паре.	8		тренировочная	Тестирование
9	Октябрь 18,20,22,23		Планирование спортивной тренировки. Упражнения для мышц шеи и туловища. Спортивные игры	8		тренировочная	Тестирование
10	Октябрь 25,27,29,30		Моральный и волевой облик спортсмена и хоккеиста. Упражнения на льду. Пример: кистевой бросок. Упражнения для развития гибкости. Спортивные игры	8		тренировочная	Тестирование
11	Ноябрь 1,3,5,6		Правила соревнований. Организация и проведение соревнований.	8		тренировочная	Тестирование
12	Ноябрь 8,10,12,13		Места занятий, оборудование и инвентарь. Упражнения для рук и ног. Спортивные игры	8		тренировочная	Тестирование
13	Ноябрь 15,17,19,20		Силовые упражнения. Простейшие формы катание на коньках. Спортивные игры	8		тренировочная	Тестирование

12	Ноябрь 22,24,26,27	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для укрепления опорно –двигательного аппарата. Спортивные игры	8		тренировочная	Тестирование
15	Ноябрь 29	Упражнения для ног. Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений. Спортивные игры	2		тренировочная	Тестирование
16	Декабрь 1,3,4	Обучение техники катания. Обучения основам техники владения клюшкой. Упражнения стенными мячами. Спортивные игры	6		тренировочная	Тестирование
17	Декабрь 6,8,10,11	ОРУ с предметами. Упражнения с партнёром. Спортивные игры	8		тренировочная	Тестирование
18	Декабрь 13,15,17,18	ОФП,СФП. Техника катания, техника владения клюшкой. Спортивные игры	8		тренировочная	Тестирование
19	Декабрь 20,22,24,25	Совершенствование техники катания, выполнение силовых приемов. Упражнения для развития силовых качеств. Спортивные игры	8		тренировочная	Тестирование
20	Декабрь 27,29	Изучение индивидуальной манеры игры. Спортивные игры	4		тренировочная	Тестирование
21	Январь 10,12,14,15	Упражнения для развития быстроты, ловкости, резкости. Спортивные игры	8		тренировочная	Тестирование
22	Январь 17,19,21,22	Общая физическая подготовка. ОРУ без предметов. .Специальная физическая подготовка.	8		тренировочная	Тестирование
23	Январь 24,26,28,29	ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП. Упражнения с партнёром. Элементы вольной борьбы на земле.	8		тренировочная	Тестирование
24	Январь 31	Техника игры. Техника передвижения на коньках	2		тренировочная	Тестирование
25	Февраль 2,4,5	ОФП. ОРУ без предметов. Торможение“плугом”“полуплугом”, “двумя коньками с поворотом на 90.	6		тренировочная	Тестирование
26	Февраль 7,9,11,12	ОФП. ОРУ. Упражнения с отягощениями.СФП. Упражнения с партнером. Кистевой бросок.	8		тренировочная	Тестирование
27	Февраль 14,16,18,19	ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП. Упражнения с партнёром. Бросок по шайбе «щелчок».	8		тренировочная	Тестирование
28	Февраль 21,25,26	ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениям. Упражнение в нападении, 2 против 1	6		тренировочная	Тестирование

29	Февраль 28		ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП. Упражнения с партнёром. Ускорение , челночный бег.	2		тренировочная	Тестирование
30	Март 2,4		Общая физическая подготовка. ОРУ без предметов. Персональная защита.	4		тренировочная	Тестирование
31	Март 9,11,12		ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. Защита 2 е против 1 го.	6		тренировочная	Тестирование
32	Март 14,16,18,19		ОФП. ОРУ без предметов: Упражнения для рук, ног. Тактика обороны. Тактика нападения. Игровые амплуа	8		тренировочная	Тестирование
33	Март 21,23,25,26		ОФП , СФП Упражнения для укрепления кисти рук. тактика обороны.	8		тренировочная	Тестирование
34	Март 28,30			4		тренировочная	Тестирование
35	Апрель 1,2		ОФП ОРУс предметами СФП. Упражнения с отягощениями. Упр с партнёром.Нападение игрока.	4		тренировочная	Контрольная игра
36	Апрель 4,6,8,9		Общая физическая подготовка. СФП.	8		тренировочная	Тестирование
37	Апрель 11,13,15,16		Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Спортивные игры Основы техники и тактики хоккея	8		тренировочная	Тестирование
38	Апрель 18,20,22,23		Контрольные и испытания.	8		тренировочная	Контрольная игра
39	Апрель 25,27,29,30		Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Спортивные игры Основы техники и тактики хоккея	8		тренировочная	Тестирование
40	Май 4,6		Основы методики обучений и тренировки хоккеиста. Упражнения для укрепления скоростно-силовых навыков. Челночный бег.	4		тренировочная	Тестирование
			Спортивные игры				
41	Май 11,13,14		Общая физическая подготовка СФП.	6		тренировочная	Тестирование
42	Май 16,18,20,21		ОФП и СФП.ОРУ . Упражнения в паре.	8		Тренировочная	Тестирование
43	Май 23,25,27,28		Упражнения для развития мышц брюшногопресса.Спортивныеигры Основы техники и тактики хоккея	8		Тренировочная	Тестирование
44	Май 30		Общая физическая подготовка. ОРУ без предметов. СФП	2		Тренировочная	Тестирование

			Итого:	252		
--	--	--	---------------	------------	--	--

Приложение 2

Календарный план воспитательной работы

№	Воспитательная работа	Сроки
1.	- ознакомление с инструкциями по охране труда и технике безопасности для обучающихся спортивной школы; - проведение эвакуации обучающихся в случае ЧС.	сентябрь
2.	- «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке»; - инструктаж по ТБ «Дорога в спортивную школу и домой. ПДД»	октябрь
3.	- проведение разъяснительной работы с обучающимися школы о моральном облике обучающегося ДЮСШ; - мероприятие направленные на сплочение и приобретение ценностей в коллективе.	ноябрь
4.	беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду»; - инструктаж по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами»	декабрь
5.	- спортивно-деловая игра «Как найти себе союзника» (встреча с известными спортсменами города); - инструктаж «По правилам безопасного поведения на водоемах в зимнее время».	январь
6.	- зимний фестиваль ВФСК ГТО; - беседа «Голосуем за здоровый образ жизни вместе».	февраль
7.	-беседа «Скажи наркотикам нет»; -инструктаж по ТБ «Правила поведения в чрезвычайных ситуациях»	март
8.	- Всемирный день здоровья, под девизом «Школа здорового самоопределения» (товарищеские встречи по культивируемым видам спорта).	апрель
9.	-участие в митинге в честь Дня Победы в Великой Отечественной Войне.	май
10.	- инструктаж «Правила безопасного поведения на водоемах в летнее время».	июнь
11.	- спортивный городской праздник «Спорт для всех» посвященный дню физкультурника.	август

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)	49	46	44	50	48	45	51	49	46
6.	Подтягивание на высокой перекладине	14	13	12	15	13	12	16	14	13
7.	Бег 300 м (сек.)	46,5	47,3	48,2	44,8	45,6	46,3	43,3	44,3	45,2
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 физической и технической подготовке

(на конце учебного года) 16-18 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности								
		16-17 лет			17-18 лет			18 лет и старше		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 60 м (сек.)	7,51	7,72	7,93	7,31	7,50	7,7	7,2	7,42	7,63
2	Прыжок в длину с места (см.)									
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.

Список литературы

13. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. - Спортивные игры, 1973.
14. Байгулов Ю.П. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР. Минобразование,1999.
15. Былеева Л.В. Подвижные игры – М.: ФиС, 1974.
16. Гуцин С.Н. Судьями не рождаются - М. Физкультура и спорт.1983г.
17. Закон Российской Федерации «Об образовании», 1996.
18. Иванов Э.Г. Умей защищаться умей нападать. Твой первый спорт. - М.Физкультура и спорт, 1979.
19. Конституция Российской Федерации.
20. Амелин А.Н., ПашининВ.А. Азбука спорта. М.: ФиС, 1999.
21. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. - Спортивные игры, 1973.
22. Былеева Л.В. Подвижные игры. М.: ФиС, 1974.

Для обучающихся:

23. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. - М.: «Вече», 2007 г.
24. 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