

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
ДАЛЬНЕРЕЧЕНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

РАССМОТРЕНО:

На педагогическом совете

МБОУ ДОД «ДЮСШ»

Протокол № 1

от «20» августа 2021г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДОД «ДЮСШ»

А.В. Алексеев

Приказ № 98-А

от «20» августа 2021г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности**

«ХОККЕЙ»

(базовый уровень)

Возраст учащихся: 6 - 18 лет

Срок реализации программы: 3 года

Составитель программы:

тренер-преподаватель

Лукиянов Сергей Николаевич

г. Дальнереченск

2021 г.

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Хоккей называют игрой века, популярность в России утверждается лучшими его представителями великолепными мастерами, неоднократными чемпионами мира, Европы, Олимпийских игр.

Занятия этим видом спорта способствует отработке быстрых, точных координированных движений, тренирует память, органы чувств, зрение, совершенствует физические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость, повышая тем самым физическую активность; деятельность нервной системы, внутренних органов и органов чувств, что имеет важное значение для профилактики заболеваний и поддержания здоровья занимающихся. Хоккей - командная спортивная игра, состоящая из совокупности действий отдельных звеньев и конкретных исполнителей, обусловленная единством замысла. Достижение цели требует от играющих активных двигательных действий, выполнение которых зависит от творчества и инициативы самих играющих.

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности:

- Федеральный Закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Актуальность программы определяется социальным заказом и запросом со стороны родителей на организованные занятия хоккеем с детьми. Программа направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психологическое и нравственное оздоровление детей.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения: базовый.

Отличительные особенности: проявляются в комплектовании групп, а также

планировании занятий (по объему и интенсивности нагрузок разной направленности) в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития, в выполнении специальных мер безопасности в целях сохранения здоровья занимающихся.

Адресат программы: учащиеся 6 - 18 лет.

Особенности организации образовательного процесса

К обучению допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний и проявляющие интерес к хоккею.

Минимальное количество обучающихся в группах (девушек и юношей) **15** человек, **максимальное** – **20** человек.

Режим занятий: 2 академических часа, 3 раза в неделю.

При отсутствии мест для зачисления в группы первого года обучения допускается прием учащихся на второй год обучения при условии выполнения тестирования.

Срок обучения по программе: 3 года, количество часов в год - 216, за 3 года обучения - 648.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: Физическое воспитание учащихся, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта посредством приобщения к регулярным занятиям хоккеем, формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи программы:

Воспитательные:

1. Воспитать позитивное отношение к здоровому и безопасному образу жизни.
2. Воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки.
3. Воспитать дисциплинированность.

Развивающие:

1. Развить начальные умения и навыки в выполнении физических упражнений.
2. Развить двигательные качества.
3. Развить специальные физические качества, необходимые хоккеисту.

Обучающие:

1. Обучить начальным знаниям в области физической культуры и спорта, в частности в хоккее.
2. Обучить правилам игры в хоккей.
3. Обучить техническим приемам и тактическим действиям при игре в хоккей.

1.3 Содержание программы

Учебный план базового уровня 1 года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Тео- рия	Прак- тика	
1.	Теоретическая подготовка	10	10		
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Правила игры волейбол	В процессе учебно-тренировочных занятий			Тематический (опрос)
1.2	Физическая культура и спорт. Развитие волейбола в России.	В процессе учебно-тренировочных занятий			Тематический (опрос)
1.3	Гигиенические знания, врачебный контроль и самоконтроль.	В процессе учебно-тренировочных занятий			Тематический (опрос)
1.4	Правила проведения и организации соревнований. Оборудование и инвентарь.	В процессе учебно-тренировочных занятий			Тематический (опрос)
2.	Общая физическая подготовка	75	3,5	71,5	Текущий
2.1	Общеподготовительные упражнения. Строевые упражнения	10	0,25	9,75	Текущий
2.2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	10	0,25	9,75	Текущий
2.3	Упражнения для мышц ног	10	0,25	9,75	Текущий
2.4	Упражнения для мышц шеи и туловища	10	0,25	9,75	Текущий
2.5	Упражнения для всех групп мышц	10	0,25	9,75	Текущий
2.6	Легкоатлетические упражнения	10	0,25	9,75	Текущий
2.7	Спортивные и подвижные игры	15	2	13	Текущий
3.	Специальная физическая подготовка	28	2	26	
3.1	Специальные силовые упражнения для мышц рук и плечевого пояса	5	0,4	4,6	Текущий
3.2	Специальные скоростно-силовые упражнения	5	0,4	4,6	Текущий
3.3	Специальные координационные упражнения	5	0,4	4,6	Текущий
3.4	Упражнения для развития гибкости	5	0,4	4,6	Текущий

3.5	Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости	8	0,4	7,6	Текущий
4.	Техническая и тактическая подготовка	80	4	76	
4.1	Техника передвижения на коньках	30	1	29	Текущий
4.2	Техника владения клюшкой	25	1	24	
4.3	Техника игры вратаря	15	1	14	
4.4	Тактические действия в нападении и обороне	10	1	9	
5.	Интегральная и психологическая подготовка	10	1	9	
6.	Соревнования (игры и товарищеские встречи)	По плану спортивно-массовых мероприятий МБОУ ДОД «ДЮСШ» 4 часа			
7.	Аттестация (контрольно-переводные испытания)	9	0,5	8,5	Промежуточная
	Итого:	216	21	195	

Содержание учебного плана

1. Раздел: Теоретическая подготовка

1.1 Тема: Вводное занятие. Правила техники безопасности.

Теория. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности на занятиях по волейболу.

Практика. Игра с заданными действиями.

1.2 Тема: Физическая культура и спорт. Развитие волейбола в России.

Теория. Основные задачи физкультуры и спорта. Роль государства в развитии спорта и физкультуры. Символы Российской Федерации. Российские спортсмены. Участие спортсменов волейболистов в Чемпионатах, Первенствах мира и ОИ. Российская школа волейбола. Правила игры в волейбол.

1.3 Тема: Гигиенические знания, врачебный контроль и самоконтроль.

Теория. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний. Правила оказания первой медицинской помощи. Меры предупреждения травматизма на занятиях волейболом (потертости, ссадины, ушибы, вывихи, растяжения, переломы). Основные приемы массажа, комплекс утренней гигиенической гимнастики. Дневник самонаблюдения.

Практика. Использовать допустимые физические нагрузки, соотносить работу и отдых, восстановление понятия о спортивной форме, избегать

переутомления, ведение дневника самонаблюдения.

1.4 Тема: Правила проведения и организации соревнований. Оборудование и инвентарь.

Теория. Состав и работа судей, состав бригад и отдельных судей в волейболе. Порядок участия в соревнованиях. Правила проведения соревнований. Оборудование и инвентарь.

Практика. Участие в соревнованиях.

2. Раздел: Общая физическая подготовка

2.1 Тема: Общеподготовительные упражнения. Строевые упражнения.

Теория. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Изучение понятий: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Практика. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

2.2 Тема: Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Теория. Краткий обзор состояния и развития волейбола.

Практика. Упражнения из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега. Упражнения в парах. Упражнения с мячами, с набивными мячами, с гимнастическими палками, гантелями, с утяжелителями, с жгутами. Упражнения на снарядах.

2.3 Тема: Упражнения для мышц ног.

Теория. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений.

Практика. Поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой), ходьба, бег, сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки. Упражнения с набивными мячами (приседания, выпады, прыжки, поскоки); упражнения с гантелями (бег, прыжки, приседания), упражнения на снарядах, гимнастической скамейке, на тренажерах, упражнения со скакалкой, прыжки в высоту, длину, с разбега.

2.4 Тема: Упражнения для мышц шеи и туловища

Теория. Характеристика физического развития и развития двигательных качеств волейболистов.

Практика. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища,

круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, из положения лёжа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лёжа, сидя в положении виса, различные сочетания этих движений, упражнения в парах, упражнения с предметами, на гимнастических снарядах, тренажерах.

2.5 Тема: Упражнения для всех групп мышц

Теория. Физические упражнения как средство физической культуры.

Практика. Упражнения с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами.

2.6 Тема: Легкоатлетические упражнения

Теория. Основные средства легкой атлетики. Виды легкой атлетики.

Практика. Бег 30, 60, 100 м. Кросс. Челночный бег. Упражнения для развития скорости. Упражнения с отягощением (приседания, броски набивного мяча, упражнения с эспандером). Метание.

2.7 Тема. Спортивные и подвижные игры

Теория. Применение спортивных и подвижных игр с элементами хоккея для развития двигательных способностей и повышения уровня функциональных возможностей организма.

Практика. Спортивные игры: «Баскетбол», «Настольный теннис», «Мини-футбол». Подвижные игры: «Снайпер», «Салки», «Передай другому», эстафеты с мячом и шайбой.

3.Раздел: Специальная физическая подготовка

3.1Тема: Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса.

Теория. Изучение упражнений для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Выполнение упражнений, способствующих повышению выполнения бросков, ударов и ведения шайбы (махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой, упражнения в бросках, передачах и остановках утяжеленной шайбой (200-400 г).

3.2Тема: Упражнения для развития специальной скоростно-силовой направленности.

Теория. Изучение упражнений для развития специальной скоростно-силовой направленности.

Практика. Выполнение упражнений, способствующих успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнение 1:1; хоккеист в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3 м.

Задача обороняющегося не пропустить партнера с помощью легкого контактного единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора.

Выполнение упражнений для развития быстроты двигательных реакций. Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10-30 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3х18 м, 6х9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

3.3 Тема: Упражнения для развития специальных координационных качеств.

Теория. Значение развития координационных качеств для хоккеиста.

Практика. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Например, при ведении шайбы и обводке в сложной игровой ситуации имеет место асинхронная работа рук и ног - когда руками выполняют частые движения, а ногами относительно медленные. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны. Старты из различных положений: броски шайбы сидя, стоя на коленях, в падении; ведение шайбы при различных «хватах» клюшки; смена тактики в ходе игры (откат вместо силового Давления); игровые упражнения с увеличением количества шайб и ворот; эстафеты с элементами новизны и другие учебные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраивать свои действия из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

3.4Тема: Упражнения для развития гибкости.

Теория. Значение гибкости для опорно-двигательного аппарата.

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

3.5 Тема: Упражнения для развития специальной скоростной выносливости.

Теория. Значение развития скоростной выносливости в хоккее.

Практика. В качестве основных упражнений используют различные виды

челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме:

- челночный бег 5х20 м, продолжительность упражнения 30-40 с. (в серии 3 повторения, между повторениями отдых 2-3 мин);
- игровое упражнение 2:2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки (Борьба за овладение шайбой и взятие ворот. Побеждают игроки, которые большее время владели шайбой и больше забили голов. Продолжительность упражнения 60 с. В серии 3 повторения, между повторениями отдых 2-3 мин., всего 3 серии, между сериями интервал 8-10 мин.);
- игра 3:3 на всю площадку (продолжительность игрового отрезка 60–90 с. 11ауза между повторениями 2-3 мин., в серии 5-6 повторении).

4.Раздел: Техническая и тактическая подготовка

4.1 Тема: Техника передвижения на коньках.

Теория. Основные сведения о технике передвижения на коньках.

Практика. Выполнение технических элементов:

- основная стойка (посадка) хоккеиста;
- передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке;
- 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;
- движение влево и вправо не отрывая коньков от льда;
- повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием);
- повороты по дуге переступанием двух ног;
- повороты влево и вправо скрестными шагами;
- торможения полуплугом и плугом;
- старт с места лицом вперед;
- бег короткими шагами
- торможение с поворотом туловища на 90 ° на одной или двух ногах;
- бег спиной вперед переступанием ногами (ёлочка).

4.2 Тема: Техника владения клюшкой

Теория. Основные приёмы владения клюшкой.

Практика. Выполнение технических элементов:

- владение клюшкой, основные способы держания клюшки (обычный, широкий, узкий);
- ведение шайбы на месте;
- широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу;
- ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы;

- ведение шайбы дозированными толчками вперед;
- обводка соперника на месте и в движении;
- бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий);
- бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой);
- броски в процессе ведения, обводки и передачи шайбы;
- остановка шайбы крюком клюшки, коньком, рукой и туловищем;
- отбор шайбы клюшкой способом выбивания.

4.3 Тема: Техника игры вратаря

Теория. Основные технические действия игры вратаря.

Практика. Выполнение технических элементов:

- низкая и высокая стойка вратаря и переход от одной стойки к другой;
- передвижение на параллельных коньках (вправо, влево);
- т-образное скольжение (вправо, влево);
- резкое движение вперед, выпад;
- торможение на параллельных коньках;
- повороты в движении на 180 °, 360 ° в основной стойке вратаря;
- бег спиной (лицом) вперед, не отрывая коньков ото льда и бег с переступаниями;
- ловля шайбы ловушкой стоя на месте, с одновременным движением вправо (влево);
- ловля шайбы на грудь стоя и с падением на колени;
- отбивание шайбы блокером стоя на месте, с одновременным движением вправо;
- отбивание шайбы коньком, клюшкой;
- прижимание шайбы туловищем и ловушкой.

4.4. Тема: Тактическая подготовка в обороне и нападении.

Теория. Тактические действия игрока в обороне и нападении.

Практика. Выполнение тактических действий в обороне: скоростное маневрирование и выбор позиции; отбор шайбы перехватом; отбор шайбы клюшкой.

Выполнение тактических действий в нападении: индивидуальные атакующие действия (ведение, обводка, прием шайбы, бросок, единоборство с вратарём, передача шайбы); групповые атакующие действия (передачи шайбы - короткие, средние и длинные; передачи шайбы по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место).

Выполнение тактических действий вратаря: выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1.3:2); прижимание и выбрасывание шайбы.

5.Раздел: Интегральная и психологическая подготовка

Тема: Интегральная и психологическая подготовка.

Теория: Правила игры в хоккей, жесты судьи. Настрой на развитие морально-

волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности).

Практика: Учебно-тренировочные игры.

6.Раздел: Соревнования.

Тема: Контрольные и календарные игры. Товарищеские встречи.

Теория. Содержание и методика контрольных и календарных игр

Практика. Участие в соревнованиях, согласно календарному плану

7.Раздел: Промежуточная аттестация.

Тема: Контрольно-переводные испытания

Теория: Содержание и методика контрольно-переводных испытаний.

Практика: Сдача контрольных нормативов (тесты по ОФП).

Учебный план базового уровня 2 года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Тео- рия	Прак- тика	
1.	Теоретическая подготовка	10	10		
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Правила игры волейбол	В процессе учебно-тренировочных занятий			Тематический (опрос)
1.2	Физическая культура и спорт. Развитие волейбола в России.	В процессе учебно-тренировочных занятий			Тематический (опрос)
1.3	Гигиенические знания, врачебный контроль и самоконтроль.	В процессе учебно-тренировочных занятий			Тематический (опрос)
1.4	Правила проведения и организации соревнований. Оборудование и инвентарь.	В процессе учебно-тренировочных занятий			Тематический (опрос)
2.	Общая физическая подготовка	70	3,5	66,5	Текущий
2.1	Общеподготовительные упражнения. Строевые упражнения	8	0,25	7,75	Текущий
2.2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	10	0,25	9,75	Текущий
2.3	Упражнения для мышц ног	10	0,25	9,75	Текущий
2.4	Упражнения для мышц шеи и туловища	10	0,25	9,75	Текущий
2.5	Упражнения для всех групп мышц	9	0,25	8,75	Текущий
2.6	Легкоатлетические упражнения	8	0,25	7,75	Текущий
2.7	Спортивные и подвижные игры	15	2	13	Текущий

3.	Специальная физическая подготовка	33	2	31	
3.1	Специальные силовые упражнения для мышц рук и плечевого пояса	6	0,4	5,6	Текущий
3.2	Специальные скоростно-силовые упражнения	6	0,4	5,6	Текущий
3.3	Специальные координационные упражнения	6	0,4	5,6	Текущий
3.4	Упражнения для развития гибкости	6	0,4	5,6	Текущий
3.5	Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости	9	0,4	8,6	Текущий
4.	Техническая и тактическая подготовка	80	4	76	
4.1	Техника передвижения на коньках	30	1	29	Текущий
4.2	Техника владения клюшкой	25	1	24	
4.3	Техника игры вратаря	15	1	14	
4.4	Тактические действия в нападении и обороне	10	1	9	
5.	Интегральная и психологическая подготовка	10	1	9	
6.	Соревнования (игры и товарищеские встречи)	По плану спортивно-массовых мероприятий МБОУ ДОД «ДЮСШ» 7 часа			
7.	Аттестация (контрольно-переводные испытания)	6	0,5	5,5	Промежуточная
	Итого:	216	21	195	

Содержание учебного плана

1. Раздел: Теоретическая подготовка

1.1 Тема: Вводное занятие. Правила техники безопасности.

Теория. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности на занятиях по волейболу.

Практика. Игра с заданными действиями.

1.3 Тема: Физическая культура и спорт. Развитие волейбола в России.

Теория. Основные задачи физкультуры и спорта. Роль государства в развитии спорта и физкультуры. Символы Российской Федерации. Российские

спортсмены. Участие спортсменов волейболистов в Чемпионатах, Первенствах мира и ОИ. Российская школа волейбола. Правила игры в волейбол.

1.3 Тема: Гигиенические знания, врачебный контроль и самоконтроль.

Теория. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний. Правила оказания первой медицинской помощи. Меры предупреждения травматизма на занятиях волейболом (потертости, ссадины, ушибы, вывихи, растяжения, переломы). Основные приемы массажа, комплекс утренней гигиенической гимнастики. Дневник самонаблюдения.

Практика. Использовать допустимые физические нагрузки, соотносить работу и отдых, восстановление понятия о спортивной форме, избегать переутомления, ведение дневника самонаблюдения.

1.5 Тема: Правила проведения и организации соревнований. Оборудование и инвентарь.

Теория. Состав и работа судей, состав бригад и отдельных судей в волейболе. Порядок участия в соревнованиях. Правила проведения соревнований. Оборудование и инвентарь.

Практика. Участие в соревнованиях.

2. Раздел: Общая физическая подготовка

2.5 Тема: Общеподготовительные упражнения. Строевые упражнения.

Теория. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Изучение понятий: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Практика. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

2.6 Тема: Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Теория. Краткий обзор состояния и развития волейбола.

Практика. Упражнения из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега. Упражнения в парах. Упражнения с мячами, с набивными мячами, с гимнастическими палками, гантелями, с утяжелителями, с жгутами. Упражнения на снарядах.

2.7 Тема: Упражнения для мышц ног.

Теория. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений.

Практика. Поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом

направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой), ходьба, бег, сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки. Упражнения с набивными мячами (приседания, выпады, прыжки, поскоки); упражнения с гантелями (бег, прыжки, приседания), упражнения на снарядах, гимнастической скамейке, на тренажерах, упражнения со скакалкой, прыжки в высоту, длину, с разбега.

2.8 Тема: Упражнения для мышц шеи и туловища

Теория. Характеристика физического развития и развития двигательных качеств волейболистов.

Практика. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, из положения лёжа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лёжа, сидя в положении виса, различные сочетания этих движений, упражнения в парах, упражнения с предметами, на гимнастических снарядах, тренажерах.

2.5 Тема: Упражнения для всех групп мышц

Теория. Физические упражнения как средство физической культуры.

Практика. Упражнения с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами.

2.6 Тема: Легкоатлетические упражнения

Теория. Основные средства легкой атлетики. Виды легкой атлетики.

Практика. Бег 30, 60, 100 м. Кросс. Челночный бег. Упражнения для развития скорости. Упражнения с отягощением (приседания, броски набивного мяча, упражнения с эспандером). Метание.

2.7 Тема. Спортивные и подвижные игры

Теория. Применение спортивных и подвижных игр с элементами хоккея для развития двигательных способностей и повышения уровня функциональных возможностей организма.

Практика. Спортивные игры: «Баскетбол», «Настольный теннис», «Мини-футбол». Подвижные игры: «Снайпер», «Салки», «Передай другому», эстафеты с мячом и шайбой.

3.Раздел: Специальная физическая подготовка

3.6Тема: Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса.

Теория. Изучение упражнений для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Выполнение упражнений, способствующих повышению выполнения бросков, ударов и ведения шайбы (махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой, упражнения в бросках, передачах и остановках утяжеленной шайбой (200-400 г).

3.7 Тема: Упражнения для развития специальной скоростно-силовой направленности.

Теория. Изучение упражнений для развития специальной скоростно-силовой направленности.

Практика. Выполнение упражнений, способствующих успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнение 1:1; хоккеист в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3 м. Задача обороняющегося не пропустить партнера с помощью легкого контактного единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора.

Выполнение упражнений для развития быстроты двигательных реакций. Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10-30 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3х18 м, 6х9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

3.8 Тема: Упражнения для развития специальных координационных качеств.

Теория. Значение развития координационных качеств для хоккеиста.

Практика. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Например, при ведении шайбы и обводке в сложной игровой ситуации имеет место асинхронная работа рук и ног - когда руками выполняют частые движения, а ногами относительно медленные. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны. Старты из различных положений: броски шайбы сидя, стоя на коленях, в падении; ведение шайбы при различных «хватах» клюшки; смена тактики в ходе игры (откат вместо силового Давления); игровые упражнения с увеличением количества шайб и ворот; эстафеты с элементами новизны и другие учебные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраивать свои действия из-за внезапно

меняющихся игровых ситуаций.

3.9 Тема: Упражнения для развития гибкости.

Теория. Значение гибкости для опорно-двигательного аппарата.

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

3.10 Тема: Упражнения для развития специальной скоростной выносливости.

Теория. Значение развития скоростной выносливости в хоккее.

Практика. В качестве основных упражнений используют различные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме:

- челночный бег 5x20 м, продолжительность упражнения 30-40 с. (в серии 3 повторения, между повторениями отдых 2-3 мин);
- игровое упражнение 2:2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки (Борьба за овладение шайбой и взятие ворот. Побеждают игроки, которые большее время владели шайбой и больше забили голов. Продолжительность упражнения 60 с. В серии 3 повторения, между повторениями отдых 2-3 мин., всего 3 серии, между сериями интервал 8-10 мин.);
- игра 3:3 на всю площадку (продолжительность игрового отрезка 60-90 с. 11ауза между повторениями 2-3 мин., в серии 5-6 повторении).

4.Раздел: Техническая и тактическая подготовка

4.2 Тема: Техника передвижения на коньках.

Теория. Основные сведения о технике передвижения на коньках.

Практика. Выполнение технических элементов:

- основная стойка (посадка) хоккеиста;
- передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке;
- 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;
- движение влево и вправо не отрывая коньков от льда;
- повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием);
- повороты по дуге переступанием двух ног;
- повороты влево и вправо скрестными шагами;

- торможения полуплугом и плугом;
- старт с места лицом вперед;
- бег короткими шагами
- торможение с поворотом туловища на 90° на одной или двух ногах;
- бег спиной вперед переступанием ногами (ёлочка).

4.2 Тема: Техника владения клюшкой

Теория. Основные приёмы владения клюшкой.

Практика. Выполнение технических элементов:

- владение клюшкой, основные способы держания клюшки (обычный, широкий, узкий);
- ведение шайбы на месте;
- широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу;
- ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы;
- ведение шайбы дозированными толчками вперед;
- обводка соперника на месте и в движении;
- бросок шайбы с длинным разгоном (заметаящий);
- бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой);
- броски в процессе ведения, обводки и передачи шайбы;
- остановка шайбы крюком клюшки, коньком, рукой и туловищем;
- отбор шайбы клюшкой способом выбивания.

4.3 Тема: Техника игры вратаря

Теория. Основные технические действия игры вратаря.

Практика. Выполнение технических элементов:

- низкая и высокая стойка вратаря и переход от одной стойки к другой;
- передвижение на параллельных коньках (вправо, влево);
- т-образное скольжение (вправо, влево);
- резкое движение вперед, выпад;
- торможение на параллельных коньках;
- повороты в движении на 180° , 360° в основной стойке вратаря;
- бег спиной (лицом) вперед, не отрывая коньков ото льда и бег с переступаниями;
- ловля шайбы ловушкой стоя на месте, с одновременным движением вправо (влево);
- ловля шайбы на грудь стоя и с падением на колени;
- отбивание шайбы блокером стоя на месте, с одновременным движением вправо;
- отбивание шайбы коньком, клюшкой;
- прижимание шайбы туловищем и ловушкой.

4.4. Тема: Тактическая подготовка в обороне и нападении.

Теория. Тактические действия игрока в обороне и нападении.

Практика. Выполнение тактических действий в обороне: скоростное маневрирование и выбор позиции; отбор шайбы перехватом; отбор шайбы клюшкой.

Выполнение тактических действий в нападении: индивидуальные атакующие действия (ведение, обводка, прием шайбы, бросок, единоборство с вратарём, передача шайбы); групповые атакующие действия (передачи шайбы - короткие, средние и длинные; передачи шайбы по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место).

Выполнение тактических действий вратаря: выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1.3:2); прижимание и выбрасывание шайбы.

5.Раздел: Интегральная и психологическая подготовка

Тема: Интегральная и психологическая подготовка.

Теория: Правила игры в хоккей, жесты судьи. Настрой на развитие морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности).

Практика: Учебно-тренировочные игры.

6.Раздел: Соревнования.

Тема: Контрольные и календарные игры. Товарищеские встречи.

Теория. Содержание и методика контрольных и календарных игр

Практика. Участие в соревнованиях, согласно календарному плану

7.Раздел: Промежуточная аттестация.

Тема: Контрольно-переводные испытания

Теория: Содержание и методика контрольно-переводных испытаний.

Практика: Сдача контрольных нормативов (тесты по ОФП).

Учебный план базового уровня 3 года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Тео- рия	Прак- тика	
1.	Теоретическая подготовка	10	10		
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Правила игры волейбол	В процессе учебно-тренировочных занятий			Тематический (опрос)
1.2	Физическая культура и спорт. Развитие волейбола в России.	В процессе учебно-тренировочных занятий			Тематический (опрос)
1.3	Гигиенические знания, врачебный контроль и самоконтроль.	В процессе учебно-тренировочных занятий			Тематический (опрос)

1.4	Правила проведения и организации соревнований. Оборудование и инвентарь.	В процессе учебно-тренировочных занятий			Тематический (опрос)
2.	Общая физическая подготовка	60	3,5	66,5	Текущий
2.1	Общеподготовительные упражнения. Строевые упражнения	5	0,25	4,75	Текущий
2.2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	10	0,25	9,75	Текущий
2.3	Упражнения для мышц ног	10	0,25	9,75	Текущий
2.4	Упражнения для мышц шеи и туловища	8	0,25	7,75	Текущий
2.5	Упражнения для всех групп мышц	9	0,25	8,75	Текущий
2.6	Легкоатлетические упражнения	8	0,25	7,75	Текущий
2.7	Спортивные и подвижные игры	10	2	8	Текущий
3.	Специальная физическая подготовка	38	2	31	
3.1	Специальные силовые упражнения для мышц рук и плечевого пояса	7	0,4	6,6	Текущий
3.2	Специальные скоростно-силовые упражнения	7	0,4	6,6	Текущий
3.3	Специальные координационные упражнения	7	0,4	6,6	Текущий
3.4	Упражнения для развития гибкости	7	0,4	6,6	Текущий
3.5	Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости	10	0,4	9,6	Текущий
4.	Техническая и тактическая подготовка	80	4	76	
4.1	Техника передвижения на коньках	30	1	29	Текущий
4.2	Техника владения клюшкой	25	1	24	
4.3	Техника игры вратаря	15	1	14	
4.4	Тактические действия в нападении и обороне	10	1	9	
5.	Интегральная и психологическая подготовка	10	1	9	
6.	Соревнования (игры и товарищеские встречи)	По плану спортивно-массовых мероприятий МБОУ ДОД «ДЮСШ» 12 часа			

7.	Аттестация (контрольные испытания-тесты)	6	0,5	5,5	Итоговая
	Итого:	216	21	195	

Содержание учебного плана

1. Раздел: Теоретическая подготовка

1.1 Тема: Вводное занятие. Правила техники безопасности.

Теория. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности на занятиях по волейболу.

Практика. Игра с заданными действиями.

1.4 Тема: Физическая культура и спорт. Развитие волейбола в России.

Теория. Основные задачи физкультуры и спорта. Роль государства в развитии спорта и физкультуры. Символы Российской Федерации. Российские спортсмены. Участие спортсменов волейболистов в Чемпионатах, Первенствах мира и ОИ. Российская школа волейбола. Правила игры в волейбол.

1.3 Тема: Гигиенические знания, врачебный контроль и самоконтроль.

Теория. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний. Правила оказания первой медицинской помощи. Меры предупреждения травматизма на занятиях волейболом (потертости, ссадины, ушибы, вывихи, растяжения, переломы). Основные приемы массажа, комплекс утренней гигиенической гимнастики. Дневник самонаблюдения.

Практика. Использовать допустимые физические нагрузки, соотносить работу и отдых, восстановление понятия о спортивной форме, избегать переутомления, ведение дневника самонаблюдения.

1.6 Тема: Правила проведения и организации соревнований. Оборудование и инвентарь.

Теория. Состав и работа судей, состав бригад и отдельных судей в волейболе. Порядок участия в соревнованиях. Правила проведения соревнований. Оборудование и инвентарь.

Практика. Участие в соревнованиях.

2. Раздел: Общая физическая подготовка

2.9 Тема: Общеподготовительные упражнения. Строевые упражнения.

Теория. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Изучение понятий: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Практика. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и

бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

2.10 Тема: Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Теория. Краткий обзор состояния и развития волейбола.

Практика. Упражнения из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега. Упражнения в парах. Упражнения с мячами, с набивными мячами, с гимнастическими палками, гантелями, с утяжелителями, с жгутами. Упражнения на снарядах.

2.11 Тема: Упражнения для мышц ног.

Теория. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений.

Практика. Поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой), ходьба, бег, сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки. Упражнения с набивными мячами (приседания, выпады, прыжки, подскоки); упражнения с гантелями (бег, прыжки, приседания), упражнения на снарядах, гимнастической скамейке, на тренажерах, упражнения со скакалкой, прыжки в высоту, длину, с разбега.

2.12 Тема: Упражнения для мышц шеи и туловища

Теория. Характеристика физического развития и развития двигательных качеств волейболистов.

Практика. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, из положения лёжа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лёжа, сидя в положении виса, различные сочетания этих движений, упражнения в парах, упражнения с предметами, на гимнастических снарядах, тренажерах.

2.5 Тема: Упражнения для всех групп мышц

Теория. Физические упражнения как средство физической культуры.

Практика. Упражнения с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами.

2.6 Тема: Легкоатлетические упражнения

Теория. Основные средства легкой атлетики. Виды легкой атлетики.

Практика. Бег 30, 60, 100 м. Кросс. Челночный бег. Упражнения для развития скорости. Упражнения с отягощением (приседания, броски набивного мяча,

упражнения с эспандером). Метание.

2.7 Тема. Спортивные и подвижные игры

Теория. Применение спортивных и подвижных игр с элементами хоккея для развития двигательных способностей и повышения уровня функциональных возможностей организма.

Практика. Спортивные игры: «Баскетбол», «Настольный теннис», «Мини-футбол». Подвижные игры: «Снайпер», «Салки», «Передай другому», эстафеты с мячом и шайбой.

3.Раздел: Специальная физическая подготовка

3.11 Тема: Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса.

Теория. Изучение упражнений для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Выполнение упражнений, способствующих повышению выполнения бросков, ударов и ведения шайбы (махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой, упражнения в бросках, передачах и остановках утяжеленной шайбой (200-400 г).

3.12 Тема: Упражнения для развития специальной скоростно-силовой направленности.

Теория. Изучение упражнений для развития специальной скоростно-силовой направленности.

Практика. Выполнение упражнений, способствующих успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнение 1:1; хоккеист в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3 м. Задача обороняющегося не пропустить партнера с помощью легкого контактного единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора.

Выполнение упражнений для развития быстроты двигательных реакций. Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10-30 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3x18 м, 6x9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

3.13 Тема: Упражнения для развития специальных координационных качеств.

Теория. Значение развития координационных качеств для хоккеиста.

Практика. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Например, при ведении шайбы и обводке в сложной игровой ситуации имеет место асинхронная работа рук и ног - когда руками выполняют частые движения, а ногами относительно медленные. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны. Старты из различных положений: броски шайбы сидя, стоя на коленях, в падении; ведение шайбы при различных «хватах» клюшки; смена тактики в ходе игры (откат вместо силового Давления); игровые упражнения с увеличением количества шайб и ворот; эстафеты с элементами новизны и другие учебные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраивать свои действия из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

3.14 Тема: Упражнения для развития гибкости.

Теория. Значение гибкости для опорно-двигательного аппарата.

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

3.15 Тема: Упражнения для развития специальной скоростной выносливости.

Теория. Значение развития скоростной выносливости в хоккее.

Практика. В качестве основных упражнений используют различные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме:

- челночный бег 5х20 м, продолжительность упражнения 30-40 с. (в серии 3 повторения, между повторениями отдых 2-3 мин);
- игровое упражнение 2:2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки (Борьба за овладение шайбой и взятие ворот. Побеждают игроки, которые большее время владели шайбой и больше забили голов. Продолжительность упражнения 60 с. В серии 3 повторения, между повторениями отдых 2-3 мин., всего 3 серии, между сериями интервал 8-10 мин.);
- игра 3:3 на всю площадку (продолжительность игрового отрезка 60-90 с. 11ауза между повторениями 2-3 мин., в серии 5-6 повторении).

4.Раздел: Техническая и тактическая подготовка

4.3 Тема: Техника передвижения на коньках.

Теория. Основные сведения о технике передвижения на коньках.

Практика. Выполнение технических элементов:

- основная стойка (посадка) хоккеиста;
- передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке;
- 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;
- движение влево и вправо не отрывая коньков от льда;
- повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием);
- повороты по дуге переступанием двух ног;
- повороты влево и вправо скрестными шагами;
- торможения полуплугом и плугом;
- старт с места лицом вперед;
- бег короткими шагами
- торможение с поворотом туловища на 90 ° на одной или двух ногах;
- бег спиной вперед переступанием ногами (ёлочка).

4.2 Тема: Техника владения клюшкой

Теория. Основные приёмы владения клюшкой.

Практика. Выполнение технических элементов:

- владение клюшкой, основные способы держания клюшки (обычный, широкий, узкий);
- ведение шайбы на месте;
- широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу;
- ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы;
- ведение шайбы дозированными толчками вперед;
- обводка соперника на месте и в движении;
- бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий);
- бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой);
- броски в процессе ведения, обводки и передачи шайбы;
- остановка шайбы крюком клюшки, коньком, рукой и туловищем;
- отбор шайбы клюшкой способом выбивания.

4.3 Тема: Техника игры вратаря

Теория. Основные технические действия игры вратаря.

Практика. Выполнение технических элементов:

- низкая и высокая стойка вратаря и переход от одной стойки к другой;

- передвижение на параллельных коньках (вправо, влево);
- т-образное скольжение (вправо, влево);
- резкое движение вперед, выпад;
- торможение на параллельных коньках;
- повороты в движении на 180 °, 360 ° в основной стойке вратаря;
- бег спиной (лицом) вперед, не отрывая коньков ото льда и бег с переступаниями;
- ловля шайбы ловушкой стоя на месте, с одновременным движением вправо (влево);
- ловля шайбы на грудь стоя и с падением на колени;
- отбивание шайбы блокером стоя на месте, с одновременным движением вправо;
- отбивание шайбы коньком, клюшкой;
- прижимание шайбы туловищем и ловушкой.

4.4. Тема: Тактическая подготовка в обороне и нападении.

Теория. Тактические действия игрока в обороне и нападении.

Практика. Выполнение тактических действий в обороне: скоростное маневрирование и выбор позиции; отбор шайбы перехватом; отбор шайбы клюшкой.

Выполнение тактических действий в нападении: индивидуальные атакующие действия (ведение, обводка, прием шайбы, бросок, единоборство с вратарём, передача шайбы); групповые атакующие действия (передачи шайбы - короткие, средние и длинные; передачи шайбы по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место).

Выполнение тактических действий вратаря: выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1.3:2); прижимание и выбрасывание шайбы.

5.Раздел: Интегральная и психологическая подготовка

Тема: Интегральная и психологическая подготовка.

Теория: Правила игры в хоккей, жесты судьи. Настрой на развитие морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности).

Практика: Учебно-тренировочные игры.

6.Раздел: Соревнования.

Тема: Контрольные и календарные игры. Товарищеские встречи.

Теория. Содержание и методика контрольных и календарных игр

Практика. Участие в соревнованиях, согласно календарному плану

7.Раздел: Итоговая аттестация.

Тема: Контрольные испытания

Теория: Содержание и методика контрольных испытаний.

Практика: Сдача контрольных нормативов (тесты по ОФП).

1.4 Планируемые результаты

После первого года обучения

Личностные результаты:

- обучающийся будет активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- у обучающегося будет формироваться интерес к систематическим занятиям хоккеем.

Метапредметные результаты:

- обучающийся будет знать, как правильно планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- обучающийся приобретет умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи.

Предметные результаты:

- обучающийся будет знать правила безопасного поведения в МБОУ ДОД «ДЮСШ», гигиенические требования при занятиях хоккеем, влияние развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения упражнений;
- обучающийся будет уметь пользоваться техническими приёмами хоккея;
- обучающийся будет владеть спортивной терминологией, принятой в волейболе;
- обучающийся будет показывать оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие своим возрастным нормам;
- обучающийся будет участвовать в соревнованиях (внутри секции) и в качестве зрителя на соревнованиях муниципального уровня.

После второго года обучения

Личностные результаты:

- обучающийся будет управлять своими эмоциями, проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей;
- у обучающегося будет сформирован интерес к систематическим занятиям хоккеем.

Метапредметные результаты:

- обучающийся будет знать, как правильно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;
- обучающийся приобретет умение акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности.

Предметные результаты:

- обучающийся будет знать основы спортивного питания;
- обучающийся будет уметь распределять свои силы для выполнения физических нагрузок, составлять комплексы упражнений, самостоятельно проводить разминку;
- обучающийся будет владеть особенностями техники выполнения упражнений с шайбой;
- обучающийся будет показывать оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие своим возрастным нормам;
- обучающийся будет участвовать в соревнованиях (внутри секции, между группами) а также принимать участие в соревнованиях муниципального и краевого уровня.

После третьего года обучения

Личностные результаты:

- обучающийся будет активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- обучающийся будет управлять своими эмоциями, проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей;
- у обучающегося будет сформирован стойкий интерес к систематическим занятиям хоккеем.

Метапредметные результаты:

- обучающийся будет знать, как правильно планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические и практические действия в соответствии с поставленной задачей;
- обучающийся будет знать, как правильно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;
- обучающийся приобретет умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи;
- обучающийся приобретет умение акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности.

Предметные результаты:

- обучающийся будет знать основные ошибки в технике выполнения упражнений, причинно-следственные связи возникновения ошибок, приемы устранения ошибок;
- обучающийся будет уметь оказывать первую доврачебную помощь

пострадавшему при получении травмы на тренировке, или соревновании;

- обучающийся будет показывать оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие своим возрастным нормам;
- обучающийся будет владеть основными техническими и тактическими приемами игры в хоккей;
- обучающийся будет участвовать в соревнованиях различного уровня.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

Для организации учебно-воспитательного процесса имеются игровой спортивный зал, раздевалки, душевые, медицинский кабинет для оказания первичной медицинской помощи.

Спортивный зал (игровой) – 286,7 м², отвечающий санитарно-гигиеническим нормам и требованиям.

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Кол-во изделий	Единица измерения
1	Площадка хоккейная	1	штук
2	Ворота хоккейные	2	штук
3	Шайба	20	штук
4	Клюшка полевого игрока	10	штук
5	Клюшка вратаря	2	штук
6	Перчатки хоккейные	10	пар
7	Мяч теннисный	5	штук
8	Мяч футбольный	1	штук
9	Скакалка гимнастическая	10	штук
10	Секундомер	1	штук
11	Аптечка	1	штук

2.2 Формы аттестации и оценочные материалы

В качестве аттестации используется метод тестирования. Критерии

оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

высокий уровень - успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;

средний уровень - успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы;

низкий уровень - успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы.

Аттестация (тестирование) обучающихся проводится 2 раза: входной контроль - начало обучения (сентябрь-октябрь), промежуточная аттестация – в конце учебного года (апрель-май) и итоговая аттестация - окончание обучения по программе (апрель-май).

Проведение входного контроля и промежуточной (итоговой) аттестации (тестирования) осуществляется педагогом, данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе и сдаются комиссии по аттестации образовательной организации. Протоколы тестирования хранятся в образовательной организации в течение всего срока действия образовательной программы, и еще три года после этого.

Выполнение нормативов является требованием к результатам реализации настоящей Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося, проходящего подготовку на следующий уровень подготовки.

Выпускникам выдается Свидетельство спортсмена с указанием уровня их физических качеств и рекомендации по дальнейшему спортивному совершенствованию.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП

Таблица нормативов по ОФП

№ п/п	Упражнения	Уровень оценки	Возрастные группы					
			8-9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет
1	Бег 30 м с места (сек.)	5	5,9	5,6	5,3	5,0	4,7	4,7
		4	6,4	6,1	5,8	5,1	4,9	4,9
		3	6,9	6,6	6,3	5,2	5,0	5,0
2	Бег 60 м с места (сек.)	5	10,5	9,66	8,96	8,52	8,32	8,32
		4	10,8	9,98	9,25	8,73	8,48	8,48
		3	11,0	10,3	9,54	8,93	8,63	8,63
3	Бег 200 м (сек.)	5	-	-	-	-	-	-
		4						
		3						
4	Бег 300 м (сек.)	5	59,0	55,1	52,6	49,6	46,5	46,5
		4	60,5	55,9	53,7	50,8	47,3	47,3
		3	63,5	56,6	54,7	52,0	48,2	48,2

5	Бег 3000 м (сек.)	5	-	14,12	13,0	12,42	11,30	11,30
		4		14,30	13,24	13,06	11,42	11,42
		3		14,48	13,48	13,24	12,00	12,00
6	Прыжок в длину с места (м)	5	176	195	201	211	226	226
		4	171	188	193	196	211	211
		3	160	180	185	181	196	196
7	Отжимание в упоре лежа (раз)	5	40					
		4	38					
		3	37					
8	Подтягивание на перекладине (раз)	5	8	10	11	13	14	14
		4	5	9	9	11	13	13
		3	3	7	8	10	12	12
9	Поднимание туловища (за 60 сек.)	5	-	47	48	48	49	49
		4		43	44	45	46	46
		3		40	41	42	44	44

№ п/п	Упражнения	Уровень оценки	Возрастные группы			
			15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1	Бег 30 м с места (сек.)	5	4,4	4,2	4,2	4,1
		4	4,7	4,6	4,4	4,2
		3	4,9	4,8	4,6	4,3
2	Бег 60 м с места (сек.)	5	7,93	7,71	7,42	7,42
		4	8,13	7,92	7,64	7,64
		3	8,34	8,14	7,85	7,85
3	Бег 300 м (сек.)	5	44,8	43,3	42,0	42,0
		4	45,6	44,3	43,0	43,0
		3	46,3	45,2	43,9	43,9
4	Бег 3000 м (сек.)	5	11,06	11,00	10,48 11,0	10,48 11,0
		4	11,18	11,12	11,12	11,12
		3	11,36	11,24		
5	Прыжок в длину с места (м)	5	236	251	261	261
		4	221	236	246	246
		3	206	221	231	231
6	Подтягивание на перекладине (раз)	5	15	16	16	16
		4	13	14	15	15
		3	12	13	13	13
7	Поднимание туловища (за 60 сек.)	5	50	51	50	50
		4	48	49	48	48
		3	45	46	46	46

Таблица нормативов по СФП

№ п/п	Упражнения	Уровень оценки	Возрастные группы				
			8-9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет
1	Бег на коньках 36 м (сек.)	5	6,6	6,1	5,7	5,4	5,4
		4	6,8	6,2	5,8	5,5	5,5
		3	7,0	6,4	6,0	5,7	5,7
2	Бег спиной вперед на коньках 36 м (сек.)	5	8,8	8,3	-	-	-
		4	9,4	8,6			
		3	9,7	8,8			

3	Челночный бег на коньках 6х9 м (сек.)	5	17,9	16,1	-	-	-
		4	18,7	16,3			
		3	19,4	16,5			
4	Слаломный бег б/ш (сек.)	5	12,0	11,8	-	-	-
		4	12,2	12,0			
		3	12,4	12,2			
5	Слаломный бег с/ш (сек.)	5	14,1	14,0	-	-	-
		4	14,3	14,2			
		3	14,5	14,4			
6	Обводка 3-х стоек с последующим броском шайбы в ворота (сек.)	5	7,7	7,5	-	-	-
		4	7,9	7,7			
		3	8,1	7,9			
7	Челночный бег на коньках 12х18 м (сек.)	5	-	-	54,6	51,5	51,5
		4			55,9	52,5	52,5
		3			57,3	53,7	53,7
	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (сек.)	5	-	-	24,0	23,0	23,0
		4			25,0	24,0	24,0
		3			26,0	25,0	25,0
8	Обводка 5-х стоек с последующим броском шайбы в ворота (сек.)	5	-	-	7,4	7,2	7,2
		4			7,6	7,4	7,4
		3			7,8	7,6	7,6
9	Бросок шайбы в ворота на точность (10 бросков)	5	6	6	8	8	8
		4	4	4	6	6	6
		3	2	2	4	4	4

№ п/п	Упражнения	Уровень оценки	Возрастные группы				
			14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1	Бег на коньках 36 м (сек.)	5	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7
		4	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8
		3	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9
2	Челночный бег на коньках 12х18 м (сек.)	5	49,9	48,5	46,7	46,0	45,9
		4	50,6	49,8	47,7	47,0	46,9
		3	51,3	51,1	48,6	48,1	47,1
3	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (сек.)	5	22,0	21,0	20,0	20,0	19,0
		4	23,0	22,0	21,0	21,0	20,0
		3	24,0	23,0	22,0	22,0	21,0
4	Обводка 5-х стоек с последующим броском шайбы в ворота (сек.)	5	7,0	6,8	6,6	6,6	6,4
		4	7,2	7,0	6,8	6,8	6,6
		3	7,4	7,2	7,0	7,0	6,8
5	Бросок шайбы в ворота на точность (10 бросков)	5	8	9	9	10	10
		4	6	7	7	8	8
		3	4	5	5	6	6

2.3 Методические материалы

Программа основана на педагогических технологиях *индивидуализации*,

игрового и группового обучения.

Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося.

Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении.

Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность - это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха.

В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры в хоккей вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений. Групповые технологии - это выработка у учащихся острого желания действовать результативно.

Групповые технологии на занятиях хоккеем несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные.

Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей.

Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рождают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

Подготовка юного хоккеиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно - тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки.

Дидактические материалы: инструктивные карты, задания, упражнения, фотографии, рисунки.

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год	2 год	3 год
Продолжительность учебного года, неделя		36	36	36
Количество учебных дней		108	108	108
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.09.2021 – 30.12.2021	01.09.2021 – 30.12.2021	01.09.2021 – 30.12.2021
	2 полугодие	10.01.2022 – 31.05.2022	10.01.2022 – 31.05.2022	10.01.2022 – 31.05.2022
Возраст детей, лет		6-9	10-13	14-17
Продолжительность занятия, час		Два академических часа (90 минут)	Два академических часа (90 минут)	Два академических часа (90 минут)
Режим занятия		3 раза/нед	3 раза/нед	3 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час		216	216	216

2.5 Календарный план воспитательной работы

Сроки проведения	Тема	Объем
Сентябрь	Беседа о правилах внутреннего распорядка обучающихся, о безопасных правилах поведения по пути из дома на занятия. Обсуждение прочитанного и увиденного в СМИ о спорте.	1 час
Октябрь	Дискуссия на тему: «Я имею право на...». Беседа о правилах поведения при угрозе террористического акта.	1 час
Ноябрь	Беседа-викторина о правилах дорожного движения. Беседа «Как бороться с конфликтами». Участие в мероприятиях учреждения.	2 часа
Декабрь	Беседа о правилах безопасного поведения на дорогах и в транспорте. Беседа об опасности использования пиротехнических средств и взрывчатых веществ. Участие в мероприятиях учреждения.	2 часа
Январь	Беседы по профилактике простудных заболеваний. Беседа «Что значит – человек состоялся?». Участие в мероприятиях учреждения.	1 час
Февраль	Беседа о здоровом образе жизни Спортивное мероприятие, посвященное Дню защитника Отечества.	2 час
Март	Беседа «Компьютер – друг или враг?». Спортивное мероприятие, посвященное Международному женскому дню 8 марта.	2 часа
Апрель	Всемирный день здоровья. Беседа «Правильное питание в подростковом возрасте». Всемирный день охраны труда	1 час
Май	Беседа «Мы живы, пока жива память» Участие в праздничном шествии, посвященном Дню Победы. Работа с родителями.	1 час

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Арестов, Ю.М. Оценка и управление тренировочными нагрузками: методические рекомендации / Ю.М. Арестов, А. А. Кириллов. М.: Спорткомитет СССР, 1976.
2. Быстров, В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов. Изд-во Терра-Спорт 2000.
3. Никонов, Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов / Ю.В. Никонов. -М.: Асар, 2015.
4. Спасский, О.Д. Хоккей / О.Д. Спасский, А.А. Рюмин. -М.: Физкультура и спорт, 2018.
5. Хоккей для начинающих. -М.: Астрель, АСТ, 2018.
6. Хоккей. Книга-тренер. -М.: Эксмо, 2017.
7. Чемберс, Дэйв Тренировочные занятия в хоккее. 446 упражнений для развития мастерства / Дэйв Чемберс. -М.: Олимпийская литература, 2016.