

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 438 Приморского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
(протокол от 31.08.2026 №1)

УТВЕРЖДАЮ
приказ от 31.08.2026 №226-О
Директор _____ И.И.Боякова

ПРИНЯТА
с учетом мнения родителей
(законных представителей) обучающихся
(протокол от 31.08.2026 №1)



**Дополнительная
общеразвивающая программа
«Хоккей»**

Срок освоения: 3 года
Возраст обучающихся 9-16 лет

Разработчик:
Зотов В.Д.,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Хоккей» (далее - Программа) относится к программам дополнительного образования, физкультурно-спортивной направленности.

Программа направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, общеразвивающей физической подготовки, морально -волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Общеразвивающая программа формирует у ребенка компетенции (способности) осуществлять универсальные действия: личностные, регулятивные познавательные, коммуникативные.

Программа разработана в соответствии с **законодательными актами, нормативными документами:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р).
- Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"// Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №2.
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Устав ГБОУ ШКОЛА 438

Программа является нормативным локальным актом регламентирующим Образовательную деятельность в группе стартового уровня обучения.

Актуальность программы, педагогическая целесообразность.

Цель и задачи Программы

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

Актуальность данной программы определяется социальным заказом и запросом со стороны родителей на организованные занятия хоккеем с детьми старшего дошкольного и младшего школьного возраста. Программа направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психологическое и нравственное оздоровление детей. Программа также актуальна в связи с популярностью хоккея в нашей стране. Необходимость создания данной программы возникла в связи с ранней специализацией хоккея в последние годы и привлечения детей 7 лет в систему многолетней подготовки. Для 7-8 летних юных хоккеистов уже организовываются региональные и всероссийские соревнования. В 10 лет хоккеисты участвуют в первенстве России. В 15 - 18 лет наиболее одаренные переходят в команды молодежной хоккейной лиги, континентальной хоккейной лиги, высшей и первой хоккейных лиг.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в приобретении детьми необходимого индивидуального уровня получаемых знаний, умений и навыков, в воспитании мотивации занятий спортом и физической культурой. Данная программа ориентирована на то, чтобы дети получили базовую общую физическую подготовку, а также представления о начальных технических действиях для вида спорта хоккей с шайбой.

Отличительные особенности вида спорта – хоккей

Хоккей - популярная спортивная игра, входит в программу зимних Олимпийских игр. Хоккей с шайбой – игровой (командный) вид спорта, подвид хоккея, заключающийся в противоборстве двух команд, 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. (*Приложение № 1 «Состав команды, площадка, разметка»*).

Хоккей как вид спорта представляет собой огромный потенциал для использования его особенностей в дополнительном образовании, физическом воспитании и развитии детей. Занятия хоккеем способствуют разностороннему комплексному воздействию на органы и системы организма детей, укрепляя и повышая уровень их функционирования, обеспечивают эффективное развитие физических качеств (силовых, скоростных, выносливости, ловкости, гибкости) и формирование двигательных навыков. В хоккее применяются разнообразные движения и действия: катание на коньках, прыжки, внезапные остановки, повороты, удары клюшкой по шайбе. Двигательные навыки у детей в хоккее характеризуется большой подвижностью, динамичностью, противодействием соперника, быстрая смена игровых ситуаций в защите и нападении. Перед детьми возникают задачи, требующие решения: в короткий срок оценить обстановку (расположение игроков, положение шайбы), выбрать и применить правильные действия. Это возможно при наличии у детей определенных знаний, навыков, умений, двигательных и волевых качеств.

- важным особенностям хоккея относятся коллективные тактические действия. Хоккей – это командная игра, где «один в поле не воин», поэтому необходимо привыкать к работе в команде, определиться со своим игровым амплуа. От игроков требуется инициатива, творчество и смелость, чтобы согласовать свои действия с партнерами и добиться успеха. Хоккей способствует воспитанию положительных качеств и черт характера: умение подчинять личные интересы командным, чувство патриотизма, взаимопомощь, уважение партнеров и соперников, сознательная дисциплина и т.д.

Игроков хоккейной команды объединяет воля к победе, упорство, мужество, выносливость, твердость и решительность. Хоккей дает возможность воспитать в ребенке истинно мужские черты характера.

Разнообразные движения и действия, выполняемые на льду, то есть в благоприятных гигиенических условиях, оказывают на детей оздоровительное воздействие. Они способствуют закаливанию детского организма, укреплению нервной системы, двигательного аппарата и служат полезным средством активного досуга.

Специфика организации обучения

Программа для детей стартового уровня обучения детей и подростков 7-10 лет является начальным этапом в подготовке юных хоккеистов. Программа разработана с учетом физиологических и психологических особенностей работы с детьми.

- учетом специфики вида спорта хоккей определяются особенности подготовки на стартовом уровне обучения:

- Комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития детей;

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

Стартовый уровень сложности направлен на общеразвивающую предварительную подготовку к процессу физического воспитания и регулярным занятиям хоккеем, предварительную спортивную ориентацию и селекцию детей для набора в группы начальной подготовки.

Минимальный возраст зачисления в спортивно-оздоровительные группы по виду спорта «хоккей с шайбой» составляет – 7 лет.

Зачисление проводится по письменному заявлению на имя директора одного из родителей (законного представителя)

1.2. Цель программы: Организация, планирование и проведение занятий с детьми старшего дошкольного и младшего школьного возраста, проходящими спортивно - оздоровительную подготовку по виду спорта «хоккей с шайбой» с учетом возрастных особенностей.

Основные задачи реализации Программы:

- **Обучающие:**

- Освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни. Обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой. Обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игре в хоккей и соревновательной деятельности.

- **Развивающие:**

- Развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей; Развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, игре в хоккей.

- **Воспитательные:**

- Воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей. Воспитать положительные качества личности, нормы коллективного

взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
Воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;

Воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

Новизна, отличительные особенности данной Программы

Новизна программы в ее социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям старшего дошкольного и младшего школьного возраста, не получившим ранее практики занятий каким - либо видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям хоккеем, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Главной особенностью данной программы является возможность прохождения обучения по Программе, и мальчикам, и девочкам. И так же привитие обучающимся понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике образовательного процесса. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в игровых формах занятий.

Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техники хоккея.

Многообразие физических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

Противоречия, проблемы, пути устранения проблем

- таблице №1 отражены факторы риска, проблемы и пути устранения в процессе реализации программы

Таблица №1

Факторы риска

<i>№ п/п</i>	<i>Проблемы</i>	<i>Пути устранения</i>
<i>1.</i>		Анализ расписания занятий и загруженности спортсооружений
<i>2.</i>	Недостаточность времени для занятий на льду	
<i>3.</i>	Заболевания сезонного характера (гриппы, простуды)	Замена тем в учебном плане на индивидуальные задания или занятия
<i>4.</i>	Низкий уровень общефизической подготовки	• замена тем занятий, либо добавление часов на определенную тему.
<i>5.</i>	Подавленное настроение, отсутствие желания заниматься, усталость, утомление	Создание ситуации успеха, индивидуальные задания, комплекс упражнений для домашних занятий, увеличение фазы отдыха. Медицинские рекомендации

Объем программы:

Сроки реализации Программы.

Общее количество часов, рекомендованных по Программе 216 часа.

Программа рассчитана на детей, в возрасте 7-10 лет.

В таблице №2 указана продолжительность, минимальный возраст и количество лиц в группах на спортивно-оздоровительном этапе.

Таблица № 2

На стартовый уровень обучения принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий хоккеем в возрасте с 7 до 10 лет (включительно). Возраст обучающихся определяется годом рождения.

Формы и режим занятий

Основными формами образовательного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных особенностей обучающихся;
- теоретические занятия;
- участие в различных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях;
 - индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с одним или несколькими обучающимися.

Режим занятий устанавливается расписанием Отделением ОДОД . Количество занятий в неделю 3 раза. Тренировочный процесс осуществляется с учетом годового учебного плана и длится не менее 36 недель.

На стартовом уровне обучения осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств, на овладение основами техники хоккея.

При проведении занятий должны соблюдаться требования по медицинскому контролю, предупреждению травм и обеспечению должного санитарно - гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

- группах стартового уровня обучения с целью большего охвата занимающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 2 часа в неделю (10% от годового объема) с возможностью увеличения нагрузки в каникулярный период (не более 25% от годового тренировочного объема).

Режим занятий.

Продолжительность учебно-тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (один академический час равен 45 мин.). Одно тренировочное занятие длится 2 академических часа, с 10 минутным перерывом для отдыха.

Ожидаемые результаты

Планируемые результаты и способы их определения. Формы подведения итогов реализации Программы

Планируемые результаты реализации Программы:

- Всестороннее развитие личности ребенка;

- Расширение двигательного опыта, освоение комплексов физических упражнений,
- Формирование у детей интереса к спорту, хоккею в частности, и вовлечение в систему систематических занятий.

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

Обучающийся должен знать:

- Основные правила техники безопасности на занятиях по хоккею,
- Основные способы закаливания организма,
- Начальные гигиенические знания, умения и навыки.

Обучающийся должен уметь:

- Выполнять комплексы физических упражнений,
- Владеть начальными навыками передвижения на коньках,
- Владеть начальными основами техники хоккея,
- Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий хоккеем.

3.2. Способы и Формы и способы проверки результатов освоения Программы:

• ***Педагогический контроль*** осуществляется с целью выявления динамики физического развития обучающегося, учета тренировочных нагрузок, определение различных сторон подготовленности. Контроль позволяет оценить эффективность организации тренировочного процесса и своевременно вносить необходимые коррективы.

Методы контроля: наблюдение, опрос, анкетирование, проверка документации, выполнение учебных планов, тестирование, открытые (контрольные) занятия, участие в спортивно-массовых мероприятиях.

- ***Медицинский контроль*** проводится для наблюдений за состоянием и сохранностью здоровья обучающихся. Контроль за наличием медицинского допуска до занятий, соблюдением режима тренировки, отдыха, требований СанПиНа.

Основные показатели выполнения общеразвивающей программы:

- стабильность состава обучающихся,
- динамика прироста индивидуальных показателей в соответствии с образовательной программой.

Показатели и методы диагностики отражены в таблице №4.

Таблица №4

<i>№</i>	<i>Показатели</i>	<i>Методы диагностики</i>
1.	Изменения уровня развития физических качеств	Контрольные упражнения (тесты) оценивающие уровень физических качеств технической подготовки.
2.	Изменения в состоянии здоровья, функциональных возможностей, и общей тренированности обучающихся	Врачебно-педагогические наблюдения
3.	Повышение уровня информированности и знаний по вопросам физической культуры и спорта и ЗОЖ	Тестирования, беседы
4.	Взаимоотношения в коллективе	Беседы, педагогические наблюдения

Обучающиеся, прошедшие подготовку в спортивно-оздоровительных группах, выполнившие нормативные требования, зачисляются на этап начальной подготовки в соответствии с минимальным возрастом, определенным дополнительной предпрофессиональной программой по хоккею.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план. Обоснование и особенности составления учебного плана

При составлении учебного плана ДЮСШ исходит из специфики хоккея, возрастных особенностей юных хоккеистов, основополагающих положений теории и методики хоккея. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы тренировочной деятельности. Учебный план составлен на 36 недель из расчета недельного режима работы для стартового уровня обучения непосредственно в условиях Учреждения. В период отпуска тренера-преподавателя и праздничных дней самостоятельная работа по заданию тренера. Распределение времени на основные разделы подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами этапа (таблица № 5).

Таблица №5

Примерный Учебный план тренировочных занятий для стартового уровня обучения.

<i>Разделы подготовки (Предметная область)</i>	<i>Количество часов (в год)</i>
<i>Теория и методика ФК и спорта</i>	<i>1</i>
<i>ОФП</i>	
<i>СФП</i>	
<i>Техническая подготовка</i>	
<i>Тактическая подготовка</i>	<i>1</i>
<i>Игровая, подвижные игры</i>	
<i>Соревновательная</i>	
<i>Контрольные тесты</i>	
<i>Медицинское обследование</i>	<i>Наличие справок</i>
<i>Итого:</i>	<i>108</i>
<i>Самостоятельная работа</i>	<i>Вне сетки часов</i>

При составлении учебного плана ДЮСШ исходит из специфики хоккея, возрастных особенностей юных хоккеистов, основополагающих положений теории и методики хоккея. Учебный план составлен с учетом требований СанПин.

Содержание тем программы

Теоретическая подготовка

Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания. Для детей дошкольного возраста теоретические знания даются непосредственно в тренировочном процессе. Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед или в форме объяснений. Кроме этого, могут проводиться специальные занятия по теоретической подготовке в форме

непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретических знаний повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

Примерный учебный план по теоретической подготовке (ч)

Таблица №6

№	Приемы техники хоккея	часы
1.	Влияние спорта и хоккея с шайбой на детский организм Элементарные сведения о строении детского организма	1
2.	Из истории развития хоккея с шайбой в мире и в России	1
3.	Личная гигиена, закаливание, режим	1
4.	Терминология первичных элементов техники хоккея	1
5.	Инвентарь, оборудование, места занятий. Правила техники безопасности	1

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка вне ледовой площадки

- *Строевые и порядковые упражнения.*

Построение группы: шеренга, колонна. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания.

Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка.

Изменение скорости движения.

-Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Проводятся на месте и в движении, с предметами и без предметов, индивидуально и в парах. включаются в подготовительную часть тренировочного занятия и используются для разминки.

Упражнения для развития физических качеств: силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, общей выносливости. Для развития физических качеств следует использовать игровые и соревновательные методы, позволяющие развивать игровое мышление, «чувство команды», соперничество, выявлять детей, способных в дальнейшем воплотить свои игровые способности в хоккее.

Для развития физических качеств следует использовать игровые и соревновательные методы, позволяющие развивать игровое мышление, «чувство команды», соперничество, выявлять детей, способных в дальнейшем воплотить свои игровые способности в хоккее.

Общая физическая подготовка на ледовой площадке

Для развития общей физической подготовки задания выполняются в основном в движении для детей 7 – 10 лет в форме ОРУ. Для развития общей выносливости применяются подвижные игры. Для развития координации и быстроты эстафеты с различными предметами, прыжки через препятствия, старты из различных исходных положений.

Специальная физическая подготовка вне ледовой площадки.

Вне ледовой площадки для спортивно – оздоровительных групп применяются в основном:

- имитация бега на коньках (для укрепления мышц ног, задействованных в беге на коньках), -имитация ведения шайбы и ведение шайбы на синтетическом льду (для укрепления мышц плечевого пояса и рук),
- стойка хоккеиста,
 - имитация катания перебежкой,
 - статические и динамические упражнения с клюшкой,
 - имитация бега на коньках спиной вперед.
 - Старты с места с отталкивание внутренней частью стопы.
 - Остановки после бега «плугом» и «полуплугом» (имитация торможения).
- Быстрый подъем с коленей в основную стойку хоккеиста.
- Переходы от бега спиной вперед к бегу лицом вперед.
- Упражнение 1:1, хоккеист, в движении, стремится оббежать партнера, располагающегося в коридоре шириной 3м. Задача обороняющегося не пропустить партнера.
- Различные подвижные игры с элементами единоборств («петушинный бой» с прыжками на одной ноге и толчками плечом).

Специальная физическая подготовка на ледовой площадке.

Специфика тренировки спортивно-оздоровительных групп на льду носит в основном обучающий характер, поэтому введение специальных физических упражнений, без овладения техникой перемещения на коньках нежелательно. Исключения составляют упражнения на ловкость (падения и подъем со льда), координацию (упражнения на равновесие).

- *Специальная физическая подготовка:*
- упражнения на координацию движений;
- упражнение на развитие вестибулярного равновесия;
- на развитие и укрепление связок голеностопного и коленного сустава;
- упражнения на развитие гибкости;
- ледовая подготовка;
- спортивные игры (футбол);
- подвижные игры (перестрелка, "воробьи и вороны" и иные);
- спортивные эстафеты.
- *Подвижные игры:*
- «чай-чай-выручай»
- «два медведя»
- «совушка»
- «третий лишний»
- -«два мороза»
- «кошки, мышки»
- «перестрелка»

Игровые общеразвивающие упражнения для детей

Дыхательные упражнения надо включать в комплексы общеразвивающих упражнений (по необходимости) для восстановления организма и дыхания. Систематически фиксировать внимание на основную стойку - отведение крестцовой

части позвоночника назад, положение пяток слегка внутрь, а положение носков в сторону от

себя - при любых упражнениях, чтобы устранить нарушение опорно - двигательного аппарата. Все упражнения проводятся в игровой форме (без счета).

Подвижные игры со скакалкой:

1. «Удочка» Дети стоят в кругу, в середине водящий со скакалкой в руке.

Водящий

2. «Фигура» аналогично игре «Море волнуется раз», но со скакалкой в руке.

Специальные физические упражнения юного хоккеиста ***Перечень упражнений для развития координации движений***

- Ходьба с выполнением различных движений рук под счет
- Бег спиной вперед
- «Каракатица» вперед, назад
- Ходьба на четвереньках вперед, назад
- Вращение руками в разные стороны одновременно
- Поочередное выполнение задания обеими руками на 12-16 счетов (глади), а в игровой форме упражнения по джигуа делает круговые движения на голове
- Лазание по гимнастической стенке, скамейке.
- Ловля резинового мяча двумя руками.
- Бросок мяча по мишеням на стенке.

Примерный перечень упражнений для развития вестибулярного равновесия

- Прыжки с поворотами на 180-360 градусов

- Прыжки с поворотом вокруг себя в приседе на месте и в движении
- Ходьба по гимнастической скамейке в различных исходных положениях.
- Выполнение беговых упражнений с огибанием препятствий 4-5 раз
- Повороты туловища влево, вправо в стойке на одной ноге.
- Поочередные сгибания и разгибания опорной ноги в положении «пистолетик».
- Махи ногой к одноименной руке
- Махи ногой в сторону.
- Круговые движения туловищем в стойке на коленях.
- Наклоны туловища в стойке на колене, другая нога вытянута вперед.
- Наклоны туловища назад, повороты в полушаге, руки: за голову.
- Прыжки из «пистолетика» в «пистолетик».
- Прыжок с поворотом на 180° и встать с закрытыми глазами.
- В стойке на носке одной ноги другую ногу поднять вперед, в сторону, назад, то же на другой ноге.
- После прыжка (шагом или перекидным) встать в положение «ласточка», подняться на носок.

17. Четыре поворота на 180° в темпе один поворот в секунду из положения наклона вперед. Сразу после выполнения задания удерживать позицию сохранять устойчивое равновесие.

Примерный перечень упражнений для развития связок голеностопного и коленного суставов.

Приседание на одной и двух ногах в различных исходных положениях Перекаты с носка на пятку в ходьбе и в прыжках Гусиный шаг подъем на носок на одной и двух ногах

- Различные прыжки
- Хожение в ботинках по залу
- «Пистолетики» с опорой у гимнастической стенки
- «Каракатица»

Примерный перечень упражнений для развития гибкости.

Маховые движения с полной амплитудой

«Рыбка»

«Фонарики»

«Мост»

«Складочки» сидя и стоя

«Лодочки с раскачиванием»

Удержание ног на определенной высоте

«Кошечка» сердится, добрая.

Скручивание туловища во всех плоскостях

Наклоны вперед, назад, сторону, стоя на полу и на скамейке.

ЛЕДОВАЯ НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

1. *Катание на коньках без шайбы:*

- Фонарики вперед (толчок поочередно левой и правой ногой, змейка)
- Фонарики назад
- Фонарики вперед, змейка вперед и «улитки»
- Фонарики назад, змейка назад и «улитки»
- Прыжки вверх
- Фонарики лицом вперед по кругу, работает одна нога
- Фонарики спиной вперед по кругу, работает одна нога
- Змейка вперед лицом
- Змейка спиной вперед
- Перебежка лицом
- Перебежка спиной вперед
- Перебежка лицом по кругу
- Перебежка спиной вперед по кругу
- Приседания
- Приседания с прыжком
- Паровозик вдвоем
- Торможение одной ногой
- Торможение "полуплугом"
- "Улитка"

- Пистолетик с помощью тренера
- Имитация в Кёрлинг с шайбой, прыжки, броски с шайбой, имитация толчка шайбы (шайба) с помощью

- Ведение шайбы лицом
- Ведение шайбы спиной вперед
- Ведение шайбы при совершении "змейки" лицом
- Ведение шайбы при совершении "змейки" спиной вперед -
- Владение шайбы (активная работа руками на месте)
- Фонарики вперед (толчок поочередно левой и правой ногой, змейка) -
- Фонарики назад –
- Фонарики вперед, змейка вперед и «улитки»
- Фонарики назад, змейка назад и «улитки»

Имитация основных движений фигуриста в зале позволяет ребенку понять смысл и характер тех движений, который предстоит освоить в ледовых условиях.

3. *Подвижные игры на льду*

Игровые задания на коньках являются эффективным средством, стимулирующим двигательную активность, улучшающим состояние здоровья и общую физическую подготовленность. Игровые задания:

1. «Воротики» дети делятся на две подгруппы; одна группа встает в шеренгу, взявшись за руки, поднятые вверх, образуя ворота. Другая группа по свистку набирает

скорость и в положение «машинка» проезжают через ворота. Повторить 2-3 раза и поменяться местами.

2. «Фонарики» Из одной шеренги без толчков по команде выполняются фонарики. Выигрывает тот, кто быстрее доедет до другой стороны.

3. «Фонарики - салки» Игра в салки, но не бегом а выполняя фонарики вперед и назад.
4. «Салочки» Тренер убегает, дети догоняют, потом наоборот.
5. «Веселые эстафеты» с различными предметами.

Основы технической подготовки по хоккею

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, специальной, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста . На протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов технической подготовке следует уделять должное внимание.

Основы волевой (психологической) подготовки.

Забота о физическом воспитании должна начинаться с создания благоприятного эмоционального микроклимата, обеспечения четко установленного режима дня, правильного питания, систематического закаливания, широкого использования физических упражнений в жизни детей.

Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер - преподаватель может проводить ее во время тренировочных занятий, на тренировочных сборах, в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время. На протяжении занятий тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм). В сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство) эстетического чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие, терпеливость. Серьезное, грамотное отношение к безопасности собственной и товарищей. Экологическую грамотность (бережное отношение и любовь к природе). Следует проводить систематические беседы на темы воспитания, лекции, рассказы о жизни замечательных людей, проведение праздников, турниров с приглашением членов сборных команд, посещение музеев, воспитание бережного отношения к спортивному оборудованию. Влияние коллектива на формирование личности многообразно. Коллектив приучает обучающихся дисциплине, труду, уважения к старшим, тягу к повышению своего образовательного уровня. Но главенствующая роль нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-преподавателю.

Основные факторы воспитательного воздействия:

1. Личные примеры тренера-преподавателя в вопросах дисциплины, соблюдения спортивного режима.
2. Педагогическое мастерство тренера-преподавателя в вопросах дисциплины, его творчестве, поиск новых путей в работе.
3. Формирование и укрепление коллектива обучающихся, его участие в решении вопросов жизни спортивной школы.

Основные формы воспитательной работы:

1. Систематическое привлечение обучающихся к общественной работе (посильная помощь в организации и проведение соревнований).
2. Обсуждение коллективом итогов участия в соревнованиях.
3. Обсуждение коллективом фактов отклонения от нормы в поведении.
4. Введение традиционных ритуалов (награждение победителей соревнований и обучающихся, отличившихся в общих делах спортивной школы, торжественный прием в спортивную школу).
5. Совместная работа с общеобразовательной школой, общественными организациями.

Необходимо решать **воспитательные задачи**, такие, как:

1. Воспитание волевых качеств (целеустремленность, дисциплинированность, организованность и требовательность к себе, активность, инициативность, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели, способность продолжать борьбу в соревнованиях в условиях неудачно складывающейся ситуации).
2. Воспитание спортивного трудолюбия (способности выполнять большие объемы тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач).

3. Интеллектуальное воспитание (овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки, анатомии, гигиены, психологии и других дисциплин; расширение кругозора в спорте и жизни).

4. Воспитание чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к государственной собственности (спортивный инвентарь, спортивные сооружения, спортивная форма).

5. Самовоспитание (сознательная деятельность, направленная на совершенствование своей личности).

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, наставничество опытных спортсменов. Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание. Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов о Великой Отечественной войне, встреч с воинами-ветеранами, посещения памятников боевой славы. Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, жесткие тренировочные нагрузки, силовые единоборства, объемные самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания. В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание обучающегося. Самовоспитание включает принятие самим обучающимся обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и свойств. Особенно важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств. Работа с родителями Развитие системы взаимодействия и сотрудничества с семьей: совершенствование методов и форм работы с родителями, вовлечение их в совместные спортивные и творческие дела, помощь в укреплении материально-технической базы.

2. Комплекс организационно педагогических условий

2.1. Календарно – учебный график программы.

Месяцы	№ недели	РАЗДЕЛЫ					
		Теория и методика ФК и спорта	ОФП (общая физическая подготовка)	СФП (специально – физическая подготовка)	Техническая и тактическая подготовка	Игровая, подвижные игры, соревновательная подготовка	Контрольные тесты
сентябрь	1	1	2	-	1	1	1
	2	-	3	1	-	2	-
	3		2	2	2	-	-
	4	-	3	2	-	2	-
	5	-	3	-	2	1	-
октябрь	6		3	2	1	-	-
	7		3	2	-	1	-
	8	-	2	2	2	-	-
	9		3	2	1	-	-
	10	-	3	2	-	1	-
ноябрь	11		2	2	2	-	-
	12	-	2	2	1	1	-
	13	1	3	-	1	1	-
	14	-	2	2	1	1	-

декабрь	15	1	2	1	1	1	-
	16	-	1	1	1	3	
	17	-	2	2	1	1	-
	18	1	1	-	2	2	
январь	19	-	2	1	2	1	-
	20	1	2	1	1	1	-
	21	-	2	2	1	1	-
	22		3	2	-	1	-
февраль	23	-	2	1	1	2	-
	24		2	2	2	-	-
	25	-	3	1	1	1	-
	26		3	2	1	-	-
Март	27	-	3	1	1	1	-
	28		2	1	1	2	-
	29		4	-	1	-	-
	30	-	3	1	-	2	-
апрель	31		3	1		1	-
	32		2	1	-	3	-
	33		4	1		1	-
	34	-	3	1	1	2	-
Май	35	-	3	1	1	1	-
	36	-	4	-		1	1
ИТОГО		5	92	45	33	39	2

2.2. Условия реализации программы

Материально – техническое оснащение общеразвивающей программы

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы «Хоккей» имеется следующее спортивное оборудование и инвентарь:

1. Хоккейные ворота – 2 шт;
2. Шайбы – 40 шт;
3. Мячи набивные – 2 комплекта;
4. Скамейки гимнастические – 5 шт;
5. Стенка гимнастическая – 1 шт;
6. Секундомеры – 5 шт;
7. Ключки полевых игроков – 40 шт;
8. Ключки вратарей – 4 шт;
9. Коньки – 20 шт;
10. Коньки вратарей – 2 шт;
11. Шлемы – 20 шт;
12. Шлемы вратарей – 2 шт;
13. Рейтузы, гетры, майки для хоккеистов – 40 шт;
14. Рулетка – 5 шт.

Так же имеется оборудование для подготовки инвентаря к занятиям:

1. Заправочный камень для точильного станка – 2 шт;
2. Точильный круг – 2 шт;

3. Тейпы для клюшек – 80 шт.
4. Станок для заточки коньков – 1 шт.

2.3. Оценочные материалы

Для контроля физических показателей обучающихся, необходимо выполнить определенные требования по общей физической подготовке (в спортивном зале) и специальной физической подготовке (ледовой подготовке):

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И ИХ ОЦЕНКА КОНЕЦ УЧЕБНОГО ГОДА

№	Элементы	Количество попыток	Требования к выполнению	оценка
1.	Прыжок в длину с места	2	80 см 100 см	Низкая, высокая
2.	Подъем туловища в	1	6 и менее раз за 30 сек, 8 и более за 30 сек	Низкая, высокая
3.	Бег на 30 м с высокого старта	1	Бег на 30 м с высокого	Низкая, высокая
4.	Челночный бег	1	9 раз по 6 метров: Без учета времени	
5.	Мост из положения лежа			
6.	Прыжки на скакалке	1	Не менее 10 раз подряд	Низкая, высокая
7.	Пистолетик на правой и левой ноге у опоры			

ОЦЕНОЧНАЯ ДОСТИЖЕНИЙ РЕЗУЛЬТАТОВ

№	Элементы	Требования к выполнению	оценка
1.	Бег на коньках лицом вперед 36 м	выполняется в парах	Без оценки
2.	Бег на коньках спиной, 36 м.	выполняется в парах	Без оценки
3.	Змейка вперед и назад	Исполнение по заданному ориентиру: расстановка фишек через 1 м	Низкая, высокая
4.	Челночный бег 9 х 6 м	выполняется в парах	Без оценки
5.	Слаломный бег на коньках без шайбы	выполняется в парах	Без оценки

Тестирование, их организация и проведение. К тестированию допускаются дети, прошедшие курс обучения по данной программе. Ученики принимают участие в тестировании по ОФП и ледовой подготовке два раза в год.

Тесты:

1. Подъем туловища за 30 секунд. Из исходного положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вверх: поднять туловище и опустить, коснувшись лопатками, затылком и руками.
2. Прыжки в длину с места. Дается три попытки и выбирается лучшая попытка. Прыжок выполняется толчком двух ног одновременно с приземлением на две ноги.
3. Бег 30 метров выполняется с высокого старта. Количество в забеге определяется условиями при которых бегущие не должны мешать друг другу.
4. «Пистолетик» выполняется у опоры. Пятка опорной ноги не должна отрываться, свободная нога не касается пола.
5. Гибкость. Тест можно выполнять стоя и сидя, но с обязательным выпрямлением ног в коленном суставе. Из исходного положения сидя ноги врозь на ширине плеч сделать наклон вперед с 3-х секундным удержанием вытянутых рук на полу. Специальной

линейкой тренер производит замер. Стоя на скамейке ноги врозь выполняется наклон вперед, а тренер замеряет результат.

6. Челночный бег 9 x 6 м Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12 м. Отмеряют 6 -метровый участок, начало, и конец которого отмечают линией («стартовая» и «финишная» черта). За каждой чертой - два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут кубик (5 см). Спортсмен становится за ближней чертой до линии старта и по команде «СТАРТ» начинает бег в сторону финишной черты, обегает полукруг, берет кубик и возвращается до линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к финишной черте, пробегая ее. Учитывают время выполнения задания от команды «СТАРТ» и до пересечения линии финиша.

2.4. Методические материалы.

Особенности организации тренировочного процесса. К основной направленности обучения на этом этапе (всестороннее, гармоническое развитие физических способностей и укрепление здоровья) следует отнести выявление игровых способностей детей и пригодности их к занятиям хоккеем. При планировании и проведении занятий с детьми необходимо учитывать их возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. К 6-7-и годам в основном завершается формирование ткани легких дыхательных путей. Однако развитие органов дыхания в этом возрасте еще полностью не заканчивается: носовые ходы, трахеи и бронхи сравнительно узкие, что затрудняет поступление воздуха в легкие, грудная клетка и ребра не могут опускаться на вдохе так низко, как у взрослого. Поэтому дети не могут делать глубоких вдохов и дышат чаще, чем взрослые.

При разучивании какого-либо приема техники, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером приема и доходчивое объяснение способа его выполнения.

Методические рекомендации

Структура тренировочного занятия представляет собой три части: подготовительная (разминка), основная и заключительная. В подготовительной части решается задача подготовки и подведения организма детей (разогревание) к выполнению основной части. Применяют общеподготовительные упражнения, бег, общеразвивающие упражнения. Уделяют внимание воспитанию организованности, дисциплины, формированию правильной осанки. Проведение этой части, возможно, вне льда (в спортивном зале, кабинете, на улице, и др.). В основной части занятия решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучение двигательным и техническим действиям, развитие специальных физических качеств. В заключительной части – снятие напряжения, восстановление организма обучающихся после основной части занятия. При составлении плана тренировочного занятия необходимо прописать цель, задачи занятия, инвентарь, сроки и место проведения тренировки

Для решения поставленных задач на занятиях в спортивно-оздоровительных группах применяются:

- средства общефизической и специальной подготовки;
- имитационные упражнения;

- имитационные упражнения для развития техники передвижения на коньках (вне льда);
- упражнения для развития техники владения клюшкой и шайбой;
- подвижные игры. Средствами вне ледовой подготовки на данном этапе являются:
- общеразвивающие упражнения с предметами и без;
- гимнастические упражнения;
- подвижные игры;
- координационные упражнения;
- упражнения на равновесие;
- имитация скольжения, обучение падениям и т.д.

Приемы обучения:

- показ, объяснение;
- указания;
- пояснения;
- игровые приемы;
- имитации; использование зрительных и звуковых ориентиров.

Условия реализации Программы

Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками (тренерами-преподавателями, старшим тренером-преподавателем) и другими специалистами, имеющими среднее или высшее профессиональное образование при наличии материально – технической базы.

Принципы реализации Программы.

Содержание данной Программы построено с учётом основополагающих принципов спортивной подготовки обучающихся:

- системность, доступность и последовательности при подборе заданий и построении системы занятий. Нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Тренировочная деятельность связана со всеми сторонами воспитательной работы.
- преемственность задач, средств и методов построения тренировочных занятий,
- вариативность, предусматривает возможность включения вариативного программного материала с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Общепедагогические принципы обучения по Программе:

- принцип всестороннего развития личности ребенка, творчества и успеха;
- принцип от простого к сложному;
- принцип индивидуальности, учитывает индивидуальную траекторию развития ребенка;
- принцип гуманизации: обеспечение благоприятных условий освоения общечеловеческих социально - культурных ценностей, предполагающих создание оптимальной среды для воспитания и обучения детей;
- принцип «не навреди», следить за нагрузкой каждого ребенка и дозировать ее в зависимости от его физических качеств и возможностей;

Педагогические принципы направлены на воспитание личности и создание условий для реализации потенциальных возможностей ребенка.

5. Перечень информационного обеспечения

Список литературы для педагога:

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. – М.ФиС, 1991г.
2. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов: учеб.метод. пособие. – М.; Терра- Спорт, 2000г.
3. Букатин А.Ю. и др. Начальное обучение юных хоккеистов (8-10 лет): учеб.пособие.- М.;Б и.,1983г.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов – М.:ФиС, 1988г.
5. Горский Л. Игра хоккейного вратаря. – М.: Фис, 1974г.
6. Жариков Е.С., Шигаев А.С..Психология управления в хоккее.М.:ФиС, 1983г.
7. Колосков В.И.,Климин В.Л..Подготовка хоккеистов :Техника , тактика.-ФиС, 1981г.
8. Королев Ю.В.Развитие хоккея с шайбой в СССР (Краткие ист.сведения).Лекция.- М.:Б.и.,1971г.
9. Купч Я.А. Конькобежная подготовка: Метод.пособие.-Рига:Би.,1984г.
10. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в Олимпийском спорте.Киев,1999г.
11. Никитушкин В.Т. ,Губа В.П..Методы отбора в игровые виды спорта. – М.:1998г
- 12.Филин В.П. Теории и методика юношеского спорта. – М.; 1987г.

Список литературы для детей:

- 1.Букатин А.Ю.,Колузганов В.М. Юный хоккеист. –М.:ФиС, 1986г.
- 2.Горский Л. Тренировка хоккеистов. – М.:ФиС, 1981г.
- 3.Майоров Б.А. Хоккей для юношей.М.:ФиС, 1968г.

Перечень Интернет-ресурсов

1. <http://www.minsport.gov.ru>
2. <http://murmansport.ru>
3. <http://gorsport51.ru>
4. <http://www.fhr.ru>

Приложение №1

Методические материалы

Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по хоккею.

При проведении занятий по хоккею возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- Травмы при падении на льду;
- Травмы при применении силовых приемов;
- Выполнение упражнений без разминки;
- Обморожение или переохлаждение;
- Потеря от коньков.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного

1. Требования безопасности перед началом занятий.

1.1. Надеть хоккейную форму (шлем, маску, наплечники, налокотники, щитки, раковину, трусы хоккейные, краги, коньки)

1.2. Проверить исправность спортивного инвентаря и точку коньков.

1.3. Провести разминку.

2. Требования безопасности во время занятий.

2. 1. Запереть все калитки на корте.

2.2.	Четко выполнять все требования и распоряжения тренера
Преподавателя	
2.3.	Во избежание потертостей ног не надевать тесную или слишком
свободную обувь.	
2.4.	Выходить на лед только с разрешения тренера-преподавателя

3. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

3.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

3.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь

4. Требования безопасности по окончании занятий.

4. 1. Снять хоккейную форму.

4. 2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

4. 3. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

Приложение №2

Директору

МАОУ ДО «Бичурская ДЮСШ» с. Бичура

В.И. Никонову

(ф.и.о. родителя/законного представителя)

(адрес)

(телефон)

Заявление

Прошу зачислить моего ребенка _____

(фамилия, имя, отчество ребенка)

предпрофессиональной подготовки) по виду
спорта _____

Дата рождения: _____

Место учебы: _____

(школа, класс/детский сад)

Адрес проживания ребенка _____

Место регистрации ребенка _____

- заявлению прилагаются следующие документы:

1. Копия свидетельства о рождении
2. Копия страхового медицинского полиса
3. Копия СНИЛС
4. Копия ИНН
5. Медицинская справка об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта
6. Фото 3*4 (3 шт.)

С Уставом МАОУ ДО «Бичурская ДЮСШ» , свидетельством о государственной регистрации лицензией на осуществлении образовательной деятельности, программой дополнительного образования

ознакомлен (а).

Даю согласие на проведение процедуры индивидуального отбора поступающего - моего несовершеннолетнего ребенка.

«__» _____ 20____ г

подпись заявителя Ф.И.О.

Принят в МАОУ ДО «Бичурская ДЮСШ» приказ № ____ от «__» _____ 20____ г.