

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Дельфин»
(«СШ «Дельфин»)

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
«СШ «Дельфин»
Протокол от 31.08.2023г. № 1/пс



УТВЕРЖДЕНО
Директором «СШ «Дельфин»
Е.В. Редькиной
Приказ от 31.08.2023г. № 111/1

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА
«ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ»
(для обучающихся 13-15 лет)

Уровень: базовый-2 (880 часов)
Срок реализации: 2 года

Разработчик:
Бурунов Павел Сергеевич,
тренер-преподаватель
Лейер Марина Андреевна,
руководитель структурного
подразделения «СШ «Дельфин»

Программа рассмотрена
методическим советом «СШ «Дельфин»
Протокол от 28.08.2023г. № 15

г. Арамиль
2023 г.

Содержание программы

1. Пояснительная записка	стр. 3-6
<i>Характеристика и краткая история вида спорта</i>	стр. 3-4
<i>Актуальность программы</i>	стр. 5
<i>Адресат программы</i>	стр. 5
<i>Объем и срок освоения программы</i>	стр. 5
<i>Формы обучения, виды и режим занятий</i>	стр. 5-6
2. Цель и задачи программы	стр. 6
3. Содержание программы	стр. 7-19
<i>Учебный план программы</i>	стр. 7
<i>Учебный (тематический) план первого года обучения</i>	стр. 7-8
<i>Содержание учебного (тематического) плана первого года обучения</i>	стр. 9-13
<i>Учебный (тематический) план второго года обучения</i>	стр. 13-14
<i>Содержание учебного (тематического) плана второго года обучения</i>	стр. 15-19
4. Планируемые результаты освоения программы	стр. 19-20
5. Комплекс организационно-педагогических условий программы	стр. 20-22
<i>Календарно-учебный график</i>	стр. 20
<i>Материально-техническое обеспечение</i>	стр. 20
<i>Методическое обеспечение Программы</i>	стр. 20-22
<i>Формы аттестации и контроля</i>	стр. 22
6. Список литературы	стр. 23
<i>Приложение к программе</i>	стр. 24-26

1. Пояснительная записка

Хоккей - спортивная командная игра на льду, заключающаяся в противоборстве двух команд на коньках, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить ее наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои.

Игра является олимпийским видом спорта. По всему миру зарегистрировано более миллиона игроков, регулярно выступающих в различных лигах.

Популярность хоккея объясняется притягательностью его как зрелища, динамичностью и яркостью впечатлений. Одновременно, он является настоящей школой мужества, проявления ума и уникальной технической и физической подготовленности.

Игровая деятельность в хоккее с шайбой отличается многообразием и сложностью движений циклического и ациклического характера. Эти движения выполняются в самых разнообразных сочетаниях, проявляясь в сложной координационной согласованности определенных частей тела: одновременное и последовательное сочетание разнохарактерных действий с ведением шайбы и без нее с максимальной быстротой и на максимальной скорости передвижения; специфичные исходные и промежуточные положения тела, непрерывная, быстрая смена игровых ситуаций, непосредственный контакт с противником - все это требует высокого уровня координационных возможностей спортсмена, проявляемых в игре и являющихся основой технико-тактических действий хоккеиста.

Точкой отсчета в истории развития хоккея принято считать дату 3 марта 1875 года. В тот день в Монреале (город в юго-восточной части Канады) студенты университета провели между собой хоккейный матч, информация о котором была опубликована в местной газете. Игра проходила в формате «девять на девять» и очень мало напоминала современный хоккей, но именно после этого события игра стала быстро завоевывать популярность в качестве полноценного вида спорта. И развитие хоккея в Канаде пошло стремительными темпами.

Через несколько лет на смену деревянной шайбе пришла резиновая, и считающийся инициатором этого нововведения канадец Робертсон сформулировал первые постулаты правил игры в хоккей.

В 1885 году в Монреале была основана любительская хоккейная лига, а год спустя там же были опубликованы официальные правила игры и проведения соревнований по этому виду спорта. Согласно этому документу, количество игроков у каждой из команд было сокращено с девяти до семи, при этом замены по ходу матча разрешались только в случае травмы кого-то из хоккеистов. Поначалу все матчи проходили на площадках с естественным льдом, а в 1899 году все в том же Монреале появился первый каток для игры в хоккей с искусственным льдом.

Огромный вклад в популяризацию хоккея внес генерал-губернатор Канады и большой любитель этой игры лорд Фредерик Артур Стэнли, который стал основоположником борьбы за трофей сильнейшей команды страны. Приобретенным им на собственные средства Кубок первоначально разыгрывался по вызову – любая хоккейная команда Канады имела право бросить вызов действующему обладателю трофея, и тот должен был его принять. После смерти лорда Стэнли в 1908 году Кубок был назван его именем, и с этого же года его начали вручать только профессиональным командам. А с 1927 года Кубок Стэнли стал главным трофеем Национальной хоккейной лиги.

С начала XX века началось бурное развитие хоккея не только в Северной Америке, но и в Европе. В 1908 году на Конгрессе в Париже была основана Международная лига хоккея на льду (впоследствии – Международная федерация хоккея - ИИХФ), в которую первоначально вошли пять государств: Великобритания, Швейцария, Франция, Бельгия и Богемия. Спустя три года ею были утверждены официальные правила игры, за основу которых был взят несколько изменившийся со временем канадский вариант.

В 1920 году произошли два очень важных для хоккея события. Именно в этот год к Международной лиге хоккея на льду присоединилась Канада, и тогда же был проведен первый олимпийский турнир по этому виду спорта.

Поскольку зимних Олимпиад тогда еще не существовало, хоккей вошел в программу летних Игр в Антверпене, которые прошли в апреле на крытой ледовой арене. В турнире приняли участие семь команд, и победителем стали хоккеисты Канады.

С тех пор крупные международные соревнования по хоккею стали проходить регулярно, а в 1930 году состоялся первый чемпионат мира под эгидой международной федерации, прошедший отдельно от Олимпийских игр.

На протяжении многих лет в хоккейных чемпионатах мира и олимпийских турнирах не принимали участие игроки из профессиональных лиг Северной Америки (прежде всего, НХЛ). Однако в 1977 году хоккеисты НХЛ впервые были допущены на чемпионат мира, а в 1998 году в Нагано прошел и первый хоккейный турнир Олимпийских игр с участием представителей сильнейшей лиги мира.

В истории хоккея на настоящий момент есть шесть трехкратных олимпийских чемпионов, и все они в разные годы представляли сборную СССР – это **Владислав Третьяк** (1972, 1976, 1984), **Виталий Давыдов** (1964, 1968, 1972), **Виктор Кузькин** (1964, 1968, 1972), **Александр Рагулин** (1964, 1968, 1972), **Анатолий Фирсов** (1964, 1968, 1972) и **Андрей Хомутов** (1984, 1988, 1992).

Днем рождения хоккея в России считается 22 декабря 1946 года, когда в Москве, Ленинграде, Риге, Каунасе и Архангельске были сыграны первые матчи первого чемпионата СССР по хоккею с шайбой.

Особой датой в истории отечественного хоккея считается 1972 год, когда советские хоккеисты под руководством Всеволода Боброва скрестили клюшки с сильнейшим игроком НХЛ – сборной Канады по хоккею. Именно с этой игры начинается «звездное» восхождение Владислава Третьяка, Валерия Харламова, Александра Якушева, Владимира Лутченко, Александра Мальцева, Владимира Шадрина и многих других талантливых советских хоккеистов. Преимущественно – из московских клубов ЦСКА, «Спартак», «Крылья Советов» и «Динамо».

На сегодняшний день в России действуют три профессиональные хоккейные Лиги (КХЛ, ВХЛ, РХЛ), а также Молодежная хоккейная лига (МХЛ). Активно развивается детско-юношеский и любительский хоккей. А сборная России по хоккею в числе сильнейших игроков мира.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «хоккей с шайбой» (далее – ДООП, Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность** и **базовый уровень сложности**. На базовом уровне предполагается более углубленное изучение материала по выбранному виду спорта.

Составлена на основании следующих нормативных документов:

Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 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» (далее – СанПиН);

Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

Устав СШ «Дельфин».

Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков.

Игровая деятельность в хоккее с шайбой отличается многообразием и сложностью движений циклического и ациклического характера. Эти движения выполняются в самых разнообразных сочетаниях, проявляясь в сложной координационной согласованности определенных частей тела.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся 12-14 лет, прошедших стартовый уровень и /или базовый -1 уровень подготовки по ДООП «Хоккей с шайбой». Так же к обучению допускаются подростки, имеющие навыки игры в хоккей, получившие обучение в других спортивных учреждениях.

Обязательным условием приема детей является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками и соревнованиям.

Возрастные психофизиологические особенности детей

Данный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. Масса тела прибавляется ежегодно на 3-6 кг. Наиболее интенсивный темп роста у мальчиков происходит в 13 – 14 лет, когда длина тела прибавляется за год на 7 –9 см.

В подростковом возрасте быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб подростка очень подвижен. Чрезмерные мышечные нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут замедлять рост трубчатых костей в длину.

В этом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц, главным образом за счет увеличения толщины мышечных волокон.

У подростков на фоне морфологической и функциональной незрелости сердечно-сосудистой системы, а также продолжающегося развития центральной нервной системы особенно заметна незавершенность формирования механизмов, регулирующих и координирующих различные функции сердца и сосудов. Поэтому адаптационные возможности системы кровообращения у детей 12 – 14 лет при мышечной деятельности значительно меньше, чем в юношеском возрасте. Их система кровообращения реагирует на нагрузки менее экономично.

В период полового созревания у подростков отмечается наиболее высокий темп развития дыхательной системы.

Объем программы – 880 часов

Срок освоения программы - 2 года

Форма обучения – очная.

Форма организации учебной деятельности может быть: групповая, мало групповая, фронтальная, индивидуальная.

Виды занятий: вводные, теоретические, практические, комбинированные, диагностические, итоговые, контрольные, соревновательные, игровые, показательные.

Режим занятий

Общее количество часов неделю – 10 часов;

Количество занятий в неделю – 5 занятий.

2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических и морально-волевых качеств обучающихся через овладение техникой и тактикой игры в хоккее с шайбой.

Задачи:

Образовательные:

- ✓ дать обучающимся более углубленные, детальные знания о выбранном виде;
- ✓ обогатить двигательный опыт обучающихся физическими упражнениями общеразвивающей и специальной физической направленности;
- ✓ расширить знания о технико-тактических приемах выбранного вида спорта;
- ✓ закрепить знания по основам безопасного поведения во время занятий выбранным видом спорта; правилам личной гигиены спортсмена;
- ✓ научить использовать имеющиеся теоретические и практические знания в первой судейской практике;
- ✓ расширить знания о способах и методах контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях спортом и выбранным видом спорта, в частности.

Воспитательные:

- ✓ способствовать формированию у обучающихся положительных качеств, таких как чувство товарищества, личной ответственности, толерантности и взаимопомощи, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;
- ✓ закрепить у обучающихся потребность к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья;
- ✓ способствовать профилактике асоциального поведения у обучающихся и распространения вредных привычек через занятия выбранным видом спорта;
- ✓ прививать и поддерживать у обучающихся чувство патриотизма к своей стране и малой родине, гордости за свою спортивную школу.

Развивающие:

- ✓ развивать физические качества, необходимых для выбранного вида спорта (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);
- ✓ развивать технические и тактические навыки, характерные для выбранного вида спорта;
- ✓ развивать стойкое желание и мотивацию к регулярным занятиям спортом, в частности хоккеем.

3. Содержание программы

3.1. Учебный план программы

Год обучения	Трудоемкость программы (количество часов)			Форма промежуточной/итоговой аттестации
	Всего	Теория	Практика	
Первый	440	56	384	<p>Осуществляется согласно Положению о формах, периодичности и порядке осуществления текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам по видам спорта Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Дельфин»</p>
Второй	440	55	385	
Итого:	880	111	769	

3.2. Учебный (тематический) план Первый год обучения

№	Тема	Количество часов			Форма проверки/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие и ИТБ	2	2		Устный опрос
2.	Теоретическая подготовка	10	10		
2.1.	Правила игры в хоккей, разбор игровых нюансов и спорных моментов	6	6		Беседа, устный опрос
2.2.	Допинг в спорте (влияние на здоровье спортсмена, последствия для спортивной карьеры)	2	2		Беседа, устный опрос, сдача тестов (онлайн)
2.3.	Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта	2	2		Беседа, устный опрос
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	110	8	102	
3.1.	Общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов)	45	3	42	Визуальный контроль, мониторинг
3.2.	Акробатические упражнения	15	3	12	Визуальный контроль
3.3.	Бег (на короткие и длинные дистанции)	35	1	34	Визуальный контроль, мониторинг
3.4.	Другие виды спорта	15	1	14	Визуальный контроль
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	65	11	54	
4.1.	Основы катания на коньках	17	2	15	Визуальный контроль
4.2.	Основы катания спиной	8	1	7	Визуальный контроль
4.3.	Бег на коньках с переступанием	8	1	7	Визуальный контроль, мониторинг
4.4.	Бег на коньках скользящими шагами	8	1	7	Визуальный контроль,

					мониторинг
4.5.	Основы владения клюшкой	8	2	6	Визуальный контроль
4.6.	Ведение шайбы в движении	8	2	6	Визуальный контроль
4.7.	Отбор шайбы	8	2	6	Визуальный контроль
5.	Техническая подготовка	140	17	123	
5.1.	Передача шайбы на точность	30	3	27	Визуальный контроль, мониторинг
5.2.	Передача на удобную и не удобную сторону клюшки	20	2	18	Визуальный контроль, мониторинг
5.3.	Обманные движения (финты)	20	3	17	Визуальный контроль
5.4.	Техника игры вратаря	10	2	8	Визуальный контроль, мониторинг
5.5.	Отбор шайбы силовыми приемами	10	2	8	Визуальный контроль
5.6.	Обводка (финты)	10		10	Визуальный контроль
5.7.	Владение клюшкой одной рукой	10	1	9	Визуальный контроль
5.8.	Бросок шайбы на точность	10	2	8	Визуальный контроль
5.9.	Передача подкидной	10	1	9	Визуальный контроль
5.10.	Техника броска шайбы	10	1	9	Визуальный контроль
6.	Тактическая подготовка	65	5	60	
6.1.	Тактика нападения	12	1	11	Визуальный контроль
6.2.	Выход из своей зоны	5	0,5	4,5	Визуальный контроль
6.3.	Расположение по позициям	5	0,5	4,5	Визуальный контроль
6.4.	Позиционная оборона	3		3	Визуальный контроль
6.5.	Позиционные атаки	8	1	7	Визуальный контроль
6.6.	Тактика обороны	12	1	11	Визуальный контроль
6.7.	Тактика активной обороны	10	1	9	Визуальный контроль
6.8.	Игра в большинстве	5		5	Визуальный контроль
6.9.	Игра в меньшинстве	5		5	Визуальный контроль
7.	Учебные и тренировочные игры	10	1	9	Визуальный контроль
8.	Участие в соревнованиях	26	2	24	Визуальный контроль
9.	Инструкторская и судейская практика	6		6	Визуальный контроль
10.	Аттестация	6		6	Сдача контрольных нормативов
	Итого:	440	56	384	

Содержание учебного (тематического) плана первого года обучения

1. Вводное занятие

Теория: знакомство с целями и задачами программы на учебный год; повторение инструктажей по технике безопасности во время занятий хоккеем, правил внутреннего распорядка и поведения в помещениях и на объектах спорта, требований к спортивной одежде и обуви.

Практика: усвоение полученной информации отслеживается во время учебно-тренировочных занятий.

2. Теоретическая подготовка

2.1. Правила игры в хоккей, разбор игровых нюансов и спорных моментов

Теория: изучение тонкостей правил игры в хоккей и организации спортивных мероприятий по хоккею.

Практика: просмотр видеозаписей и соревнования по хоккею. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и атаке. Изучение положений о проводимых соревнованиях по хоккею.

2.2. Допинг в спорте (влияние на здоровье спортсмена, последствия для спортивной карьеры)

Теория: повторение и закрепление знаний у обучающихся по данному вопросу.

Практика: обзор и анализ статей и литературы по данному вопросу, прохождение семинаров и сдача тестов на онлайн-площадках.

2.3. Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта

Теория: знакомство обучающихся с основными законодательными актами в области физической культуры и спорта.

Практика: знакомство с актуальными приказами Министерства спорта, федеральным стандартом по виду спорта «хоккей» и т.д.

3. Общая физическая подготовка (ОФП)

3.1. Общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов)

Теория: совершенствование исполнения выученных ранее общеразвивающих упражнений.

Практика: применение комплекса общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом, в движении и на месте.

Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от 60 до 100 м) с максимальной скоростью.

Упражнения на развитие силы: упражнение с мячом, игра в перетягивание каната и др.

Игры на развитие быстроты и ловкости (эстафеты) и т.д.

3.2. Акробатические упражнения

Теория: усложнение и совершенствование исполнения выученных ранее элементов акробатики (на скорость, точность выполнения, умение комбинировать и чередовать элементы) и разучивание новых акробатических приемов.

Практика: выполнение различных видов кувырков в заданной последовательности и количестве.

3.3. Бег (на короткие и длинные дистанции)

Теория: улучшение результатов бега для достижения спортивных результатов обучающихся.

Практика: беговые упражнения, бег на короткие и длинные дистанции.

3.4. Другие виды спорта

Теория: получена ранее.

Практика: волейбол, баскетбол и футбол по упрощённым правилам, хоккей на траве.

4. Специальная физическая подготовка (СФП)

4.1. Основы катания на коньках

Теория: совершенствование навыков катания.

Практика: движения по прямой, перебежками в разные стороны.

4.2. Основы катания спиной вперед

Теория: совершенствование навыков катания спиной вперед, соблюдая меры безопасности добиваться наибольшей скорости и уверенности исполнения.

Практика: упражнения на катание спиной в усложненной форме объезжая препятствия.

4.3. Бег на коньках с переступанием

Теория: совершенствование навыков развития скорости на поворотах.

Практика: движение в низкой стойке по кругу, увеличивая скорость за счет скрестных толчков ногами.

4.4. Бег на коньках скользящими шагами

Теория: совершенствование навыка более сильного толчка ногой.

Практика: толчок одной ногой с прокатом на одной ноге, меняя направления влево и право. Толчки из основной стойки с длинным прокатом, объезжая препятствия.

4.5. Основы владения клюшкой

Теория: совершенствование работы кистей рук, чувства шайбы.

Практика: переключивание шайбы с удобной стороны клюшки на неудобную на месте, добавляя четкости и скорости исполнения.

4.6. Ведение шайбы в движении

Теория: совершенствование навыка движения с шайбой на скорости.

Практика: движение с шайбой по прямой, туда и обратно, лицом и спиной.

4.7. Отбор шайбы

Теория: совершенствование навыков отбора шайбы.

Практика: догоняя соперника выбить шайбу, применяя подходящий для данного момента способ.

5. Техническая подготовка

5.1. Передача шайбы на точность

Теория: совершенствование навыка точной передачи шайбы товарищу по команде.

Практика: двигаясь по прямой на расстоянии друг от друга, точно отдать пас партнеру в клюшку.

5.2. Передача на удобную и не удобную сторону клюшки

Теория: совершенствование передачи шайбы на точность и силу и приема на разные стороны клюшки.

Практика: передача шайбы в паре, меняя расположение в движении.

5.3. Обманные движения (финты)

Теория: совершенствование выполнения выученных обманных движений (финтов) и знакомство с новыми вариантами и комбинациями.

Практика: показывая передачу, обманным движением убираем шайбу в другую сторону. Отрабатывается в движении.

5.4. Техника игры вратаря

Теория: совершенствование игры вратаря.

Практика: расположение в воротах, правильная расстановка рук и ног (руки подняты на уровне плеч, ноги на ширине плеч).

5.5. Отбор шайбы силовым приемом

Теория: закрепление полученных навыков силового приема отбора шайбы.

Практика: при обороне защитник не смотрит на шайбу, смотрит на соперника, применяя силовой прием в корпус соперника, т.е., не поднимая рук встречаем соперника плечом.

5.6. Обводка (финты)

Теория: совершенствование техники обводки.

Практика: обыгрывание (с шайбой на клюшке) установленного инвентаря, делая обманное движение в одну сторону, затем - объезжая конус с противоположной стороны.

5.7. Владение клюшкой одной рукой

Теория: совершенствование навыка уверенного владения клюшкой.

Практика: в движении перекадываем клюшку из одной руки в другую, при этом шайбу держим на крюке.

5.8. Бросок шайбы на точность

Теория: совершенствование навыка точного броска шайбы по цели.

Практика: из правильной позиции в стойке для броска произвести бросок по мишеням, установленным тренером-преподавателем.

5.9. Передача подкидкой

Теория: совершенствование навыка передачи подкидкой.

Практика: стоя на месте перебросить шайбу через предлагаемое препятствие.

5.10. Техника броска шайбы (с удобной и неудобной стороны клюшки)

Теория: закрепление навыка и совершенствование результатов броска шайбы.

Практика: выполнение в правильной технике бросков по воротам.

6. Тактическая подготовка

6.1. Тактика нападения

Теория: совершенствование навыка качественного взаимодействия с партнерами по команде для наилучших результатов в игре.

Практика: игра с атакой чужих ворот. Защитники из своей зоны стараются начать атаку без потери шайбы, нападающие открываются в соответствии своей позиции на площадке.

6.2. Выход из своей зоны

Теория: совершенствование навыка качественного взаимодействия с партнерами по команде для наилучших результатов в игре.

Практика: отработка навыка при отборе шайбы в своей зоне выбросом мимо соперника в стороны чужих ворот. После чего задача нападающего подобрать эту шайбу и пойти в атаку.

6.3. Расположение по позициям

Теория: совершенствование навыка игры строго по своим позициям.

Практика: игра 5х5 (2 защитника и 3 нападающих). Передвижение по полю назад и вперед в этих позициях.

6.4. Позиционная оборона

Теория: совершенствование навыка игры 3х3 на ограниченном участке поля для закрепления навыка игры каждый с каждым.

Практика: шайба в одном из углов ворот, ближний защитник идет в отбор, остальные играют по своим игрокам (каждый с каждым).

6.5. Позиционные атаки

Теория: закрепление навыка позиционной атаки, комбинация разных тактик в зависимости от игровой ситуации.

Практика: шайба в одном из углов у ворот соперника (у ближнего к этому углу нападающего), центральный нападающий открывается под него в этот же угол, третий нападающий откатывается на вершину. В случае провала страхуют нападающих, которые находятся в углу.

6.6. Тактика обороны

Теория: совершенствование игры защитников в средней и чужой зоне.

Практика: 2 игрока передвигаются по полю не дальше синей линии соперника, при потере шайбы откатываются в сторону своих ворот.

6.7. Тактика активной обороны

Теория: закрепление на практике изученной тактики быстрого отбора шайбы, не дожидаясь выхода соперника из своей зоны.

Практика: 2 обороняющихся игрока, не дожидаясь пока соперник выйдет из своей зоны, активно встречают на их синей линии.

6.8. Игра в большинстве

Теория: получена ранее.

Практика: защитники стоят на синей линии соперника, центральный находится по центру зоны, крайние нападающие у бортов слева и справа.

6.9. Игра в меньшинстве

Теория: получена ранее.

Практика: защитники находятся у своих ворот на расстоянии друг от друга, а нападающие ближе к защитникам соперника, под синей линией. При отборе главная задача вывести шайбу из своей зоны.

7. Учебные и тренировочные игры

Теория: отработка и закрепление ранее полученных навыков и приемов непосредственно в игре в хоккее.

Практика: игра 5х5 по всем правилам хоккея. Команда поделена на пятерки, каждая пятерка выходит по очереди на поле.

8. Участия в соревнованиях

Теория: закрепление на практике изученных правил участия в соревнованиях различного уровня.

Практика: игры в турнирах и/или чемпионатах.

9. Инструкторская и судейская практика

Теория: знакомство с теорией судейства, первое практическое знакомство с работой судьи.
Практика: судейство во время товарищеских игр (ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии).

10. Аттестация

Согласно «Положению о формах, периодичности и порядке осуществления текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Дельфин» сдача контрольных нормативов обучающихся проходит в конце учебного года и включает в себя сдачу нормативов (тестов) по ОФП и СФП по выбранному виду спорта (список нормативов представлен в Приложении №1).

3.3. Учебный (тематический) план Второй год обучения

№	Тема	Количество часов			Форма проверки/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие и ИТБ	2	2		Устный опрос
2.	Теоретическая подготовка	10	10		
2.1.	Правила игры в хоккей, разбор игровых нюансов и спорных моментов	6	6		Беседа, устный опрос
2.2.	Допинг в спорте (влияние на здоровье спортсмена, последствия для спортивной карьеры)	1	1		Беседа, устный опрос, сдача тестов (онлайн)
2.3.	Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта	3	3		
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	110	8	102	
3.1.	Общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов)	45	3	42	Визуальный контроль, мониторинг
3.2.	Акробатические упражнения	15	3	12	Визуальный контроль
3.3.	Бег (на короткие и длинные дистанции)	35	1	34	Визуальный контроль, мониторинг
3.4.	Другие виды спорта	15	1	14	Визуальный контроль
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	65	11	54	
4.1.	Основы катания на коньках	17	2	15	Визуальный контроль
4.2.	Основы катания спиной	8	1	7	Визуальный контроль
4.3.	Бег на коньках с переступанием	8	1	7	Визуальный контроль, мониторинг
4.4.	Бег на коньках скользящими	8	1	7	Визуальный контроль,

	шагами				мониторинг
4.5.	Основы владения клюшкой	8	2	6	Визуальный контроль
4.6.	Ведение шайбы в движении	8	2	6	Визуальный контроль
4.7.	Отбор шайбы	8	2	6	Визуальный контроль
5.	Техническая подготовка	140	17	123	
5.1.	Передача шайбы на точность	30	3	27	Визуальный контроль, мониторинг
5.2.	Передача на удобную и не удобную сторону клюшки	20	2	18	Визуальный контроль, мониторинг
5.3.	Обманные движения (финты)	20	3	17	Визуальный контроль
5.4.	Техника игры вратаря	10	2	8	Визуальный контроль, мониторинг
5.5.	Отбор шайбы силовыми приемами	10	2	8	Визуальный контроль
5.6.	Обводка (финты)	10		10	Визуальный контроль
5.7.	Владение клюшкой одной рукой	10	1	9	Визуальный контроль
5.8.	Бросок шайбы на точность	10	2	8	Визуальный контроль
5.9.	Передача подкидной	10	1	9	Визуальный контроль
5.10.	Техника броска шайбы	10	1	9	Визуальный контроль
6.	Тактическая подготовка	65	5	60	
6.1.	Тактика нападения	12	1	11	Визуальный контроль
6.2.	Выход из своей зоны	5	0,5	4,5	Визуальный контроль
6.3.	Расположение по позициям	5	0,5	4,5	Визуальный контроль
6.4.	Позиционная оборона	3		3	Визуальный контроль
6.5.	Позиционные атаки	8	1	7	Визуальный контроль
6.6.	Тактика обороны	12	1	11	Визуальный контроль
6.7.	Тактика активной обороны	10	1	9	Визуальный контроль
6.8.	Игра в большинстве	5		5	Визуальный контроль
6.9.	Игра в меньшинстве	5		5	Визуальный контроль
7.	Учебные и тренировочные игры	10		10	Визуальный контроль
8.	Участие в соревнованиях	26	2	24	Визуальный контроль
9.	Инструкторская и судейская практика	6		6	Визуальный контроль
10.	Аттестация	6		6	Сдача контрольных нормативов
	Итого:	440	55	385	

Содержание учебного (тематического) плана второго года обучения

1. Вводное занятие

Теория: знакомство с целями и задачами программы на учебный год; повторение инструктажей по технике безопасности (ИТБ) во время занятий хоккеем, правил внутреннего распорядка и поведения в помещениях и на объектах спорта, требований к спортивной одежде и обуви.

Практика: усвоение полученной информации отслеживается во время учебно-тренировочных занятий.

2. Теоретическая подготовка

2.1. Правила игры в хоккей, разбор игровых нюансов и спорных моментов

Теория: изучение тонкостей правил игры в хоккей и организации спортивных мероприятий по хоккею.

Практика: просмотр видеозаписей и соревнования по хоккею. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и атаке. Изучение положений о проводимых соревнованиях по хоккею.

2.2. Допинг в спорте (влияние на здоровье спортсмена, последствия для спортивной карьеры)

Теория: повторение и закрепление знаний у обучающихся по данному вопросу.

Практика: обзор и анализ статей и литературы по данному вопросу, прохождение семинаров и сдача тестов на онлайн-площадках.

2.3. Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта

Теория: знакомство обучающихся с основными законодательными актами в области физической культуры и спорта.

Практика: знакомство с актуальными приказами Министерства спорта, федеральным стандартом по виду спорта «хоккей» и т.д.

3. Общая физическая подготовка (ОФП)

3.1. Общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов)

Теория: совершенствование исполнения выученных ранее общеразвивающих упражнений.

Практика: применение комплекса общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом, в движении и на месте.

Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от 60 до 100 м) с максимальной скоростью.

Упражнения на развитие силы: упражнение с мячом, игра в перетягивание каната и др.

Игры на развитие быстроты и ловкости (эстафеты) и т.д.

3.2. Акробатические упражнения

Теория: усложнение и совершенствование исполнения выученных ранее элементов акробатики (на скорость, точность выполнения, умение комбинировать и чередовать элементы) и разучивание новых акробатических приемов.

Практика: выполнение различных видов кувырков в заданной последовательности и количестве.

3.3. Бег (на короткие и длинные дистанции)

Теория: улучшение результатов бега для достижения спортивных результатов обучающихся.

Практика: беговые упражнения, бег на короткие и длинные дистанции.

3.4. Другие виды спорта

Теория: получена ранее.

Практика: волейбол, баскетбол и футбол по упрощённым правилам, хоккей на траве.

4. Специальная физическая подготовка (СФП)

4.1. Основы катания на коньках

Теория: совершенствование навыков катания.

Практика: движения по прямой, перебежками в разные стороны.

4.2. Основы катания спиной вперед

Теория: совершенствование навыков катания спиной вперед, соблюдая меры безопасности добиваться наибольшей скорости и уверенности исполнения.

Практика: упражнения на катание спиной в усложненной форме объезжая препятствия.

4.3. Бег на коньках с переступанием

Теория: совершенствование навыков развития скорости на поворотах.

Практика: движение в низкой стойке по кругу, увеличивая скорость за счет скрестных толчков ногами.

4.4. Бег на коньках скользящими шагами

Теория: совершенствование навыка более сильного толчка ногой.

Практика: толчок одной ногой с прокатом на одной ноге, меняя направления влево и право. Толчки из основной стойки с длинным прокатом, объезжая препятствия.

4.5. Основы владения клюшкой

Теория: совершенствование работы кистей рук, чувства шайбы.

Практика: переключивание шайбы с удобной стороны клюшки на неудобную на месте, добавляя четкости и скорости исполнения.

4.6. Ведение шайбы в движении

Теория: совершенствование навыка движения с шайбой на скорости.

Практика: движение с шайбой по прямой, туда и обратно, лицом и спиной.

4.7. Отбор шайбы

Теория: совершенствование навыков отбора шайбы.

Практика: догоняя соперника выбить шайбу, применяя подходящий для данного момента способ.

5. Техническая подготовка

5.1. Передача шайбы на точность

Теория: совершенствование навыка точной передачи шайбы товарищу по команде.

Практика: двигаясь по прямой на расстоянии друг от друга, точно отдать пас партнеру в клюшку.

5.2. Передача на удобную и не удобную сторону клюшки

Теория: совершенствование передачи шайбы на точность и силу и приема на разные стороны клюшки.

Практика: передача шайбы в паре, меняя расположение в движении.

5.3. Обманные движения (финты)

Теория: совершенствование выполнения выученных обманных движений (финтов) и знакомство с новыми вариантами и комбинациями.

Практика: показывая передачу, обманным движением убираем шайбу в другую сторону. Отрабатывается в движении.

5.4. Техника игры вратаря

Теория: совершенствование игры вратаря.

Практика: расположение в воротах, правильная расстановка рук и ног (руки подняты на уровне плеч, ноги на ширине плеч).

5.5. Отбор шайбы силовым приемом

Теория: закрепление полученных навыков силового приема отбора шайбы.

Практика: при обороне защитник не смотрит на шайбу, смотрит на соперника, применяя силовой прием в корпус соперника, т.е., не поднимая рук встречаем соперника плечом.

5.6. Обводка (финты)

Теория: совершенствование техники обводки.

Практика: обыгрывание (с шайбой на клюшке) установленного инвентаря, делая обманное движение в одну сторону, затем - объезжая конус с противоположной стороны.

5.7. Владение клюшкой одной рукой

Теория: совершенствование навыка уверенного владения клюшкой.

Практика: в движении перекаладываем клюшку из одной руки в другую, при этом шайбу держим на крюке.

5.8. Бросок шайбы на точность

Теория: совершенствование навыка точного броска шайбы по цели.

Практика: из правильной позиции в стойке для броска произвести бросок по мишеням, установленным тренером-преподавателем.

5.9. Передача подкидкой

Теория: совершенствование навыка передачи подкидкой.

Практика: стоя на месте перебросить шайбу через предлагаемое препятствие.

5.10. Техника броска шайбы (с удобной и неудобной стороны клюшки)

Теория: закрепление навыка и совершенствование результатов броска шайбы.

Практика: выполнение в правильной технике бросков по воротам.

6. Тактическая подготовка

6.1. Тактика нападения

Теория: совершенствование навыка качественного взаимодействия с партнерами по команде для наилучших результатов в игре.

Практика: игра с атакой чужих ворот. Защитники из своей зоны стараются начать атаку без потери шайбы, нападающие открываются в соответствии своей позиции на площадке.

6.2. Выход из своей зоны

Теория: совершенствование навыка качественного взаимодействия с партнерами по команде для наилучших результатов в игре.

Практика: отработка навыка при отборе шайбы в своей зоне выбросом мимо соперника в стороны чужих ворот. После чего задача нападающего подобрать эту шайбу и пойти в атаку.

6.3. Расположение по позициям

Теория: совершенствование навыка игры строго по своим позициям.

Практика: игра 5x5 (2 защитника и 3 нападающих). Передвижение по полю назад и вперед в этих позициях.

6.4. Позиционная оборона

Теория: совершенствование навыка игры 3x3 на ограниченном участке поля для закрепления навыка игры каждый с каждым.

Практика: шайба в одном из углов ворот, ближний защитник идет в отбор, остальные играют по своим игрокам (каждый с каждым).

6.5. Позиционные атаки

Теория: закрепление навыка позиционной атаки, комбинация разных тактик в зависимости от игровой ситуации.

Практика: шайба в одном из углов у ворот соперника (у ближнего к этому углу нападающего), центральный нападающий открывается под него в этот же угол, третий нападающий откатывается на вершину. В случае провала страхуют нападающих, которые находятся в углу.

6.6. Тактика обороны

Теория: совершенствование игры защитников в средней и чужой зоне.

Практика: 2 игрока передвигаются по полю не дальше синей линии соперника, при потере шайбы откатываются в сторону своих ворот.

6.7. Тактика активной обороны

Теория: закрепление на практике изученной тактики быстрого отбора шайбы, не дожидаясь выхода соперника из своей зоны.

Практика: 2 обороняющихся игрока, не дожидаясь пока соперник выйдет из своей зоны, активно встречают на их синей линии.

6.8. Игра в большинстве

Теория: получена ранее.

Практика: защитники стоят на синей линии соперника, центральный находится по центру зоны, крайние нападающие у бортов слева и справа.

6.9. Игра в меньшинстве

Теория: получена ранее.

Практика: защитники находятся у своих ворот на расстоянии друг от друга, а нападающие ближе к защитникам соперника, под синей линией. При отборе главная задача вывести шайбу из своей зоны.

7. Учебные и тренировочные игры

Теория: отработка и закрепление ранее полученных навыков и приемов непосредственно в игре в хоккей.

Практика: игра 5x5 по всем правилам хоккея. Команда поделена на пятерки, каждая пятерка выходит по очереди на поле.

8. Участия в соревнованиях

Теория: закрепление на практике изученных правил участия в соревнованиях различного уровня.

Практика: игры в турнирах и/или чемпионатах.

9. Инструкторская и судейская практика

Теория: знакомство с теорией судейства, первое практическое знакомство с работой судьи.

Практика: судейство во время товарищеских игр (ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии).

10. Аттестация

Согласно «Положению о формах, периодичности и порядке осуществления текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Дельфин» сдача контрольных нормативов обучающихся проходит в конце учебного года и включает в себя сдачу нормативов (тестов) по ОФП и СФП по выбранному виду спорта (список нормативов представлен в Приложении №1).

4. Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты

По окончании Программы обучающиеся будут
УВЕРЕННО ЗНАТЬ:

- ✓ правила игры и соревнований, имена лучших спортсменов в своем виде деятельности;
- ✓ о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
- ✓ технику безопасного поведения во время занятий выбранным видом спорта и правила личной гигиены спортсмена;
- ✓ правила судейства, термины и жесты судьи в хоккее
- ✓ о вреде для организма и последствиях для спортивной карьеры применения допинга.

УМЕТЬ:

- ✓ выполнять требования по общей и специальной физической подготовке в соответствии с возрастом и пройденным материалом;
- ✓ уверенно использовать в игровой деятельности изученные тактические и технические приемы хоккея;
- ✓ вести протоколы игры, судить внутригрупповые игры по хоккею
- ✓ играть в хоккей с соблюдением всех правил.

Личностные результаты:

- ✓ воспитание у обучающихся российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свой город, свою спортивную школу;
- ✓ владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма при занятиях физическими упражнениями и выбранным видом спорта, в частности;
- ✓ умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

Метапредметные результаты

- ✓ умение обучающимися самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- ✓ умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- ✓ умение обучающимися оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- ✓ умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками;
- ✓ умение обучающихся работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

- ✓ понимание обучающимися здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность.

5. Комплекс организационно-педагогических условий программы

5.1. Календарно-учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество часов в неделю/год	Режим занятий	Каникулы и праздничные дни
1 год	1 сентября	31 августа	44*(42/2)	10/440	5 раз в неделю по 2 часа**	В соответствии с установленными государственными праздничными днями и календарным учебным графиком СШ «Дельфин» на текущий учебный год
2 год	1 сентября	31 августа	44*(42/2)	10/440	5 раз в неделю по 2 часа**	

* *программой предусмотрены 42 недели интенсивной учебно-тренировочной деятельности (с сентября по июнь) и 2 недели восстановительных мероприятий (с середины до конца августа).

** допускается увеличение времени занятия до 3 академических часов (с уменьшением количества раз в неделю)

5.2. Условия реализации Программы

Материально-техническое обеспечение:

- шайбы;
- клюшки;
- фишки;
- тара (приспособления) для переноски инвентаря;
- стойки;
- накидки для отличия команд;
- информационное табло;
- защита игрока;
- мини-ворота;
- имитатор вратаря;
- бросковая зона.

Кадровое обеспечение

Программа реализуется тренерами-преподавателями, имеющими высшее или среднее профессиональное образование по направлению «физическая культура».

Методическое обеспечение Программы

В учебно-тренировочном процессе используются следующие педагогические технологии: игровые, личностно-ориентированные, здоровьесберегающие и ИКТ-технологии.

1) *Игровые технологии* включают достаточно обширную группу приемов и форм разных спортивных и педагогических игр. Игровая форма занятий создается при помощи игровых приемов и ситуаций, выступающих как средство побуждения, стимулирования к учебно-тренировочной деятельности. Элементы игровых технологий используются, как правило, в заключительной части учебно-тренировочных занятий или при проведении занятий на закрепление пройденного материала.

2) *Здоровьесберегающие технологии* являются наиболее значимыми из всех технологий по степени влияния на здоровье обучающихся, так как основаны на возрастных особенностях деятельности детей, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок. Применение данной технологии способствует снижению вероятности травм на занятиях, способствует снижению усталости после физической

нагрузки, укреплению здоровья обучающихся и формированию стойкого интереса к систематическим занятиям спортом.

Применение данной технологии включает в себя в том числе знакомство с результатами медицинских осмотров детей, учет полученной информации в работе с обучающимися, помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности обучающихся и их семьи в целом, создание здорового психологического климата на тренировках.

3) *Личностно-ориентированные технологии.* Современные условия и требования к учебному процессу невозможно представить без учета личностных физических и психологических качеств обучающегося. В выборе форм, содержания и методов работы учитывается возраст, пол обучающихся, состояние здоровья, уровень подготовленности и индивидуальные особенности обучающегося. При применении данной технологии появляется возможность работы с каждым обучающимся индивидуально, при этом индивидуальная работа ведется в рамках работы со всей учебно-тренировочной группой.

4) *Информационно-коммуникативные технологии (ИКТ).* Использование Интернет-ресурсов для максимальных результатов в теоретических аспектах преподавания (презентации, обучающие видеоролики и т.д.). Презентаций и видеоролики (You Tube), высылаются на Ватсапп, Вайбер родителям обучающихся.

Основные принципы обучения, используемые при реализации Программы:

- ✓ **Принцип сознательности и активности:** без понимания сущности обучения технике, тактике игры, роли физических качеств при выполнении технических приемов хоккея прогресс обучающихся в этом разделе работы будет минимальный. Обучающихся необходимо образовывать.
- ✓ **Принцип наглядности:** при создании правильного представления у обучающихся хоккею о техническом приеме или тактическом действии у обучающихся появляется возможность анализировать свои действия, определять ошибки и исправлять их.
- ✓ **Принцип доступности и индивидуализации:** все задания должны соответствовать возрасту, полу, уровню подготовленности, состоянию здоровья, типу нервной деятельности каждого обучающегося.
- ✓ **Принцип систематичности:** регулярность занятий на протяжении всего периода обучения способствует качественному усвоению программного материала.
- ✓ **Принцип прогрессирувания:** усложнение заданий, увеличение объема нагрузок обеспечит рост технико-тактического мастерства обучающихся хоккею.

Методы обучения, используемые при реализации Программы

При обучении хоккею используются следующие методы: словесный, наглядный, практический, игровой, зеркальный.

Словесный метод: описание, объяснение, рассказ, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, подсчет и др. С помощью этого метода тренер-преподаватель помогает обучающимся создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, направленность воздействия, осмыслить и устранить ошибки. Краткая, точная, образная и понятная речь повышает эффективность применения этого метода.

Описание используется для создания предварительного представления об изучаемом движении. Описываются наиболее характерные его элементы без объяснения, почему надо делать так. Анализ и обсуждение применяется при разборе допускаемых ошибок при выполнении упражнений, нарушений правил игры и др.

Указание чаще всего носит методический характер, акцентируя внимание на деталях или ключевых моментах выполняемого движения, освоение которых дает возможность, затем выполнить упражнение в целом. Указания уточняют отдельные моменты в выполнении упражнения, разъясняют условия для правильного его воспроизведения, подсказывают ощущения, которые должны возникать при этом.

Команды и распоряжения применяются для управления группой и процессом обучения.

Наглядный метод: показ упражнений и техники, использование учебных наглядных пособий и применение жестикуляции. Использование наглядного метода помогает создать у обучающихся конкретные представления об изучаемом движении. Просмотр изучаемого движения с одновременным воспроизведением темпа или ритма создают представление о форме и характере его воспроизведения. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению.

Практический метод (метод упражнений). Этот метод характеризуется многократным выполнением движения в целом и по частям с учетом величины физической нагрузки, которая регулируется путем изменения количества выполняемых упражнений на занятии, их сложности, количества повторений, темпа выполнения, продолжительности отдыха между упражнениями. Все упражнения, используемые в процессе обучения хоккею, составляют единую методическую систему, предусматривающую последовательность изучения отдельных упражнений, подводящих к освоению техники игры в хоккей в целом.

Игровой метод. Для него характерны:

- 1) эмоциональность и соперничество, проявляемые в рамках правил игры;
- 2) вариативное применение полученных умений и навыков в связи с изменяющимися условиями игры;
- 3) умение проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в игровых ситуациях;
- 4) комплексное совершенствование физических и морально-волевых качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, быстроты ориентировки, а также находчивости, смелости, воли к победе и др.

Игра помогает воспитанию чувства товарищества, сознательной дисциплины, умения подчинять свои желания интересам коллектива.

Зеркальный показ применяется при изучении общеразвивающих упражнений. Негативный показ («как не надо делать») возможен при условии, что у обучающихся не создается впечатления, что их передразнивают.

5.3. Формы аттестации и контроля

Согласно Положению «О порядке организации и проведения аттестации обучающихся Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Дельфин» отслеживание результатов освоения ДООП обучающимися предусматривает текущий контроль, промежуточную и итоговую аттестацию (список нормативов представлен в Приложении №1).

Текущий контроль - одна из составляющих оценки качества освоения образовательных программ, направлен на проверку тренером-преподавателем знаний, умений и навыков обучающихся. Текущий контроль проводится тренером-преподавателем без прекращения процесса обучения, в течение всего учебного года (по мере освоения обучающимися общеобразовательной программы).

Промежуточная аттестация – форма контроля, реализуемая через прием контрольных нормативов и определяющая уровень успешности освоения обучающимися образовательной программы по выбранному виду спорта. Она включает в себя годовое оценивание результатов обучающегося по общей и специальной физической подготовке.

Итоговая аттестация – форма контроля, реализуемая через прием контрольных нормативов, определяющая успешность подготовки обучающегося по итогам завершения освоения образовательной программы по выбранному виду спорта. Она включает в себя итоговое оценивание результатов обучающегося по общей и специальной физической подготовке.

6. Список литературы

1. 101 упражнение для юных футболистов. М. Кук; Пер с англ. Л. Зарохович. - М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003 г. - 128 с.: ил.
2. Правила игры в футбол: Сб./Пер. с англ. М.А. Кравченко. - М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2001. - 112 с.: ил.
3. Хоккей для начинающих Авт.-сост. Г.П. Михалкин. - М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2001. - 144 с.: ил. - (Спорт).
4. Хоккей Авт.-сост. Г.П. Михалкин. - М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2000. - 160 с.: ил. - (Для мальчиков).
5. Савин В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студ. Высш. Учеб. Заведений. - М.: «Издательский центр «Академия», 2003 г. - 400 с.
6. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005 г. - 96 с., ил.
7. Шестаков М.П., Назаров А.П., Черенков Д.Р. Специальная физическая подготовка хоккеиста: Учебн. Пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2000 г.-141 с.
8. Быстров В.А. Хоккей (Курс специализации для студентов дневного обучения тренерского факультета): Метод. Рекомендации/ С.-Петербург. Гос. Акад. Физ. Культуры им. П. Ф. Лесгафта. - СПб., 2002. - 54с.
9. Михно Л.В. Профессионализм игрока и тренера в хоккее: учеб.-метод. Пособие/ С.-Петербург. Гос. Ун-т физ. Культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2008. - 50 с.
10. Мудрук А.В. Координационная подготовка хоккеистов /Федеральное агентство по физической культуре и спорту, Сибирский гос. Ун-т физ. Культуры и спорта. - Омск, 2007.
11. Сиренко Ю.И. Поурочная программа для занимающихся хоккеем, учебное пособие/ Федеральное агентство по физ. Культуре и спорту, Сибирский гос. Ун-т физ. Культуры и спорта. - Омск, 2006. - 132 с.
12. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - 3-е изд., - М.: Академия, 2006. - 518с.
13. Букатин А.Ю. Я учусь играть в хоккей: Энциклопедия юного хоккеиста. - М.: Лабиринт, 2004. - 367 с.
14. Зайцев В.К. Технологии тренировки функциональных систем организма хоккеиста. - М.: Академический проект, 2006. - 224 с.
15. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов вузов. - М.: Академия, 2003. - 400 с.

Для обучающихся:

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

ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ - БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ/2 (440 часов)						
№	Контрольные упражнения (тесты)	оценка	юноши		девушки	
			базовый уровень		базовый уровень	
			1-й год обучения	2-й год обучения	1-й год обучения	2-й год обучения
Нормативы общей физической подготовки						
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	5	5,2	5,1	5,5	5,4
		4	5,25	5,15	5,55	5,45
		3	5,3	5,2	5,6	5,5
		2	5,35	5,25	5,65	5,55
		1	5,4	5,3	5,7	5,6
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	165	175	155	165
		4	162	170	152	162
		3	158	165	148	158
		2	154	160	144	154
		1	150	155	140	145
3	Сгибание и разгибание рук (кол-во раз) Исходное положение - упор лежа	5	23	25	17	18
		4	22	23	16	17
		3	21	22	15	16
		2	20	21	14	15
		1	19	20	13	14
4	Бег 1 км с высокого старта (мин, с)	5	4,90	4,88	5,9	5,88
		4	4,94	4,92	5,94	5,92
		3	4,96	4,94	5,96	5,94
		2	4,98	4,96	5,98	5,96
		1	5,00	4,98	6	5,98
5	Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине (кол-во раз, без учета времени)	5	30	35	30	35
		4	28	33	28	33
		3	27	32	27	32
		2	26	31	26	31
		1	25	30	25	30
Нормативы специальной физической подготовки						
1	Бег на коньках 30 м (с)	10	4,8	4,7	5,4	5,3
		9	4,9	4,8	5,5	5,4
		8	5	4,9	5,6	5,5
		7	5,1	5	5,7	5,6
		6	5,2	5,1	5,8	5,7
		5	5,3	5,2	5,9	5,8
		4	5,4	5,3	6	5,9
		3	5,5	5,4	6,1	6
		2	5,6	5,5	6,2	6,1
		1	5,7	5,6	6,3	6,2
2	Челночный бег на	10	16,4	15,9	17,9	17,4

	коньках 6x9 м (с)	9	16,42	15,92	17,92	17,42
		8	16,43	15,93	17,93	17,43
		7	16,44	15,94	17,94	17,44
		6	16,45	15,95	17,95	17,45
		5	16,46	15,96	17,96	17,46
		4	16,47	15,97	17,97	17,47
		3	16,48	15,98	17,98	17,48
		2	16,49	15,99	17,99	17,49
		1	16,5	16	18	17,5
3	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (с)	10	13,65	13,55	14,15	14,05
		9	13,7	13,6	14,2	14,1
		8	13,75	13,65	14,25	14,15
		7	13,8	13,7	14,3	14,2
		6	13,85	13,75	14,35	14,25
		5	13,9	13,8	14,4	14,3
		4	13,95	13,85	14,45	14,35
		3	14	13,9	14,5	14,4
		2	14,05	13,95	14,55	14,45
		1	14,1	14	14,6	14,5
4	Бег на коньках спиной вперед 30 м (с)	10	6,4	6,35	7	6,95
		9	6,45	6,4	7,05	7
		8	6,5	6,45	7,1	7,05
		7	6,55	6,5	7,15	7,1
		6	6,6	6,55	7,2	7,15
		5	6,65	6,6	7,25	7,2
		4	6,7	6,65	7,3	7,25
		3	6,75	6,7	7,35	7,3
		2	6,8	6,75	7,4	7,35
		1	6,85	6,8	7,45	7,4
СФП ДЛЯ ВРАТАРЕЙ						
1	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (с)	10	41,4	40,9	44,4	44,9
		9	41,42	40,92	44,42	44,92
		8	41,43	40,93	44,43	44,93
		7	41,44	40,94	44,44	44,94
		6	41,45	40,95	44,45	44,95
		5	41,46	40,96	44,46	44,96
		4	41,47	40,97	44,47	44,97
		3	41,48	10,98	44,48	43,98
		2	41,49	40,99	44,49	43,99
		1	41,5	41	44,5	44
2	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (с)	10	42,4	41,9	46,4	45,9
		9	42,42	41,92	46,42	45,92
		8	42,43	41,93	46,43	45,93
		7	42,44	41,94	46,44	45,94
		6	42,45	41,95	46,45	45,95

		5	42,46	41,96	46,46	45,96
		4	42,47	41,97	46,47	45,97
		3	42,48	41,98	46,48	45,98
		2	42,49	41,99	46,49	45,99
		1	42,5	42	46,5	46
3	Защита ворот (кол-во пойманных шайб)	10	10	20	10	20
		9	9	18	9	18
		8	8	16	8	16
		7	7	14	7	14
		6	6	12	6	12
		5	5	10	5	10
		4	4	8	4	8
		3	3	6	3	6
		2	2	4	2	4
		1	1	2	1	2