

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

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
«СШ «Дельфин»
от 15.01.2023 Протокол № 3



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА
ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ
(для обучающихся 11-13 лет)

Уровень: базовый 1 (352 часа)
Срок реализации: 2 года

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

Программа рассмотрена
методическим советом «СШ «Дельфин»

г. Арамиль
2023 года

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. 6
<i>Формы обучения, виды и режим занятий</i>	стр. 6
2. Цель и задачи программы	стр. 6
3. Содержание программы	стр. 7-20
<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. 14-15
<i>Содержание учебного (тематического) плана второго года обучения</i>	стр. 16-20
4. Планируемые результаты освоения программы	стр. 21
5. Комплекс организационно-педагогических условий программы	стр. 21-22
<i>Календарно-учебный график</i>	стр. 21
<i>Материально-техническое обеспечение</i>	стр. 22
<i>Методическое обеспечение Программы</i>	стр. 22-24
<i>Формы аттестации и контроля</i>	стр. 24-25
6. Список литературы	стр. 26
<i>Приложение к программе</i>	стр. 27-30

1. Пояснительная записка

Хоккей - спортивная командная игра на льду, заключающаяся в противостоянии двух команд на коньках, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её 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 хоккею 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 Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 года);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 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 № 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 11-13 лет, прошедших стартовый уровень подготовки по ДООП «Хоккей с шайбой». Так же к обучению допускаются дети, имеющие элементарные навыки нахождения на коньках на льду, умеющие играть в хоккей на любительском уровне.

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

Количественный состав групп стартового уровня – 15 -20 человек.

Возрастные психофизиологические особенности детей

Данный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. Годичный прирост длины тела достигает 4 –7 см. главным образом за счет удлинения ног. Масса тела прибавляется ежегодно на 3-6 кг. Наиболее интенсивный темп роста мальчиков происходит в 13 – 14 лет, когда длина тела прибавляется за год на 7 –9 см. А у девочек происходит интенсивное увеличение роста в 11 – 12 лет в среднем на 7 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. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 13 – 14 лет, а у девочек – в 11 – 12 лет.

Наблюдаются существенные различия в сроках полового созревания девочек и мальчиков. Процесс полового созревания у девочек наступает обычно на 1 – 2 года раньше, чем у мальчиков. В одном классе обучаются школьники с разной степенью полового созревания, а следовательно, и с разными функциональными адаптационными возможностями. Отсюда очевидно, что в подростковом возрасте приобретает особую актуальность проблема индивидуализации обучения.

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 – 15 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 – 704 часа

Срок освоения программы - 2 года:

1 год обучения: 352 часа в год;

2 год обучения: 352 часа в год.

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 – 8 часов;

Количество занятий в неделю – 4 занятия.

2. Цель и задачи программы

Цель программы: содействие физическому развитию обучающихся и привитие стойкого интереса к систематическим занятиям спортом путем обучения игры в хоккей с шайбой.

Задачи:

Образовательные:

- дать обучающимся более глубокие, детальные знания о выбранном виде спорта (история, характерные особенности, современное развитие, роль в формировании здорового образа жизни, правила игры и соревнований);
- обогатить двигательный опыт обучающихся физическими упражнениями общеразвивающей и специальной физической направленности;
- обучить необходимым навыкам и технико-тактическим приемам выбранного вида спорта;
- закрепить знания по основам безопасного поведения во время занятий выбранным видом спорта; правилам личной гигиены спортсмена;
- 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;
- сформировать 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;
- прививать навыки организации активного досуга с элементами игры в хоккей, футбол.
- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма.

3. Содержание программы

Учебный (тематический) план Первый год обучения

№	Тема	Количество часов			Форма проверки/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2		Устный опрос
2.	Теоретическая подготовка	8	7,5	0,5	
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	1,5	0,5	Беседа, устный опрос, сдача тестов (онлайн)
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	105	9,5	95,5	
3.1.	Строевые упражнения	5	0,5	4,5	Визуальный контроль
3.2.	Общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов)	43	3	40	Визуальный контроль, мониторинг
3.3.	Акробатические упражнения	15	3	12	Визуальный контроль
3.4.	Бег (на короткие и длинные дистанции)	20	1	19	Визуальный контроль, мониторинг
3.5.	Подвижные игры, эстафеты	22	2	20	Визуальный контроль
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	40	7,5	32,5	
4.1.	Основная стойка хоккеиста	3		3	Визуальный контроль
4.2.	Основы катания на коньках	10	2	8	Визуальный контроль
4.3.	Основы катания спиной	6	1	5	Визуальный контроль
4.4.	Бег на коньках скользящими шагами	6	1,5	4,5	Визуальный контроль, мониторинг
4.5.	Бег на коньках с переступанием	4	0,5	3,5	Визуальный контроль, мониторинг
4.6.	Основы владения клюшкой	4	1	3	Визуальный контроль
4.7.	Ведение шайбы в движении	4	0,5	3,5	Визуальный контроль
4.8.	Отбор шайбы	3	1	2	Визуальный контроль
5.	Техническая подготовка	115	18	97	
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.	Передача подкидной	10	2	8	Визуальный контроль
5.4.	Бросок шайбы на точность	5	1	4	Визуальный контроль
5.5.	Техника броска шайбы	3	1	2	Визуальный контроль
5.6.	Отбор шайбы силовыми приемами	5	1,5	3,5	Визуальный контроль
5.7.	Обманные движения (финты)	20	3	17	Визуальный контроль
5.8.	Обводка (финты)	4	1	3	Визуальный контроль
5.9.	Владение клюшкой одной рукой	5	1	4	Визуальный контроль
5.10.	Техника игры вратаря	7	2	5	Визуальный контроль, мониторинг
5.11.	Прокат на одной ноге	3	0,5	2,5	Визуальный контроль
5.12.	Упражнения на взаимодействие игроков	3		3	Визуальный контроль
6.	Тактическая подготовка	46	14	32	
6.1.	Тактика нападения	10	3	7	Визуальный контроль
6.2.	Тактика обороны	10	3	7	Визуальный контроль
6.3.	Тактика активной обороны	5	1,5	3,5	Визуальный контроль
6.4.	Игра в большинстве	2	0,5	1,5	Визуальный контроль
6.5.	Игра в меньшинстве	3	0,5	2,5	Визуальный контроль
6.6.	Выход из своей зоны	5	1,5	3,5	Визуальный контроль
6.7.	Расположение по позициям	5	2	3	Визуальный контроль
6.8.	Позиционные атаки	5	1,5	3,5	Визуальный контроль
6.9.	Позиционная оборона	1	0,5	0,5	Визуальный контроль
7.	Учебные и тренировочные игры	12	2	10	Визуальный контроль
8.	Участие в соревнованиях	18	2	16	Визуальный контроль
9.	Аттестация обучающихся	6		6	Сдача контрольных нормативов
	Итого:	352	62,5	289,5	

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 (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: углубленное изучение правил игры в хоккей, знакомство с правилами организации 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: знакомство обучающихся с данным понятием, влиянием и последствиями для здоровья и карьеры спортсмена.

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

3. Общая физическая подготовка (ОФП)

3.1. Строевые упражнения

Теория: совершенствование исполнения выученных строевых команд, выполнение коллективных строевых действий синхронно.

Практика: четкое синхронное выполнение строевых команд и заданий.

3.2. Общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов)

Теория: закрепление навыков и 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 30 до 60 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.

3.3. Акробатические упражнения

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

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

3.4. Бег (на короткие и длинные дистанции)

Теория: улучшение результатов бега для достижения спортивных результатов обучающихся.

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

3.5. Подвижные игры, эстафеты

Теория: повторение правил предлагаемых игр и эстафет.

Практика: волейбол, баскетбол и футбол по упрощённым правилам, хоккей на траве; эстафеты на перегонки с передачей мяча и т.д.

4. Специальная физическая подготовка (СФП)

4.1. Основная стойка хоккеиста

Теория: усложнение выполнения ранее выученной основной стойки хоккеиста.

Практика: отработка стойки в низкой посадке на месте, затем - при движении на льду.

4.2. Основы катания на коньках

Теория: совершенствование навыков катания (все быстрее и быстрее).

Практика: из основной стойки хоккеиста, разверну один конек боком и сделав толчок вперед чередовать ноги как можно быстрее, ускоряя шаги. Движения по прямой, перебежками в разные стороны.

4.3. Основы катания спиной вперед

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

Практика: из основной стойки хоккеиста, отталкиваясь круговым движением надавливать на носок конька одной ногой, затем - другой, как можно быстрее ускоряя толчки. Упражнение на катание спиной в усложненной форме объезжая препятствия.

4.4. Бег на коньках скользящими шагами

Теория: овладение навыком 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. 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.

4.6. Основы владения клюшкой

Теория: совершенствование работы кистей рук, развитие чувства шайбы.

Практика: перекаldывание шайбы с удобной стороны клюшки на неудобную на месте, добавляя скорость исполнения.

4.7. Ведение шайбы в движении

Теория: совершенствование навыка движения с шайбой на скорости, не теряя ее.

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

4.8. Отбор шайбы

Теория: приобретение основных навыков отбора шайбы.

Практика: догоняя соперника, стараться дотянуться до его клюшки и выбить шайбу.

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. Прием передачи 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. Передача подкидкой

Теория: овладение начальным навыком передачи подкидкой.

Практика: стоя на месте перебросить шайбу через предлагаемое препятствие.

5.4. Бросок шайбы на точность

Теория: приобретение и отработка навыка точного броска шайбы.

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

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

Теория: знакомство с разными вариантами броска шайбы.

Практика: выполнение в правильной технике бросков по воротам.

5.6. Отбор шайбы силовым приемом

Теория: изучение 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.

5.7. Обманные движения (финты)

Теория: совершенствование выполнения выученных обманных движений (финтов).

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

Отрабатывается в движении.

5.8. Обводка (финты)

Теория: знакомство с техникой обводки.

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

5.9. Владение клюшкой одной рукой

Теория: закрепления навыка уверенного владения клюшкой.

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

5.10. Техника игры вратаря

Теория: совершенствование игры вратаря, усложнение с перестановкой из одного угла в другой.

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

5.11. Прокат на одной ноге

Теория: выполнение движения змейкой, исполняя поворот прокатом на одной ноге.

Практика: обкатывание конусов, расставленных в виде змейки на одной ноге.

5.12. Упражнения на взаимодействие игроков

Теория: повторение ранее пройденного материала.

Практика: игра 2х2, 3х3, 5х5 по командам, с правилом в три передачи между командой. Усложнение правил игры - не в полном и в полном составе.

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. 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.

6.3. Тактика активной обороны

Теория: знакомство с новой тактикой 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.

6.4. Игра в большинстве

Теория: знакомство с тактикой расстановки конвертом и розыгрышем шайбы с завершением (голом).

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

6.5. Игра в меньшинстве

Теория: знакомство с тактикой расстановки квадратом в своей зоне.

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.

6.6. 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.

6.7. 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.

6.8. Позиционные атаки

Теория: знакомство с тактикой позиционной атаки, комбинация новой тактики с уже изученными ранее.

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.

6.9. 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).

7. Учебные и тренировочные игры

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

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

8. Участия в соревнованиях

Теория: знакомство на практике с правилами участия в соревнованиях различного уровня.

Практика: игры в турнирах и/или чемпионатах.

9. Аттестация обучающихся

Согласно Положению «О порядке организации и проведения аттестации обучающихся 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).

**Учебный (тематический) план
Второй год обучения**

№	Тема	Количество часов			Форма проверки/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2		Устный опрос
2.	Теоретическая подготовка	8	7,5	0,5	
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	1,5	0,5	Беседа, устный опрос, сдача тестов (онлайн)
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	105	9,5	95,5	
3.1.	Строевые упражнения	5	0,5	4,5	Визуальный контроль
3.2.	Общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов)	43	3	40	Визуальный контроль, мониторинг
3.3.	Акробатические упражнения	15	3	12	Визуальный контроль
3.4.	Бег (на короткие и длинные дистанции)	20	1	19	Визуальный контроль, мониторинг
3.5.	Подвижные игры, эстафеты	22	2	20	Визуальный контроль
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	40	7,5	32,5	
4.1.	Основная стойка хоккеиста	3		3	Визуальный контроль
4.2.	Основы катания на коньках	10	2	8	Визуальный контроль
4.3.	Основы катания спиной	6	1	5	Визуальный контроль
4.4.	Бег на коньках скользящими шагами	6	1,5	4,5	Визуальный контроль, мониторинг
4.5.	Бег на коньках с переступанием	4	0,5	3,5	Визуальный контроль, мониторинг
4.6.	Основы владения клюшкой	4	1	3	Визуальный контроль
4.7.	Ведение шайбы в движении	4	0,5	3,5	Визуальный контроль
4.8.	Отбор шайбы	3	1	2	Визуальный контроль
5.	Техническая подготовка	115	18	97	
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.	Передача подкидной	10	2	8	Визуальный контроль
5.4.	Бросок шайбы на точность	5	1	4	Визуальный контроль
5.5.	Техника броска шайбы	3	1	2	Визуальный контроль
5.6.	Отбор шайбы силовыми приемами	5	1,5	3,5	Визуальный контроль
5.7.	Обманные движения (финты)	20	3	17	Визуальный контроль
5.8.	Обводка (финты)	4	1	3	Визуальный контроль
5.9.	Владение клюшкой одной рукой	5	1	4	Визуальный контроль
5.10.	Техника игры вратаря	7	2	5	Визуальный контроль, мониторинг
5.11.	Прокат на одной ноге	3	0,5	2,5	Визуальный контроль
5.12.	Упражнения на взаимодействие игроков	3		3	Визуальный контроль
6.	Тактическая подготовка	46	14	32	
6.1.	Тактика нападения	10	3	7	Визуальный контроль
6.2.	Тактика обороны	10	3	7	Визуальный контроль
6.3.	Тактика активной обороны	5	1,5	3,5	Визуальный контроль
6.4.	Игра в большинстве	2	0,5	1,5	Визуальный контроль
6.5.	Игра в меньшинстве	3	0,5	2,5	Визуальный контроль
6.6.	Выход из своей зоны	5	1,5	3,5	Визуальный контроль
6.7.	Расположение по позициям	5	2	3	Визуальный контроль
6.8.	Позиционные атаки	5	1,5	3,5	Визуальный контроль
6.9.	Позиционная оборона	1	0,5	0,5	Визуальный контроль
7.	Учебные и тренировочные игры	12	2	10	Визуальный контроль
8.	Участие в соревнованиях	18	2	16	Визуальный контроль
9.	Аттестация обучающихся	6		6	Сдача контрольных нормативов
	Итого:	352	62,5	289,5	

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.

3. Общая физическая подготовка (ОФП)

3.1. Строевые упражнения

Теория: совершенствование исполнения выученных строевых команд, выполнение коллективных строевых действий синхронно.

Практика: четкое синхронное выполнение строевых команд и заданий.

3.2. Общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов)

Теория: закрепление навыков и 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 30 до 60 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.

3.3. Акробатические упражнения

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

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

3.4. Бег (на короткие и длинные дистанции)

Теория: улучшение результатов бега для достижения спортивных результатов обучающихся.

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

3.5. Подвижные игры, эстафеты

Теория: получена ранее.

Практика: волейбол, баскетбол и футбол по упрощённым правилам, хоккей на траве; эстафеты на перегонки с передачей мяча и т.д.

4. Специальная физическая подготовка (СФП)

4.1. Основная стойка хоккеиста

Теория: уверенное выполнение ранее выученного движения.

Практика: отработка стойки в низкой посадке на месте, затем - при движении на льду.

4.2. Основы катания на коньках

Теория: совершенствование навыков катания (все быстрее и быстрее).

Практика: из основной стойки хоккеиста, разверну один конек боком и сделав толчок вперед чередовать ноги как можно быстрее, ускоряя шаги. Движения по прямой, перебежками в разные стороны.

4.3. Основы катания спиной вперед

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

Практика: из основной стойки хоккеиста, отталкиваясь круговым движением надавливать на носок конька одной ногой, затем - другой, как можно быстрее ускоряя толчки. Упражнение на катание спиной в усложненной форме объезжая препятствия.

4.4. Бег на коньках скользящими шагами

Теория: закрепление 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. 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.

4.6. Основы владения клюшкой

Теория: совершенствование работы кистей рук, развитие чувства шайбы.

Практика: переключивание шайбы с удобной стороны клюшки на неудобную на месте, добавляя скорость исполнения.

4.7. Ведение шайбы в движении

Теория: совершенствование навыка движения с шайбой на скорости, не теряя ее.

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

4.8. Отбор шайбы

Теория: закрепление ранее приобретенных навыков отбора шайбы.

Практика: догоняя соперника, стараться дотянуться до его клюшки и выбить шайбу.

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. Прием передачи на удобную и не удобную сторону клюшки

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

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

5.3. Передача подкидкой

Теория: совершенствование навыка передачи подкидкой.

Практика: стоя на месте перебросить шайбу через предлагаемое препятствие.

5.4. Бросок шайбы на точность

Теория: совершенствование навыка точного броска шайбы.

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

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

Теория: совершенствование навыков броска шайбы.

Практика: выполнение в правильной технике бросков по воротам.

5.6. Отбор шайбы силовым приемом

Теория: правильное, корректное применение силовых приемов 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.

5.7. Обманные движения (финты)

Теория: совершенствование выполнения выученных обманных движений (финтов).

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

Отрабатывается в движении.

5.8. Обводка (финты)

Теория: совершенствование выполнения выученной техники обводки.

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

5.9. Владение клюшкой одной рукой

Теория: совершенствование навыка уверенного владения клюшкой.

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

5.10. Техника игры вратаря

Теория: совершенствование игры вратаря, усложнение с перестановкой из одного угла в другой.

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

5.11. Прокат на одной ноге

Теория: выполнение движения змейкой, исполняя поворот прокатом на одной ноге.

Практика: обкатывание конусов, расставленных в виде змейки на одной ноге.

5.12. Упражнения на взаимодействие игроков

Теория: получена ранее.

Практика: игра 2х2, 3х3, 5х5 по командам, с правилом в три передачи между командой. Усложнение правил игры - не в полном и в полном составе.

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. 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.

6.3. Тактика активной обороны

Теория: совершенствование навыка 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.

6.4. 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.

6.5. 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.

6.6. 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.

6.7. 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.

6.8. Позиционные атаки

Теория: закрепление на практике выученной тактики позиционной атаки.

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.

6.9. 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).

7. Учебные и тренировочные игры

Теория: отработка и закрепление ранее полученных навыков и приемов непосредственно в игровой деятельности.

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

8. Участия в соревнованиях

Теория: знакомство на практике с правилами участия в соревнованиях различного уровня.

Практика: игры в турнирах и/или чемпионатах.

9. Аттестация обучающихся

Согласно Положению «О порядке организации и проведения аттестации обучающихся 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 спорта;
- 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;
- 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;
- 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	30 июня	44*(42/2)	8/352	4 раза в неделю по 2 часа**	В соответствии с установленными государственными

2 год	1 сентября	30 июня	44*(42/2)	8/352	4 раза в неделю по 2 часа**	праздничными днями
-------	------------	---------	-----------	-------	--------------------------------	-----------------------

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

** 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;
- ворота;
- ограждение площадки (борта, сетка защитная) комплект;
- мат гимнастический;
- мяч футбольный;
- скамейка гимнастическая;
- стенка гимнастическая;
- секундомер;
- рулетка (50 м);
- свисток судейский;
- точильный круг;
- заправочный камень для точильного станка
- мини-ворота;
- имитатор вратаря;
- бросковая зона.

Кадровое обеспечение

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

Дидактические материалы: аудио и видео материалы, дидактические карточки, плакаты с изображением упражнений.

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 WhatsApp, Viber 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 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 прогрессирования:*** 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» 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).

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.-Петерб. 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.-Петерб.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

Перечень контрольных нормативов обучающихся по виду спорта
«хоккей с шайбой»

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ-1 (352 часа)						
№	Контрольные нормативы (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 20 м с высокого старта (с)	5	4	нет	4,8	нет
		4	4,1	нет	4,9	нет
		3	4,2	нет	5	нет
		2	4,3	нет	5,1	нет
		1	4,4	нет	5,2	нет
	Бег 30 м с высокого старта (с)	5	нет	5,3	нет	5,6
		4	нет	5,35	нет	5,65
		3	нет	5,4	нет	5,7
		2	нет	5,45	нет	5,75
		1	нет	5,5	нет	5,8
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	160	162	150	152
		4	157	159	147	149
		3	153	155	143	145
		2	149	151	139	141
		1	145	147	135	137
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	21	22	15	16
		4	20	21	14	15
		3	19	20	13	14
		2	18	19	12	13
		1	17	18	11	12
4	Наклон вперед до уровня пола (кол-во раз)	5	10	нет	11	нет
		4	9	нет	10	нет
		3	8	нет	9	нет
		2	7	нет	8	нет
		1	5	нет	6	нет
	Бег 1 км с высоко старта (мин,с)	5	нет	5,05	нет	6,1
		4	нет	5,09	нет	6,14
		3	нет	5,11	нет	6,16
		2	нет	5,13	нет	6,18
		1	нет	5,15	нет	6,2
5	Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине (кол-во раз, без учета времени)	5	20	30	20	30
		4	19	26	19	26
		3	18	24	18	24
		2	17	22	17	22
		1	16	20	16	20

Нормативы специальной физической подготовки						
1	Бег на коньках 20 м (с)	10	4,65	нет	5,35	нет
		9	4,67	нет	5,37	нет
		8	4,68	нет	5,38	нет
		7	4,69	нет	5,39	нет
		6	4,7	нет	5,4	нет
		5	4,71	нет	5,41	нет
		4	4,72	нет	5,42	нет
		3	4,73	нет	5,43	нет
		2	4,74	нет	5,44	нет
		1	4,75	нет	5,45	нет
	Бег на коньках 30 м (с)	10	нет	4,9	нет	5,5
		9	нет	5	нет	5,6
		8	нет	5,1	нет	5,7
		7	нет	5,2	нет	5,8
		6	нет	5,3	нет	5,9
		5	нет	5,4	нет	6
		4	нет	5,5	нет	6,1
		3	нет	5,6	нет	6,2
		2	нет	5,7	нет	6,3
		1	нет	5,8	нет	6,4
2	Челночный бег на коньках 6х9 м (с)	10	16,8	16,6	18,3	18,1
		9	16,81	16,62	18,32	18,12
		8	16,82	16,63	18,33	18,13
		7	16,83	16,64	18,34	18,14
		6	16,84	16,65	18,35	18,15
		5	16,85	16,66	18,36	18,16
		4	16,86	16,67	18,37	18,17
		3	16,87	16,68	18,38	18,18
		2	16,89	16,69	18,39	18,19
		1	16,9	16,7	18,4	18,2
3	Бег на коньках слаломный <u>без</u> <u>шайбы</u> (с)	10	12,31	нет	13,31	нет
		9	12,32	нет	13,32	нет
		8	12,33	нет	13,33	нет
		7	12,34	нет	13,34	нет
		6	12,35	нет	13,35	нет
		5	12,36	нет	13,36	нет
		4	12,37	нет	13,37	нет
		3	12,38	нет	13,38	нет
		2	12,39	нет	13,39	нет
		1	12,4	нет	13,4	нет
	Бег на коньках слаломный <u>с</u> <u>ведением шайбы</u> (с)	10	нет	14,05	нет	14,55
		9	нет	14,1	нет	14,6
		8	нет	14,15	нет	14,65
		7	нет	14,2	нет	14,7
		6	нет	14,25	нет	14,75

		5	нет	14,3	нет	14,8
		4	нет	14,35	нет	14,85
		3	нет	14,4	нет	14,9
		2	нет	14,45	нет	14,95
		1	нет	14,5	нет	15
4	Бег на коньках спиной вперед 30 м (с)	10	нет	6,85	нет	7,45
		9	нет	6,9	нет	7,5
		8	нет	6,95	нет	7,55
		7	нет	7	нет	7,6
		6	нет	7,05	нет	7,65
		5	нет	7,1	нет	7,7
		4	нет	7,15	нет	7,75
		3	нет	7,2	нет	7,8
		2	нет	7,25	нет	7,85
		1	нет	7,3	нет	7,9
СФП ДЛЯ ВРАТАРЕЙ						
1	Бег на коньках 20 м (с)	10	4,65	нет	13,31	нет
		9	4,67	нет	13,32	нет
		8	4,68	нет	13,33	нет
		7	4,69	нет	13,34	нет
		6	4,7	нет	13,35	нет
		5	4,71	нет	13,36	нет
		4	4,72	нет	13,37	нет
		3	4,73	нет	13,38	нет
		2	4,74	нет	13,39	нет
		1	4,75	нет	13,4	нет
	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (с)	10	нет	42,9	нет	46,9
		9	нет	42,92	нет	46,92
		8	нет	42,93	нет	46,93
		7	нет	42,94	нет	46,94
		6	нет	42,95	нет	46,95
		5	нет	42,96	нет	46,96
		4	нет	42,97	нет	46,97
		3	нет	42,98	нет	46,98
		2	нет	42,99	нет	46,99
		1	нет	43	нет	47
2	Челночный бег на коньках 6х9 м (с)	10	16,8	нет	18,3	нет
		9	16,81	нет	18,32	нет
		8	16,82	нет	18,33	нет
		7	16,83	нет	18,34	нет
		6	16,84	нет	18,35	нет
		5	16,85	нет	18,36	нет
		4	16,86	нет	18,37	нет
		3	16,87	нет	18,38	нет
		2	16,89	нет	18,39	нет
		1	16,9	нет	18,4	нет

	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (с)	10	нет	41,9	нет	44,9
		9	нет	41,92	нет	44,92
		8	нет	41,93	нет	44,93
		7	нет	41,94	нет	44,94
		6	нет	41,95	нет	44,95
		5	нет	41,96	нет	44,96
		4	нет	41,97	нет	44,97
		3	нет	41,98	нет	44,98
		2	нет	41,99	нет	44,99
		1	нет	42	нет	45
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