

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 8-10 лет)

Уровень: стартовый
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. 5
<i>Формы обучения, виды и режим занятий</i>	стр. 6
2. Цель и задачи программы	стр. 6
3. Содержание программы	стр. 7-18
<i>Учебный (тематический) план первого года обучения</i>	стр. 7-8
<i>Содержание учебного (тематического) плана первого года обучения</i>	стр. 9-12
<i>Учебный (тематический) план второго года обучения</i>	стр. 13-14
<i>Содержание учебного (тематического) плана второго года обучения</i>	стр. 15-18
4. Планируемые результаты освоения программы	стр. 19
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. 24
<i>Приложение к программе</i>	стр. 25-29

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 **стартовый уровень сложности**. На стартовом уровне обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде 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 8-10 лет.

Набор в группы осуществляется по принципу добровольности, без отбора и предъявления требований к наличию у обучающихся специальных умений и навыков.

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 8 - 10 лет

Физиологические особенности возраста

Младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Так, длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса.

Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 8 – 9 лет. Исследования показывают, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах.

Мышцы детей младшего школьного возраста имеют тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие.

В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Однако функционирование нервной системы характеризуется преобладанием процессов возбуждения.

В возрасте 8–10 лет происходит также бурное развитие биодинамики движений ребенка, и прежде всего их координационного компонента.

Возрастной интервал 8 – 10 лет наиболее благоприятен для развития практически всех двигательных и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности человека.

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности.

Объем программы – 528 часов

Срок реализации программы - 2 года:

1 год обучения: 264 часа в год;

2 год обучения: 264 часов в год.

Форма обучения – очная.

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

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

Режим занятий

Общее количество часов неделю – 6 часов.

Количество занятий в неделю – 3 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 начальные 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 начальным навыкам и технико-тактическим приемам выбранного вида спорта;
- научить основам безопасного поведения во время занятий выбранным видом спорта; правилам личной гигиены спортсмена;
- обучить основным приемам и методам 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;
- 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	12	12		
2.1.	Развитие физической культуры и спорта в России	2	2		Беседа, устный опрос
2.2.	История развития хоккея в России и за рубежом	4	4		Беседа, устный опрос
2.3.	Гигиена и врачебный контроль в спорте	2	2		Беседа, устный опрос, наблюдение
2.4.	Основные правила игры в хоккей	4	4		Беседа, устный опрос, наблюдение
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	94	22	72	
3.1.	Строевые упражнения	10	2	8	Визуальный контроль
3.2.	Общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов)	35	10	25	Визуальный контроль, мониторинг
3.3.	Бег (на короткие и длинные дистанции)	14	3	11	Визуальный контроль, мониторинг
3.4.	Акробатические упражнения (кувырки вперед, кувырки назад)	10	2	8	Визуальный контроль
3.5.	Подвижные игры, эстафеты	25	5	20	Визуальный контроль
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	25	7	18	
4.1.	Основная стойка хоккеиста	5	1,5	3,5	Визуальный контроль
4.2.	Основы катания на коньках	10	3	7	Визуальный контроль, мониторинг
4.3.	Основы катания спиной вперед	2	0,5	1,5	Визуальный контроль
4.4.	Бег на коньках с переступанием	2	0,5	1,5	Визуальный контроль, мониторинг
4.5.	Торможение на льду	2	0,5	1,5	Визуальный контроль
4.6.	Основы владения клюшкой	2	0,5	1,5	Визуальный контроль
4.7.	Ведение шайбы в движении	2	0,5	1,5	Визуальный контроль
5.	Техническая подготовка	90	24,5	65,5	
5.1.	Передача шайбы на точность	28	7	21	Визуальный контроль, мониторинг

5.2.	Передача на удобную и не удобную стороны клюшки	28	7	21	Визуальный контроль, мониторинг
5.3.	Обманные движения (финты)	10	3	7	Визуальный контроль
5.4.	Техника игры вратаря	5	2	3	Визуальный контроль, мониторинг
5.5.	Прокат на одной ноге	5	1,5	3,5	Визуальный контроль
5.6.	Катание, не отрывая ног (лицом, спиной)	5	1,5	3,5	Визуальный контроль, мониторинг
5.7.	Резкие повороты на коньках	5	1,5	3,5	Визуальный контроль
5.8.	Упражнения на взаимодействие игроков	4	1	3	Визуальный контроль
6.	Тактическая подготовка	22	6,5	15,5	
6.1.	Тактика нападения	2	0,5	1,5	Визуальный контроль
6.2.	Выход из своей зоны	5	1,5	3,5	Визуальный контроль
6.3.	Расположение по позициям	10	3	7	Визуальный контроль
6.4.	Позиционная оборона	5	1,5	3,5	Визуальный контроль
7.	Учебные и тренировочные игры	15	3	12	Визуальный контроль
8.	Аттестация обучающихся	4		4	Выполнение контрольных нормативов
	Итого:	264	75	189	

Содержание учебного (тематического) плана первого года обучения

1. Вводное занятие

Теория: знакомство с учебной группой, с целями и задачами программы на учебный год, с режимом тренировочной деятельности, инструктажами по технике безопасности (ИТБ) во время занятий хоккеем, правилами внутреннего распорядка и поведения в помещениях и на объектах спорта, требованиями к спортивной одежде и обуви.

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

2. Теоретическая подготовка

2.1. Развитие физической культуры и спорта в России

Теория: знакомство с историей развития физической культуры в России, обзор важнейших событий в российском спорте, знакомство с выдающимися достижениями российских спортсменов.

Практика: не предусмотрена.

2.2. История развития хоккея в России и за рубежом

Теория: знакомство обучающихся с историей возникновения хоккея и его развития в СССР, России и за рубежом; именами ведущих игроков и тренеров советского и российского хоккея, вкладом ведущих советских и российских хоккеистов и тренеров в развитие техники и тактики хоккея.

Практика: не предусмотрена.

2.3. Гигиена и врачебный контроль в спорте

Теория: знакомство обучающихся с правилами личной гигиены при занятиях спортом и хоккеем, в частности; правилами врачебного контроля.

Практика: знание и соблюдение обучающимися правил личной гигиены, прохождение ежегодного углубленного медицинского осмотра.

2.4. Основные правила игры в хоккей

Теория: знакомство обучающихся с главными правилами игры в хоккей, терминологией, основными судейскими жестами. Разбор отдельных моментов, возникающих в ходе соревнований.

Практика: усвоение полученной информации отслеживается и закрепляется во время учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

3. Общая физическая подготовка (ОФП)

3.1. Строевые упражнения

Теория: знакомство обучающихся с понятием «строевые упражнения», видами строевых упражнений и способами их применения на занятиях ОФП.

Практика: выполнение строевых упражнений («Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!»), выполнение общеразвивающих упражнений в строю.

3.2. Общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов)

Теория: знакомство с видами общеразвивающих упражнений, применяемых в выбранном виде спорта; с такими понятиями как «сила», «ловкость», «выносливость», «быстрота».

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

Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания.

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. Бег (на короткие и длинные дистанции)

Теория: знакомство обучающихся с видами бега и понимание того, какой вид бега направлен на развитие тех или иных спортивных навыков, необходимых для выбранного вида спорта.

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

3.4. Акробатические упражнения (кувырки вперед, кувырки назад)

Теория: знакомство обучающихся с таким элементом акробатики, как кувырок; видами кувырков, правильным способом их выполнения.

Практика: кувырок вперед с шага, два кувырка вперед, кувырок назад из седа, длинный кувырок вперед.

3.5. Подвижные игры, эстафеты

Теория: краткое объяснение правил предлагаемых игр и эстафет.

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

4. Специальная физическая подготовка (СФП)

4.1. Основная стойка хоккеиста

Теория: знакомство обучающихся с понятием «основная стойка хоккеиста» и способом ее выполнения; значением правильного ее выполнения для формирования техники катания и устойчивости на льду.

Практика: стойка - расположение ног на ширине плеч, колени согнуты под углом примерно 45 градусов, сами коньки стоят ровно на всей плоскости лезвий. Отработка стойки на месте, затем - при движении на льду.

4.2. Основы катания на коньках

Теория: знакомство обучающихся с основными движениями, начальными навыками катания на коньках.

Практика: из основной стойки хоккеиста, развернув один конек боком сделать толчок вперед. Далее - чередовать ноги. Упражнение - катание по прямой туда и обратно.

4.3. Основы катания спиной вперед

Теория: знакомство обучающихся с основами катания спиной вперед, основными правилами безопасного перемещения данным способом.

Практика: из основной стойки хоккеиста, оттолкнувшись от льда, круговым движением надавливать на носок конька одной ногой. Далее – чередовать ноги. Упражнение - катание по прямой туда и обратно.

4.4. Бег на коньках с переступанием

Теория: знакомство обучающихся с основами бега на коньках с переступанием.

Практика: для начала учимся делать скрестный шаг на месте - одной ногой заступаем за другую, затем в другую сторону. Далее идет усложнение – исполнение в движении. Упражнение - в движении, по кругам вбрасывания.

4.5. Торможение на льду

Теория: знакомство обучающихся с основными способами торможения на льду.

Практика: при движении на льду делаем поворот ног и корпуса на 90 градусов и резким надавливанием в лед коньков тормозим. Разгоняемся по прямой, затем поворачиваем одну ногу внутрь и притормаживаем.

4.6. Основы владения клюшкой

Теория: знакомство обучающихся с понятием «хват хоккеиста» и способом его выполнения.

Практика: определяем хват хоккеиста, учим правильный способ держания клюшки в руках. В движении на льду держим клюшку выученным способом, при этом стараюсь катить шайбу перед собой.

4.7. Ведение шайбы в движении

Теория: закрепление ранее полученных навыков через навык ведения шайбы, овладение техникой удержания шайбы на крюке клюшки.

Практика: шайба на клюшке, клюшку держим двумя руками, находимся в стойке хоккеиста, начинаем движение. Движение с шайбой по прямой, туда и обратно, лицом и спиной.

5. Техническая подготовка

5.1. Передача шайбы на точность

Теория: знакомство обучающихся с техникой передачи шайбы на точность.

Практика: передача выполняется в стойке хоккеиста, шайба лежит на удобной стороне клюшки. Передача отрабатывается на месте, в парах.

5.2. Передача на удобную и не удобную стороны клюшки

Теория: овладение точностью паса с удобной и неудобной стороны клюшки.

Практика: передача шайбы в паре, на месте, меняя расположение сторон.

5.3. Обманные движения (финты)

Теория: знакомство обучающихся с элементарными обманными движениями (финтами), применяемыми в игре в хоккей для введения в заблуждение соперника.

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

Отрабатывается в движении.

5.4. Техника игры вратаря

Теория: знакомство с правилами расположения вратаря в воротах («стойка вратаря»), правильной расстановки рук и ног для эффективной игры вратаря.

Практика: тренер-преподаватель и обучающиеся выполняет броски вратарю, стоящему на воротах.

5.5. Прокат на одной ноге

Теория: знакомство и отработка техники проката на одной ноге для овладения равновесием и устойчивостью при нахождении на льду.

Практика: разгоняемся по прямой, убираем одну ногу и в посадке как можно дольше стараемся устоять на одной ноге. Чередуем ноги.

5.6. Катание, не отрывая ног (лицом, спиной)

Теория: овладение техникой катания без отрыва ног от льда.

Практика: отработка техники идет из основной стойки хоккеиста. При движении лицом вперед - отталкиваемся задней частью конька, надавливая пятками в лед. При этом не отрываем ноги от льда. При движении спиной вперед - отталкиваемся передней частью конька, надавливая носками в лед. При этом так же не отрываем ноги от льда.

5.7. Резкие повороты на коньках

Теория: знакомство обучающихся с техникой движения змейкой с резкими поворотами влево и вправо без потери равновесия.

Практика: быстрое прохождение дистанции с расставленными фишками техникой «змейка».

5.8. Упражнения на взаимодействие игроков

Теория: привитие навыков работы в команде через игровую деятельность.

Практика: игра в ляпы на льду по командам (результат лучше у той команды, которая освоила командную игру и действует слаженно).

6. Тактическая подготовка

6.1. Тактика нападения

Теория: обучение тактике качественного взаимодействия с партнерами по команде для наилучших результатов в игре.

Практика: из своей зоны защитники передают шайбу нападающим своей команды, нападающие бегут забивать гол.

6.2. Выход из своей зоны

Теория: обучение тактике качественного взаимодействия с партнерами по команде для наилучших результатов в игре.

Практика: быстрый отбор шайбы, передача нападающим своей команды, подкатившимся в свою зону.

6.3. Расположение по позициям

Теория: знакомство с игрой 5х5 для овладения навыка игры строго по своим позициям.

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

6.4. Позиционная оборона

Теория: знакомство с игрой 3х3 на ограниченном участке поля для овладения навыком игры каждый с каждым.

Практика: упражнение в тройках, где каждый играет со своим определенным игроком (которого назвал тренер), не бегая за остальными.

7. Учебные и тренировочные игры

Теория: применение 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. 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	10	10		
2.1.	Развитие физической культуры и спорта в России	2	2		Беседа, устный опрос
2.2.	История развития хоккея в России и за рубежом	2	4		Беседа, устный опрос
2.3.	Гигиена спортсмена, самоконтроль и врачебный контроль в спорте	2	4		Беседа, устный опрос, наблюдение
2.4.	Основные правила игры в хоккей	4	2		Беседа, устный опрос, наблюдение
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	94	14	80	
3.1.	Строевые упражнения	10	1	9	Визуальный контроль
3.2.	Общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов)	42	5	37	Визуальный контроль, мониторинг
3.3.	Бег (на короткие и длинные дистанции)	17	2	15	Визуальный контроль, мониторинг
3.4.	Акробатические упражнения (кувырки вперед, кувырки назад)	10	3	7	Визуальный контроль
3.5.	Подвижные игры, эстафеты	15	3	12	Визуальный контроль
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	25	6,5	18,5	
4.1.	Основная стойка хоккеиста	5	1	4	Визуальный контроль
4.2.	Основы катания на коньках	10	3	7	Визуальный контроль
4.3.	Основы катания спиной вперед	2	0,5	1,5	Визуальный контроль
4.4.	Бег на коньках с переступанием	2	0,5	1,5	Визуальный контроль, мониторинг
4.5.	Торможение на льду	2	0,5	1,5	Визуальный контроль
4.6.	Основы владения клюшкой	2	0,5	1,5	Визуальный контроль
4.7.	Ведение шайбы в движении	2	0,5	1,5	Визуальный контроль
5.	Техническая подготовка	90	18	72	
5.1.	Передача шайбы на точность	29	5	24	Визуальный контроль, мониторинг
5.2.	Передача на удобную и не удобную стороны клюшки	28	5	23	Визуальный контроль, мониторинг
5.3.	Обманные движения (финты)	10	3	7	Визуальный контроль
5.4.	Техника игры вратаря	5	1	4	Визуальный

					контроль, мониторинг
5.5.	Прокат на одной ноге	5	1	4	Визуальный контроль
5.6.	Катание, не отрывая ног (лицом, спиной)	5	1	4	Визуальный контроль, мониторинг
5.7.	Резкие повороты на коньках	5	1	4	Визуальный контроль
5.8.	Упражнения на взаимодействие игроков	3	1	2	Визуальный контроль
6.	Тактическая подготовка	22	6,5	15,5	
6.1.	Тактика нападения	2	0,5	1,5	Визуальный контроль
6.2.	Выход из своей зоны	5	1,5	3,5	Визуальный контроль
6.3.	Расположение по позициям	10	3	7	Визуальный контроль
6.4.	Позиционная оборона	5	1,5	3,5	Визуальный контроль
7.	Учебные и тренировочные игры	15	2	13	Визуальный контроль
8.	Аттестация обучающихся	6		6	Выполнение контрольных нормативов
	Итого:	264	59	205	

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. Развитие физической культуры и спорта в России

Теория: знакомство с историей развития физической культуры в России, обзор важнейших событий в российской спорте, знакомство с выдающимися достижениями российских спортсменов.

Практика: не предусмотрена.

2.2. История развития хоккея в России и за рубежом

Теория: повторение с обучающимися пройденного теоретического материала и дополнение знаний новыми фактами по истории возникновения и развития хоккея в России и за рубежом.

Практика: не предусмотрена.

2.3. Гигиена спортсмена, самоконтроль и врачебный контроль в спорте

Теория: повторение с обучающимися правил личной гигиены при занятиях спортом и хоккеем, в частности, правил врачебного контроля; знакомство обучающихся с правилами самоконтроля в спорте.

Практика: знание и соблюдение обучающимися правил личной гигиены, прохождение ежегодного углубленного медицинского осмотра.

2.4. Основные правила игры в хоккей

Теория: повторение и углубление знаний обучающихся по правилам игры в хоккей, терминологии и методике судейства. Разбор отдельных моментов, возникающих в ходе соревнований. Знакомство с требованиями к оборудованию мест соревнований, инвентарю и снаряжению игроков. Разбор понятий, связанных со стратегией и тактикой игры в хоккей.

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

3. Общая физическая подготовка (ОФП)

3.1. Строевые упражнения

Теория: повторение с обучающимися строевых упражнений и закрепление навыка их выполнения на практике.

Практика: выполнение строевых упражнений («Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!»), выполнение общеразвивающих упражнений в строю.

3.2. Общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов)

Теория: повторение с обучающимися и закрепление навыка выполнения общеразвивающих упражнений, применяемых в выбранном виде спорта для развития силы, ловкости, выносливости и быстроты.

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

Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, прыгивания 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. Бег (на короткие и длинные дистанции)

Теория: повторение с обучающимися и закрепление на практике изучаемых видов бега.

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

3.4. Акробатические упражнения (кувырки вперед, кувырки назад)

Теория: повторение с обучающимися и закрепление на практике навыка выполнения различных видов кувырков.

Практика: кувырок вперед с шага, два кувырка вперед, кувырок назад из седа, длинный кувырок вперед.

3.5. Подвижные игры, эстафеты

Теория: повторение правил предлагаемых игр и эстафет.

Практика: игра в 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: повторение с обучающимися пройденного материала и закрепление навыка на практике.

Практика: стойка - расположение ног на ширине плеч, колени согнуты под углом примерно 45 градусов, сами коньки стоят ровно на всей плоскости лезвий. Отработка стойки на месте, затем - при движении на льду.

4.2. Основы катания на коньках

Теория: закрепление на практике навыков уверенного катания на коньках.

Практика: из основной стойки хоккеиста, развернув один конек боком сделать толчок вперед. Далее - чередовать ноги. Упражнение - катание по прямой туда и обратно.

4.3. Основы катания спиной вперед

Теория: закрепление на практике навыков уверенного катания спиной, повтор правил безопасного перемещения данным способом.

Практика: из основной стойки хоккеиста, оттолкнувшись от льда, круговым движением надавливать на носок конька одной ногой. Далее – чередовать ноги. Упражнение - катание по прямой туда и обратно.

4.4. Бег на коньках с переступанием

Теория: закрепление на практике навыков уверенного бега на коньках с переступанием.

Практика: скрестный шаг на месте и в движении. Упражнения - в движении, по кругам вбрасывания, с увеличением скорости исполнения.

4.5. Торможение на льду

Теория: закрепление на практике навыка торможения на льду.

Практика: из основной стойки хоккеиста, оттолкнувшись от льда, круговым движением надавливать на носок конька одной ногой. Далее – чередовать ноги. Упражнение - катание по прямой туда и обратно.

4.6. Основы владения клюшкой

Теория: закрепление на практике навыка уверенного владения клюшкой.

Практика: в движении на льду держим клюшку выученным способом, при этом стараясь катить шайбу перед собой.

4.7. Ведение шайбы в движении

Теория: закрепление ранее полученных навыков ведения шайбы, удержания шайбы на крюке клюшки.

Практика: шайба на клюшке, клюшку держим двумя руками, находимся в стойке хоккеиста, начинаем движение. Движение с шайбой по прямой, туда и обратно, лицом и спиной.

5. Техническая подготовка

5.1. Передача шайбы на точность

Теория: закрепление навыка точной передачи шайбы (в стойке хоккеиста, на месте, в парах).

Практика: передача выполняется в стойке хоккеиста, шайба лежит на удобной стороне клюшки. Передача отрабатывается на месте, в парах.

5.2. Передача на удобную и не удобную стороны клюшки

Теория: закрепление навыка точного паса с удобной и неудобной стороны клюшки.

Практика: передача шайбы в паре, на месте, меняя расположение сторон.

5.3. Обманные движения (финты)

Теория: повторение изученных и знакомство с новыми обманными движениями (финтами), применяемыми в игре в хоккей для введения в заблуждение соперника.

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

Отрабатывается в движении.

5.4. Техника игры вратаря

Теория: закрепление на практике полученных ранее навыков игры вратаря.

Практика: тренер-преподаватель и обучающиеся выполняют броски вратарю, стоящему на воротах

5.5. Прокат на одной ноге

Теория: закрепление на практике навыка удержания равновесия и устойчивости при нахождении на льду.

Практика: разгоняемся по прямой, убираем одну ногу и в посадке как можно дольше стараемся устоять на одной ноге. Чередуем ноги.

5.6. Катание, не отрывая ног (лицом, спиной)

Теория: закрепление навыка катания, не отрывая ног.

Практика: отработка техники идет из основной стойки хоккеиста. При движении лицом вперед - отталкиваемся задней частью конька, надавливая пятками в лед. При этом не отрываем ноги от льда. При движении спиной вперед - отталкиваемся передней частью конька, надавливая носками в лед. При этом так же не отрываем ноги от льда.

5.7. Резкие повороты на коньках

Теория: закрепление навыка движения змейкой с резкими поворотами влево и вправо без потери равновесия.

Практика: быстрое прохождение дистанции с расставленными фишками техникой «змейка».

5.8. Упражнения на взаимодействие игроков

Теория: закрепление навыков работы в команде через игровую деятельность.

игра в ляпы на льду по командам (результат лучше у той команды, которая освоила командную игру и действует слаженно).

6. Тактическая подготовка

6.1. Тактика нападения

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

Практика: из своей зоны защитники передают шайбу нападающим своей команды, нападающие бегут забивать гол.

6.2. Выход из своей зоны

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

Практика: быстрый отбор шайбы, передача нападающим своей команды, подкатившимся в свою зону.

6.3. Расположение по позициям

Теория: закрепление навыка играть строго по своим позициям.

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

6.4. Позиционная оборона

Теория: закрепление навыка игры 3х3 на ограниченном участке поля для овладения навыком игры каждый с каждым.

Практика: упражнение в тройках, где каждый играет со своим определенным игроком (которого назвал тренер), не бегая за остальными.

7. Учебные и тренировочные игры

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

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

8. 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

ЗНАТЬ:

- историю возникновения и развития выбранного вида спорта, характерные его особенности, правила игры и соревнований;
- основные направления развития физической культуры в обществе, их цели, задачи и формы организации;
- 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;
- правила личной гигиены спортсмена.

УМЕТЬ:

- выполнять требования по общей и специальной физической подготовке в соответствии с возрастом и пройденным материалом;
- выполнять игровые технические элементы, владеть изученными тактическими приемами игры в хоккей;
- играть в хоккей с соблюдением основных правил.

Личностные результаты:

- проявление у обучающихся российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свой город, свою спортивную школу;
- усвоение обучающимися социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- 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 ее 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 учебных часов в неделю/в год	Режим занятий	Каникулы и праздничные дни
1 год	1 сентября	30 июня	44*(42/2)	6/264	3 раза в неделю по 2 часа	В соответствии с установленными государственными праздничными днями
2 год	1 сентября	30 июня	44*(42/2)	6/264	3 раза в неделю по 2 часа	

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

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 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 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.-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.- 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»

СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ						
№	Контрольные упражнения (тесты)	оценка	юноши		девушки	
			стартовый уровень		стартовый 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	4,1	4,1	4,9	4,9
		4	4,2	4,2	5	5
		3	4,3	4,3	5,1	5,1
		2	4,4	4,4	5,2	5,2
		1	4,5	4,5	5,3	5,3
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	143	148	133	137
		4	141	146	131	135
		3	139	144	129	133
		2	137	142	127	132
		1	135	140	125	130
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	19	19	13	14
		4	18	18	12	13
		3	17	17	11	12
		2	16	16	10	11
		1	15	15	9	10
4	Наклон вперед до уровня пола (кол-во раз)	5	8	9	9	10
		4	7	8	8	9
		3	6	7	7	8
		2	5	6	6	7
		1	3	4	4	5
5	Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине (кол-во раз, без учета времени)	5	15	17	15	17
		4	14	16	14	16
		3	13	15	13	15
		2	12	14	12	14
		1	11	13	11	13
Нормативы специальной физической подготовки						
1	Бег на коньках 20 м (с)	10	4,71	4,71	5,41	5,41
		9	4,72	4,72	5,42	5,42
		8	4,73	4,73	5,43	5,43
		7	4,74	4,74	5,44	5,44
		6	4,75	4,75	5,45	5,45
		5	4,76	4,76	5,46	5,46
		4	4,77	4,77	5,47	5,47
		3	4,78	4,78	5,48	5,48
		2	4,79	4,79	5,49	5,49
		1	4,80	4,80	5,5	5,5

2	Челночный бег на коньках 6х9 м (с)	10	16,91	16,91	18,41	18,41
		9	16,92	16,92	18,42	18,42
		8	16,93	16,93	18,43	18,43
		7	16,94	16,94	18,44	18,44
		6	16,95	16,95	18,45	18,45
		5	16,96	16,96	18,46	18,46
		4	16,97	16,97	18,47	18,47
		3	16,98	16,98	18,48	18,48
		2	16,99	16,99	18,49	18,49
		1	17	17	18,5	18,5
3	Бег на коньках слаломный без шайбы (с)	10	13,41	13,41	14,41	14,41
		9	13,42	13,42	14,42	14,42
		8	13,43	13,43	14,43	14,43
		7	13,44	13,44	14,44	14,44
		6	13,45	13,45	14,45	14,45
		5	13,46	13,46	14,46	14,46
		4	13,47	13,47	14,47	14,47
		3	13,48	13,48	14,48	14,48
		2	13,49	13,49	14,49	14,49
		1	13,5	13,5	14,5	14,5