

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Ханты-Мансийский автономный округ–Югра
Комитет образования администрации Березовского района
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр «Поиск» (МАУ ДО «Центр «Поиск»)

РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА
на заседании методического совета
от «31» мая 2023 г.
Протокол № 13



УТВЕРЖДЕНА
Директором МАУ ДО
«Центр «Поиск»
В.П. Рокин
Приказ от № 74-03
» мая 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«КВАРЦ»

Возраст детей: от 7 до 17 лет
Срок реализации: 1 год

Тренер-преподаватель
Сергеев Сергей Олегович

Саранпауль, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению деятельности дополнительного образования по курсу «Хоккей с шайбой» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса.

Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Основные показатели работы секции по хоккею – стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению программных требований по уровню подготовленности занимающихся (физической, технической, тактической, игровой и теоретической подготовки).

Отличительной особенностью данной программы является то, что ее реализация осуществляется в рамках норм и требований, предъявляемых к учебным программам общеобразовательного уровня, предпрофильной подготовки, профильного и углубленного обучения в системе дополнительного образования, с параллельным осуществлением поэтапного процесса спортивно-специализированной подготовки учащихся к достижению высоких результатов.

Нормативно-правовые основы проектирования дополнительных общеобразовательных программ

	Нормативные акты
Основные характеристики программ	Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон №273) (ст. 2, ст.12, ст. 75)

Порядок проектирования	Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение правительства РФ от 31.03.22 №687) Федеральный закон № 273-ФЗ (ст. 12, ст. 47, ст. 75),
Условия реализации	Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»" (54 стр.) <i>(действуют с 01.01.2021 г. до 01.01.2027 г.)</i> . Письмо Минпросвещения России от 07.05.2020 №ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»
Содержание программ	Федеральный закон №273-ФЗ (п.9, 22, 25 ст. 2; п. 5 ст.12; п. 1, п. 4 ст. 75), Приказ Минпросвещения России от 27.07. 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрировано в Минюсте России 26.09.22 №70226)
Организация образовательного процесса	Федеральный закон №273-ФЗ (ст.15, ст16, ст.17; ст.75), - Устав МАУ ДО «Центр «Поиск».

Направленность программы: Дополнительная общеразвивающая программа «Кварц» относится к физкультурно – спортивной направленности.

Уровень освоения программы: базовый, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Актуальность программы состоит в том, что хоккей – популярный вид спорта. А через заинтересованность учащихся в хоккее есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

Отличительной особенностью программы является: Программа направлена на создание условий для массового привлечения детей к занятиям по хоккею с шайбой. В программе даны рекомендации по организации, содержанию и планированию учебно-тренировочного процесса в соответствии с годом обучения занимающихся, комплектованию спортивно-оздоровительных групп с учётом возраста и уровня физической подготовленности занимающихся.

Возраст и категория детей, участвующих в реализации данной программы:

Программа разработана для учащихся 7 - 17 лет. Зачисление осуществляется при желании ребенка, по заявлению его родителей (законных представителей), не имеющих медицинских противопоказаний. Также необходимо учитывать психолого-педагогические и возрастные особенности детей, занятия проводятся группой, коллективно.

8.Срок продолжительности реализации программы и режим занятий:

- 9 месяца обучения;
- 436 часов;
- 1 группа 2 раза в неделю по 2 часа.
- 2 группа 4 раза в неделю по 2 часа.

В рамках программы дополнительного образования занятия начинаются 7 сентября и заканчиваются 31 мая. Основной объем часов включает общую физическую, техническую и тактическую подготовку. Занятия имеют общепринятую структуру подготовительную, основную и заключительные части. В подготовительной части занятия особое внимание уделяется разминке и подготовке организма, занимающегося к занятию. В основной части решаются задачи обучения двигательным действиям, развития физических качеств. Заключительная часть занятия направлена на снятие напряжения и повышения эмоционального состояния занимающегося. Формы организации обучения: групповая, малые группы, индивидуальная. Выбор определяется педагогом в соответствии с содержанием учебного занятия, целями, возможностями и интересами учащихся. Программа состоит из 5 разделов, взаимодополняющих друг друга.

ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ:

Программа дополнительного образования по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Хоккей с шайбой» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей цели:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- формировать у детей интерес к физической культуре и занятиям хоккеем, всестороннее гармоничное развитие физических способностей, психических качеств, интеллекта, укрепления здоровья и закаливание организма.

Задачи:

Общие:

- Гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности, укрепление здоровья;
- Обучение новым знаниям, умениям и навыкам в физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- Выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям хоккеем, к участию в соревнованиях;
- Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, различным формам активного отдыха и досуга.

Образовательные:

- Освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития хоккея, о роли данного вида спорта в процессе формирования основ культуры здорового образа жизни;

- Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

- Обучение приёмам и методам технико-тактического мастерства по хоккею с учетом возрастных особенностей, индивидуальных и физиологических возможностей школьников.

Оздоровительные:

- Укрепление здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма;

- Формирование у детей и подростков культуры движений, обогащение их двигательного опыта, как средствами хоккея, так и физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью.

Воспитательные:

- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

- Воспитание у детей и подростков устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом и интереса к занятиям подвижными играми на примере и средствами хоккея.

ОСОБЫЕ УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ

В ходе реализации программы дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению «Хоккей с шайбой» учащиеся *должны знать:*

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- правила оказания первой помощи;

- способы сохранения и укрепление здоровья;

- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Материально-техническое обеспечение программы:

Спортивный инвентарь и оборудование:

1. Спортивная площадка размером 40*20 метров.
2. Защитная сетка высотой 1.5 метра
3. Инвентарь для заливки и очистки катка.
4. Защитное снаряжение
5. Коньки
6. Ключи
7. Шайбы
8. гимнастические скамейки-4шт.
9. гимнастические маты-6шт.
10. скакалки- 15 шт.
11. мячи волейбольные – 2 шт.

12.мячи футбольные - 2 шт.

Техническое оснащение:

- проектор;
- экран;
- видео – диски;
- ноутбук;
- компьютер.
- флеш-карта
- планшеты (потолочные плитки) для оформления стендов

Дидактическое обеспечение программы

- Карточка упражнений по хоккею (карточки).
- Карточка общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в хоккее.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в хоккей».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в хоккее».
- Регламент проведения турниров по хоккею различных уровней.
- Памятки, буклеты и т.д.

Кадровое обеспечение программы:

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется тренером-преподавателем в рамках его должностных обязанностей.

Педагог дополнительного образования осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии с данной общеразвивающей программой.

Планируемые результаты:

В ходе реализации программы дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению «Хоккей с шайбой» учащиеся смогут получить знания:

• значение хоккея в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

• правила безопасного поведения во время игры в хоккей;

• названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;

• наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

• упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

• контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

• основное содержание правил соревнований по хоккею;

• жесты хоккейного судьи;

• игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами игры в хоккей с шайбой;

могут научиться:

• соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма во время игры в хоккей;

• выполнять технические приёмы и тактические действия;

• контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) во время игры в хоккей;

• играть в хоккей с соблюдением основных правил;

• демонстрировать жесты хоккейного судьи;

• проводить судейство по хоккею.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

- научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;

Предметные результаты – формирование навыков игры в хоккей, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Условия реализации программы:

- групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая, индивидуальная;

- программа деятельности спортивной секции, тематического планирования секции спортивных игр: «Хоккей».

Календарный учебный график с 7 сентября 2023 по 31 мая 2024

учебного года

1 группа

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов (общее)	Режим занятий
--	---	-----------------------------	---	----------------------

07.09.2023	31.05.2024	36	144	2 раза в неделю
------------	------------	----	-----	-----------------

2 группа

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов (общее)	Режим занятий
07.09.2023	31.05.2024	36	292	4 раза в неделю

Учебно - тематический план график с 07 сентября 2023 по 31 мая 2024 учебного года

1 группа

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение (начальная диагностика)	2	2	-	Опрос
2.	Общезначительная подготовка	78	3	75	Выполнение упражнений, участие в соревнованиях, проверка физической готовности
3.	Техническая подготовка	18	1	17	Выполнение упражнений, участие в соревнованиях, проверка физической готовности
4.	Тактическая подготовка	12	1	11	Выполнение упражнений, участие в соревнованиях, проверка физической готовности
5.	Игровая подготовка. Контрольные	4	-	4	Выполнение упражнений, участие в

	игры				соревнованиях, проверка физической готовности
6	Общефизическая подготовка	36		36	Выполнение упражнений, участие в соревнованиях, проверка физической готовности
Всего часов:		144	7	137	

2 группа

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение (начальная диагностика)	2	2	-	Опрос
2.	Общефизическая подготовка	158	5	153	Выполнение упражнений, участие в соревнованиях, проверка физической готовности
3.	Техническая подготовка	38	1	37	Выполнение упражнений, участие в соревнованиях, проверка физической готовности
4.	Тактическая подготовка	20	1	19	Выполнение упражнений, участие в соревнованиях, проверка физической готовности
5.	Игровая подготовка. Контрольные игры	10	-	10	Выполнение упражнений, участие в соревнованиях, проверка физической

					готовности
6	Общефизическая подготовка	72	4	68	Выполнение упражнений, участие в соревнованиях, проверка физической готовности
Всего часов:		292	13	279	

Содержание программы

1 раздел. Введение

(начальная диагностика).

Теория: Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в хоккей. Правила разминки; Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях хоккеем; Правила пожарной безопасности, Сведения о строении и функциях организма человека; Влияние физических упражнений на организм занимающихся; Гигиена, врачебный контроль на занятиях хоккеем; Правила игры в хоккей; Оборудование места занятий, инвентарь для игры хоккей.

2 раздел. Общефизическая подготовка

(развитие двигательных качеств)

Теория: Всесторонняя физическая подготовка - необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.

Практика: Подвижные игры; ОРУ; Бег; Прыжки; Метания; Акробатические упражнения;

3 раздел. Техническая подготовка

Техника передвижения на коньках. Посадка (стойка) хоккеиста. Техника скольжения на двух и одном коньках. Техника передвижения на коньках длинным (скользящим), коротким (ударным) шагами. Торможение «плугом», «полуплугом», двумя коньками с поворотом на 90 градусов, прыжком, одним

коньком (внутренним, наружным). Остановки. Изменение направления бега с помощью переступания без отрыва коньков ото льда, на одном коньке, прыжком, скрестным шагом, перебежкой (слаломный бег). Бег по виражу вправо, влево, по «восьмерке», по кругу. Бег спиной вперед без отрыва коньков ото льда, с отрывом коньков ото льда, переступанием, скрестным шагом. Бег спиной 25 вперед по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмерке», с изменением скорости движения. Старты из различных исходных положений. Повороты прыжками, переступанием при переходе от бега спиной вперед к бегу лицом вперед и обратно. Прыжки толчком одной и двумя ногами с приземлением на одну и две ноги. Опускание и падение на одно, два колена; различные кувырки с последующим быстрым вставанием.

Техника нападения. Обучение держанию клюшки одной, двумя руками. Ведение без отрыва клюшки от шайбы (перед собой, сбоку), по прямой по дуге. Ведение шайбы: ударами и подбиванием (перед собой, сбоку), из стороны в сторону (широкое, плавное и короткое), вперед-назад (перед собой и сбоку), диагональное, коньками. Обучение длинному броску с удобной и неудобной стороны, с места и в движении. Обучение удару-броску с коротким и длинным замахом. Обучение приёму шайбы крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой коньком. Обучение приёму шайбы рукояткой клюшки, рукой, коньком, туловищем (опустившись на одно, два колена, лёжа). Обманные движения туловищем, клюшкой с выпадом влево, вправо, с шагом в сторону, с изменением скорости бега и с подпусканьем шайбы под клюшку соперника. Обманные движения с использованием борта, финты на передачу, на бросок на перемещение.

Техника обороны. Обор и выбрасывание шайбы клюшкой. Подбивание клюшки соперника снизу, удар по клюшке сбоку, прижимание клюшки соперника сверху. Выбивание шайбы резким движением клюшки. Приёмы овладения шайбой с помощью клюшки при введении её в игру. Отбор шайбы клюшкой положенной на лёд. Прижимание шайбы к борту коньками, клюшкой.

4 Раздел. Тактическая подготовка.

Спортивная тактика в ее совершенном виде — это искусство ведения спортивной борьбы. Тактическая подготовка предусматривает овладение индивидуальными, групповыми и командными действиями, умение правильно воспринимать и анализировать игровую ситуацию и принимать быстрое решение для выбора технического действия, предвидеть форму взаимодействий с партнерами.

Избрав тактический рисунок игры или систему тактических взаимодействий, исходя из возможностей занимающихся, определяют задачи каждого игрока в защите и нападении. И только после этого начинают освоение основных взаимодействий, тактических вариантов и комбинаций, учат принимать самостоятельные тактические решения. Затем закрепляют командные тактические взаимодействия в двухсторонних учебных играх. Постепенно тактические задачи усложняются. Следует помнить, что как в технике, так и в тактике игры команда начинается с умения осуществлять защитные взаимодействия. Следовательно, обучение нужно начинать с защитных взаимодействий, а затем переходить к тактическим взаимодействиям в нападении.

Основные задачи тактической подготовки - формирование и развитие тех способностей, которые лежат в основе тактического мышления и тактических действий, связанных с изученными приемами техники.

Здесь необходимо развивать внимание, зрительную память на ситуации, ориентировку во времени и пространстве.

На этом этапе тактическая подготовка направлена на развитие у занимающихся определенных качеств и способностей, лежащих в основе успешных тактических действий. Эффективными средствами здесь являются различные упражнения, спортивные и подвижные игры, эстафеты, которые требуют проявления быстроты реакции и ориентиров, быстроты ответных действий, сообразительности, наблюдательности, переключения с одних

действий на другие и т. д. Наиболее благоприятны возможности для развития этих качеств в детском возрасте.

Практические занятия

Тактика нападения – выполнение различных действий без шайбы и с шайбой в зависимости от действий партнёра, соперника. Умение вести шайбу и выполнить бросок по воротам, обводку соперника, силовые приёмы. Выполнение тактических заданий на игру. Умение выполнять тактические действия на определённых участках площадки и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями.

Длинные передачи с удобной и неудобной стороны, передача ударом (с широким и коротким замахом), передача коньком. Передача шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, создавая удобную позицию для взятия ворот.

Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: передай и выйди, скрестный выход. Умение выполнять групповые взаимодействия на определённом участке площадки.

Обучение передачам, отбору шайбы в квадратах с различными сочетаниями занимающихся – 3:2; 4:3; 3:1; 3:3; 5:3 с введением дополнительных занятий.

Игра с одним водящим в круге; в одно, в два касания; до полного отбора. Выход из зоны пробросом вдоль борта.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места для оборонительного действия; перехват продольного и диагонального паса; отбор шайбы при помощи клюшки; нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием её в момент приема шайбы соперником.

Групповые взаимодействия: умение подстраховать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух и трёх нападающих.

Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде

5 Раздел. Игровая подготовка. Контрольные игры.

Учебные игры

Учебные игры проводятся на тренировочных занятиях с использованием упражнений, моделирующих игровые ситуации. В ходе таких занятий создаются условия, позволяющие оптимально реализовать технико-тактические умения и навыки ведения игры. В учебных играх совершенствуются базовые знания и практический опыт, выявляются индивидуальные особенности, определяются игровые функции каждого игрока в команде.

Контрольные игры

Контрольные игры проводятся в соответствии с календарем соревнований, разработанным тренером – преподавателем, при условии наличия трех и более команд, состоящих из игроков одного пола и возраста.

Формы аттестации: открытые уроки, эстафеты, контрольные игры, соревнования;

Оценочный материал: тесты, зачеты, участие в соревнованиях, эстафеты, президентские состязания;

Форма обучения: очная, групповая.

Виды занятий: тренировки, спортивные эстафеты, спортивные игры, соревнования. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

Форма проведения занятий: индивидуальные, парные, групповые.

Прием обучающихся осуществляется согласно Устава МАУ ДО Центра «Поиск» и положения.

Формы занятий: практические, соревновательные, комбинированные.

Общеразвивающая программа «Кварц» предусматривает организацию 1 группы в возрасте от 7 до 11 лет, 2 группы в возрасте от 12 до 17 лет. Каждое занятие делится на несколько этапов: 1) теоретическая часть; 2) разминочная часть; 3) обучающие, практические занятия хоккеем, развитие физических и творческих личностных качеств обучающихся.

Программа предусматривает индивидуальную работу с успевающими детьми и детьми, имеющими определённые трудности в освоении программы, с детьми отсутствующими на занятиях по причине болезни или активированных дней с целью своевременного прохождения программы, также индивидуальная работа с детьми включает подготовку к участию в различных мероприятиях и конкурсах Центра и за его пределами.

Большое место в подготовке учащихся уделяется воспитанию волевых качеств и совершенствованию психологических показателей, необходимых для успешной игры. В процессе занятий обучающиеся получают необходимые знания проведения игр в хоккей, информацию об условиях, видах, требованиях проведения соревнований. Необходимо научиться свободно ездить на коньках и направлять шайбу в нужном направлении.

Календарно-тематическое планирование

на 2023-2024 учебный год.

1 группа

Дата	Тема занятия	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
		о	ия	тика

1 раздел. Введение.

07.09	Введение (начальная диагностика) Техника безопасности на занятиях по хоккею. Инструктаж. Правила игры в хоккей. История развития хоккея.	2	2	-
-------	--	---	---	---

2 раздел. Общефизическая подготовка.

12.09	Спортивные соревнования, судейская практика. ОФП.	2	1	1
14.09	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Спортивные игры	2		2
19.09	ОФП. Упражнения в паре.	2		2
21.09	СФП. Спортивные игры	2		2
26.09	Правила соревнований. Организация и проведение соревнований.	2	2	
28.09	Упражнения для рук и ног. Спортивные игры	2		2
03.10	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для укрепления опорно – двигательного аппарата. Спортивные игры	2		2
05.10	Упражнения для укрепления скоростносиловых навыков. Челночный бег. Спортивные игры	2		2
10.10	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Спортивные игры	2		2
12.10	Упражнения для ног. Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений. Спортивные игры	2		2
17.10	СФП. Спортивные игры	2		2

19.10	ОРУ. Спортивные игры	2		2
24.10	Упражнения для развития быстроты, ловкости, резкости. Спортивные игры	2		2
26.10	Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения в паре.	2		2
31.10	Общая физическая подготовка. ОРУ без предметов. Персональная защита.	2		2
02.11	ОФП. Упражнения в паре.	2		2
07.11	Упражнения для укрепления скоростносиловых навыков. Челночный бег. Спортивные игры	2		2
09.11	Упражнения для ног. Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений. Спортивные игры	2		2
14.11	СФП. Спортивные игры	2		2
16.11	ОРУ. Спортивные игры	2		2
21.11	Правила соревнований. Организация и проведение соревнований.	2		2
23.11	Упражнения для рук и ног. Спортивные игры	2		2
28.11	Упражнения для укрепления скоростносиловых навыков. Челночный бег. Спортивные игры	2		2
30.11	ОФП. Упражнения в паре.	2		2
05.12	ОФП. Перемещения и стойка хоккеиста. Правильное падение и подъем.	2		2
07.12	ОФП. Перемещения и стойка хоккеиста. Правильное падение и подъем.	2		2
12.12	ОФП, СФП. Техника катания, техника владения	2		2

	клюшкой. Спортивные игры			
14.12	Совершенствование техники катания, выполнение силовых приемов. Упражнения для развития силовых качеств. Спортивные игры	2		2
19.12	Изучение индивидуальной манеры игры. Спортивные игры.	2		2
21.12	Техника игры. Техника передвижения на коньках	2		2
26.12	ОФП. ОРУ. Упражнения с отягощениями. СФП. Упражнения с партнером. Кистевой бросок.	2		2
28.12	ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП. Упражнения с партнёром. Бросок по шайбе «щелчок».	2		2
09.01	ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениям. Упражнение в нападении, 2 против 1 го.	2		2
11.01	ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениям. Упражнение в нападении, 2 против 1 го.	2		2
16.01	ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП. Упражнения с партнёром. Ускорение, челночный бег.	2		2
18.01	ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП. Упражнения с партнёром. Ускорение, челночный бег.	2		2
25.01	ОФП. ОРУ без предметов: Упражнения для рук, ног. Тактика обороны.	2		2
30.01	ОФП. ОРУ без предметов: Упражнения для рук, ног. Тактика нападения.	2		2
3 раздел. Техническая подготовка.				
01.02	Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хваты): обычный, широкий, узкий.	2	1	1
06.02	Владение клюшкой. Основные способы держания	2		2

	клюшки (хвататы): обычный, широкий, узкий.			
08.02	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Спортивные игры. Основы техники и тактики хоккея с шайбой	2		2
13.02	Ведение шайбы. Ведение на ходу. Ведение шайбы спиной вперед. Обводка соперника на месте и в движении. Финты клюшкой. Броски и удары шайбы.	2		2
15.02	Ведение шайбы. Ведение на ходу. Ведение шайбы спиной вперед. Обводка соперника на месте и в движении. Финты клюшкой. Броски и удары шайбы.	2		2
20.02	Техника катания и передачи шайбы в движении на льду	2		2
22.02	Техника катания и передачи шайбы в движении на льду	2		2
27.02	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Спортивные игры. Основы техники и тактики хоккея с шайбой	2		2
29.02	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Спортивные игры. Основы техники и тактики хоккея с шайбой	2		2
4 раздел. Тактическая подготовка.				
05.03	Скоростное маневрирование и выбор позиции. Отбор шайбы. Ловля шайбы. Атакующие действия. Защитные действия.	2	1	1
07.03	Скоростное маневрирование и выбор позиции. Отбор шайбы. Ловля шайбы. Атакующие действия. Защитные действия.	2		2
12.03	Техника отбора шайбы в средней зоне	2		2
14.03	Техника отбора шайбы в средней зоне	2		2

19.03	Передачи шайбы в парах и тройках	2		2
21.03	Передачи шайбы в парах и тройках	2		2
5 раздел. Игровая подготовка, контрольные игры.				
26.03	Контрольные испытания. Учебные игры.	2		2
28.03	Соревнования.	2		2
6 раздел. Общефизическая подготовка.				
02.04	Упражнения для укрепления скоростносиловых навыков. Челночный бег. Спортивные игры	2		2
04.04	Имитационные упражнения. Спортивные игры	2		2
09.04	ОРУ. Спортивные игры	2		2
11.04	Упражнения для укрепления скоростносиловых навыков. Челночный бег. Спортивные игры	2		2
16.04	Упражнения для рук и ног. Спортивные игры	2		2
18.04	Силовые упражнения. Спортивные игры	2		2
23.04	ОФП. Упражнения в паре.	2		2
25.04	СФП. Спортивные игры	2		2
30.04	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Спортивные игры	2		2
07.05	СФП. Спортивные игры	2		2
14.05	Правила соревнований. Организация и проведение соревнований.	2	2	
16.05	Упражнения для рук и ног. Спортивные игры	2		2
21.05	Упражнения для укрепления скоростносиловых навыков. Челночный бег. Спортивные игры	2		2
23.05	ОФП. Упражнения в паре.	2		2
28.05	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Спортивные игры	2		2
30.05	Чаепитие	2		2
	Всего часов	144	8	136

Календарно-тематическое планирование

на 2023-2024 учебный год.

2 группа

Дата	Тема занятия	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1 раздел. Введение.				
07.09	Введение (начальная диагностика) Техника безопасности на занятиях по хоккею. Инструктаж. Правила игры в хоккей. История развития хоккея.	2	2	-
2 раздел. Общефизическая подготовка.				
08.09	Профессиональные заболевания и травматизм в спорте. ОФП.	2	1	1
11.09	Спортивные соревнования, судейская практика. ОФП.	2	1	1
13.09	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Спортивные игры	2		2
14.09	Упражнения для укрепления скоростносиловых навыков. Челночный бег. Спортивные игры	2		2
15.09	Имитационные упражнения. Спортивные игры	2		2
18.09	ОФП. Упражнения в паре.	2		2
20.09	СФП. Спортивные игры	2		2
21.09	ОРУ. Спортивные игры	2		2

22.09	Упражнения для укрепления скоростносиловых навыков. Челночный бег. Спортивные игры	2		2
25.09	Упражнения для мышц шеи и туловища. Спортивные игры	2		2
27.09	Правила соревнований. Организация и проведение соревнований.	2	2	
28.09	Упражнения для рук и ног. Спортивные игры	2		2
29.09	Силовые упражнения. Спортивные игры	2		2
02.10	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для укрепления опорно – двигательного аппарата. Спортивные игры	2		2
04.10	Упражнения для укрепления скоростносиловых навыков. Челночный бег. Спортивные игры	2		2
05.10	ОФП. Упражнения в паре.	2		2
06.10	СФП. Спортивные игры	2		2
09.10	ОРУ. Спортивные игры	2		2
11.10	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Спортивные игры	2		2
12.10	Упражнения для ног. Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений. Спортивные игры	2		2
13.10	ОРУ с предметами. Упражнения с партнёром. Спортивные игры	2		2
16.10	ОФП. Упражнения в паре.	2		2
18.10	СФП. Спортивные игры	2		2
19.10	ОРУ. Спортивные игры	2		2

20.10	Упражнения для развития силовых качеств. Спортивные игры	2		2
23.10	Изучение индивидуальной манеры игры. Спортивные игры	2		2
25.10	Упражнения для развития быстроты, ловкости, резкости. Спортивные игры	2		2
26.10	Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения в паре.	2		2
27.10	Упражнения с партнёром. Элементы вольной борьбы на земле.	2		2
30.10	Общая физическая подготовка. ОРУ без предметов. Персональная защита.	2		2
01.11	ОФП. Упражнения в паре.	2		2
02.11	СФП. Спортивные игры	2		2
03.11	ОРУ. Спортивные игры	2		2
06.11	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Спортивные игры	2		2
08.11	Упражнения для укрепления скоростносиловых навыков. Челночный бег. Спортивные игры	2		2
09.11	Упражнения для ног. Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений. Спортивные игры	2		2
10.11	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для укрепления опорно – двигательного аппарата. Спортивные игры	2		2
13.11	ОФП. Упражнения в паре.	2		2
15.11	СФП. Спортивные игры	2		2

16.11	ОРУ. Спортивные игры	2		2
17.11	Упражнения для укрепления скоростносиловых навыков. Челночный бег. Спортивные игры	2		2
20.11	Упражнения для мышц шеи и туловища. Спортивные игры	2		2
22.11	Правила соревнований. Организация и проведение соревнований.	2		2
23.11	Упражнения для рук и ног. Спортивные игры	2		2
24.11	Силовые упражнения. Спортивные игры	2		2
27.11	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для укрепления опорно – двигательного аппарата. Спортивные игры	2		2
29.11	Упражнения для укрепления скоростносиловых навыков. Челночный бег. Спортивные игры	2		2
30.11	ОФП. Упражнения в паре.	2		2
01.12	Простейшие формы катания на коньках Перемещения и стойка хоккеиста. Правильное падение и подъем.	2	1	1
04.12	ОФП. Перемещения и стойка хоккеиста. Правильное падение и подъем.	2		2
06.12	ОФП. Перемещения и стойка хоккеиста. Правильное падение и подъем.	2		2
07.12	ОФП. Перемещения и стойка хоккеиста. Правильное падение и подъем.	2		2
08.12	ОФП,СФП. Техника катания, техника владения клюшкой. Спортивные игры.	2		2
11.12	ОФП,СФП. Техника катания, техника владения клюшкой. Спортивные игры.	2	-	2

13.12	ОФП, СФП. Техника катания, техника владения клюшкой. Спортивные игры	2	-	2
14.12	Совершенствование техники катания, выполнение силовых приемов. Упражнения для развития силовых качеств. Спортивные игры	2	-	2
15.12	Упражнения для развития быстроты, ловкости, резкости. Спортивные игры.	2	-	2
18.12	Совершенствование техники катания, выполнение силовых приемов. Упражнения для развития силовых качеств. Спортивные игры	2	-	2
20.12	Изучение индивидуальной манеры игры. Спортивные игры.	2	-	2
21.12	Техника игры. Техника передвижения на коньках	2	-	2
22.12	ОФП. ОРУ без предметов. Торможение “плугом”, “полуплугом”, “двумя коньками с поворотом на 90 градусов.	2		2
25.12	ОФП. ОРУ без предметов. Торможение “плугом”, “полуплугом”, “двумя коньками с поворотом на 90 градусов.	2		2
27.12	ОФП. ОРУ. Упражнения с отягощениями. СФП. Упражнения с партнером. Кистевой бросок.	2		2
28.12	ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП. Упражнения с партнёром. Бросок по шайбе «щелчок».	2		2
29.12	ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениям. Упражнение в нападении, 2 против 1 го.	2		2
10.01	ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениям. Упражнение в нападении, 2 против 1 го.	2	-	2
11.01	ОФП. Развитие быстроты перемещения.	2	-	2
12.01	СФП. Развитие быстроты перемещения.	2	-	2
15.01	ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с	2	-	2

	отягощениями. СФП. Упражнения с партнёром. Ускорение, челночный бег.			
17.01	ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП. Упражнения с партнёром. Ускорение, челночный бег.	2	-	2
18.01	ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. Защита 2 е против 1 го.	2	-	2
19.01	СФП. Развитие быстроты перемещения.	2	-	2
22.01	СФП. Развитие быстроты перемещения.	2	-	2
24.01	ОФП. Развитие быстроты перемещения.	2	-	2
25.01	ОФП. ОРУ без предметов: Упражнения для рук, ног. Тактика обороны.	2		2
26.01	ОФП. ОРУ без предметов: Упражнения для рук, ног. Тактика обороны.	2		2
29.01	ОФП. ОРУ без предметов: Упражнения для рук, ног. Тактика нападения.	2		2
31.01	ОФП. ОРУ без предметов: Упражнения для рук, ног. Тактика нападения.	2		2
3 раздел. Техническая подготовка.				
01.02	Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хват): обычный, широкий, узкий.	2	1	1
02.02	Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хват): обычный, широкий, узкий.	2	-	2
05.02	ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП. Упражнения с партнёром. Нападение игрока.	2	-	2
07.02	Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хват): обычный, широкий, узкий.	2	-	2
08.02	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Спортивные игры. Основы техники и тактики	2		2

	хоккея с шайбой			
09.02	Ведение шайбы. Ведение на ходу. Ведение шайбы спиной вперед. Обводка соперника на месте и в движении. Финты клюшкой. Броски и удары шайбы.	2		2
12.02	Ведение шайбы. Ведение на ходу. Ведение шайбы спиной вперед. Обводка соперника на месте и в движении. Финты клюшкой. Броски и удары шайбы.	2		2
14.02	Ведение шайбы. Ведение на ходу. Ведение шайбы спиной вперед. Обводка соперника на месте и в движении. Финты клюшкой. Броски и удары шайбы.	2		2
15.02	Ведение шайбы. Ведение на ходу. Ведение шайбы спиной вперед. Обводка соперника на месте и в движении. Финты клюшкой. Броски и удары шайбы.	2		2
16.02	Ведение шайбы. Ведение на ходу. Ведение шайбы спиной вперед. Обводка соперника на месте и в движении. Финты клюшкой. Броски и удары шайбы.	2		2
19.02	Техника катания и передачи шайбы в движении на льду	2		2
21.02	Техника катания и передачи шайбы в движении на льду	2		2
22.02	Техника катания и передачи шайбы в движении на льду	2		2
26.02	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Спортивные игры. Основы техники и тактики хоккея с шайбой	2		2
28.02	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Спортивные игры. Основы техники и тактики хоккея с шайбой	2		2
29.02	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Спортивные игры. Основы техники и тактики хоккея с шайбой	2		2

02.03	Ведение шайбы. Ведение на ходу. Ведение шайбы спиной вперед. Обводка соперника на месте и в движении. Финты клюшкой. Броски и удары шайбы.	2	-	2
4 раздел. Тактическая подготовка.				
05.03	Скоростное маневрирование и выбор позиции. Отбор шайбы. Ловля шайбы. Атакующие действия. Защитные действия.	2	1	1
07.03	Скоростное маневрирование и выбор позиции. Отбор шайбы. Ловля шайбы. Атакующие действия. Защитные действия.	2		2
08.03	Техника отбора шайбы в зоне нападения	2		2
11.03	Техника отбора шайбы в зоне нападения	2		2
13.03	Техника отбора шайбы в средней зоне	2		2
14.03	Техника отбора шайбы в средней зоне	2		2
15.03	Техника отбора шайбы в средней зоне	2		2
18.03	Передачи шайбы в парах и тройках	2		2
20.03	Передачи шайбы в парах и тройках	2		2
21.03	Передачи шайбы в парах и тройках	2		2
5 раздел. Игровая подготовка, контрольные игры.				
22.03	Контрольные испытания. Учебные игры.	2		2
25.03	Контрольные испытания. Учебные игры.	2		2
27.03	Контрольные испытания. Учебные игры.	2		2
28.03	Соревнования.	2		2
29.02	Соревнования.	2		2
6 раздел. Общефизическая подготовка.				
01.04	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Спортивные игры	2		2

03.04	Упражнения для укрепления скоростносиловых навыков. Челночный бег. Спортивные игры	2		2
04.04	Имитационные упражнения. Спортивные игры	2		2
05.04	ОФП. Упражнения в паре.	2		2
08.04	СФП. Спортивные игры	2		2
10.04	ОРУ. Спортивные игры	2		2
11.04	Упражнения для укрепления скоростносиловых навыков. Челночный бег. Спортивные игры	2		2
12.04	Упражнения для мышц шеи и туловища. Спортивные игры	2		2
15.04	Правила соревнований. Организация и проведение соревнований.	2	2	
17.04	Упражнения для рук и ног. Спортивные игры	2		2
18.04	Силовые упражнения. Спортивные игры	2		2
19.04	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для укрепления опорно – двигательного аппарата. Спортивные игры	2		2
22.04	Упражнения для укрепления скоростносиловых навыков. Челночный бег. Спортивные игры	2		2
24.04	ОФП. Упражнения в паре.	2		2
25.04	СФП. Спортивные игры	2		2
26.04	ОРУ. Спортивные игры	2		2
29.04	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Спортивные игры	2		2
01.05	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Спортивные игры	2		2
02.05	Упражнения для укрепления скоростносиловых навыков. Челночный бег. Спортивные игры	2		2
03.05	Имитационные упражнения. Спортивные игры	2		2
06.05	ОФП. Упражнения в паре.	2		2
08.05	СФП. Спортивные игры	2		2

09.05	ОРУ. Спортивные игры	2		2
10.05	Упражнения для укрепления скоростносиловых навыков. Челночный бег. Спортивные игры	2		2
13.05	Упражнения для мышц шеи и туловища. Спортивные игры	2		2
15.05	Правила соревнований. Организация и проведение соревнований.	2	2	
16.05	Упражнения для рук и ног. Спортивные игры	2		2
17.05	Силовые упражнения. Спортивные игры	2		2
20.05	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для укрепления опорно – двигательного аппарата. Спортивные игры	2		2
22.05	Упражнения для укрепления скоростносиловых навыков. Челночный бег. Спортивные игры	2		2
23.05	ОФП. Упражнения в паре.	2		2
24.05	СФП. Спортивные игры	2		2
27.05	ОРУ. Спортивные игры	2		2
29.05	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Спортивные игры	2		2
30.05	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Спортивные игры	2		2
31.05	Чаепитие	2		2
	Всего часов:	292	12	280

Воспитательный план к программе.

Дата	Название мероприятия	Направление
Сентябрь	Велопробег «В здоровом теле – здоровый дух».	Здоровье-сберегающее направление
Октябрь	Беседа «Правильное поведение, залог успеха»	Духовно-нравственное воспитание

Ноябрь	Мероприятие «День матери»	Духовно-нравственное воспитание
Декабрь	Акция «Зима прекрасна, когда безопасна».	Здоровье-сберегающее направление
Январь	Мероприятие «День рождения ХМАО – Югры».	Патриотическое воспитание
Февраль	Беседа «Наша Родина – Россия».	Патриотическое воспитание
Февраль	Акция «Зима прекрасна, когда безопасна».	Здоровье-сберегающее направление
Март	Акция «Теплый привет с малой Родины»	Патриотическое воспитание
Март	Мероприятие «С днем 8 марта»	Духовно-нравственное воспитание
Апрель	Беседа «Жизнь дана на добрые дела»	Духовно-нравственное воспитание
Апрель	Игровая программа «Говорим здоровью «Да!»	Здоровье-сберегающее направление
Май	Викторина «Человек. Космос. Вселенная»	Общекультурное воспитание.
Май	Акция «Вспомним всех поименно»	Патриотическое воспитание
Май	Беседа «Отдавая памяти долг»	Патриотическое воспитание

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1.Ладислав Горский: Тренировка хоккеистов: Пер. со слова. - М., ФК и спорт,1981

2.Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ: Хоккей/ авт.сост. В.П. Савин Г.Г. Удилов Ю.В. Куоролев В.С. Львов А.П. Давыдов В.В. Крутских Е.А. Щербаков. - М., 2006.

3.Программирование тренировочных нагрузок по силовой подготовке хоккеистов в годичном цикле подготовки (методические рекомендации). /ред. Т. Чепресова - М., Отдел исследов.организационно-методич.проблем

НИД ВНИИФК- 1990.

4.Программа дополнительного образования: хоккей с шайбой/авт. колл-в: В.П. Савин Г.Г. Удилов Ю.В. Королев В.С. Львов П.П. Давыдов, В.В. Крутских Е.А. Щербаков,- М., Советский спорт,2009.

5.РГАФК: В.П. Савин, .Г.Г. Удилов В.С. Львов.: Организация и построение занятий различных видов и форм по хоккею (методическая разработка для студентов ИППК РГАФК).- М.,2002.

6.Игра вратаря в хоккее с шайбой/ под ред.БрайанаДаккорда; пер. с англ. В. Сизоненко.-К.: Олимп. лит., 2013.

7.Основы скоростно-силового катания в хоккее/ Лора Стамм ; пер. с англ. В. Сизоненко.- К. : Олимп. лит., 2013.

8.Библия хоккейного тренера / составитель Д. Бертанья. М.: Спорт, 2016.

9.Хоккей. Книга-тренер.- Москва :Эксмо, 2016.

10.Руководство по медико-биологическому сопровождению подготовки в детско-юношеском хоккее / И.В. Левшин, Л.В. Михно, А.Н. Поликарпочкин, Д.Г. Елистратов – М.: Спорт, 2016.

11.Хоккей : 10 вопросов детскому тренеру.- СПб.: Издательский Дом «Литера», 2013.

12.Библиотека Альдебаран А.В. Тарасов: Совершеннолетие: Вместо предисловия Пятисотая шайба Мориса Ришара. – М.

13.Скотти Боумэн: Искусство руководить командой во время матча.- М.,Изд. дом «Городец»,2011.

14.Спортивные и подвижные игры: учебник для спец. учеб. зав. физ.культ./ под ред. Ю.И. Портных. – М.: Физкультура и спорт, 1984.

15.Спортивные и подвижные игры/ учебное пособие: под ред. П.А. Чумакова. – М.: Физкультура и спорт,1970

Интернет-ресурсы:

для детей:

1.Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской

Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)

2. Обучающие хоккейные видео пособия (список):

<http://rutracker.org/forum/viewtopic.php?t=1708313>

3. Спортивные уроки онлайн/ командные игры/ хоккей:

<http://sportlessons.com/teamgames/hockey/>

4. You Tube

для педагога:

1. Образовательный портал Удмуртской Республики

<http://ciur.ru/default.aspx>

2. Официальный интернет - сайт Министерства Просвещения

Российской Федерации (<https://edu.gov.ru/>)

3. Официальный интернет - сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>)

4. Официальный интернет - сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)