

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 «30» декабря 2020 г.
Протокол № 12



УТВЕРЖДЕНА
Директором МАУ ДО
«Центр «Поиск»
В.П.Рокин

Приказ от № 21-0
«30» декабря 2020 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ»

Уровень программы: стартовый
Возраст детей: 10-15 лет
Срок реализации: 2 месяца.

Автор-составитель:
Сергеев Сергей Олегович,
тренер - преподаватель.

с. Саранпауль 2020 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 у детей и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Полноценное физическое развитие детей возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания: природных факторов, гигиенических мероприятий и физических упражнений. Большое место во всестороннем физическом развитии детей занимают спортивные упражнения, а также элементы спортивных игр.

С целью овладения видами спортивных упражнений и разносторонней физической подготовленностью детей с ОВЗ в данной программе предусмотрен 1 модуль для детей с ограниченными возможностями здоровья младшего школьного возраста, второй модуль – без ОВЗ. «Хоккей с шайбой» заключается в том, что в настоящее время значительная часть детей с ограниченными возможностями здоровья занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры в школе. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа воспитанников с ОВЗ к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

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).

Нормативно-правовые основы проектирования дополнительных образовательных программ.

Программа дополнительного образования детей «Настольный теннис» разработана в соответствии с основными нормативами и программными документами в области образования РФ:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р)

- СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. №196)

- Устав МАУ ДО «Центр «Поиск»

- Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (Зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2015 № 35847).

Направленность программы: физкультурно – спортивная.

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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

В рамках программы дополнительного образования занятия начинаются 1 февраля и заканчиваются 1 апреля. 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 модулем и с содержанием учебного занятия, целями, возможностями и интересами обучающихся. Программа состоит из 4 разделов, взаимодополняющих друг друга.

Соотношение объемов работ по разделам программы.

Разделы:

1. Теоретическая подготовка;
2. Общая и специальная физическая подготовка;
3. Техническая подготовка;
4. Тактическая подготовка.
5. Игровая подготовка, контрольные игры.

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» обучающиеся *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.

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».

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

- Картотека упражнений по хоккею (карточки).
- Картотека 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.

Тренер преподаватель осуществляет дополнительное образование обучающихся в соответствии с данной общеразвивающей программой.

Возраст и категория детей, участвующих в реализации данной программы:

Модуль 1. Модуль разработан для обучающихся 10 - 15 лет. Состав группы детей не превышает 15 человек.

Зачисление на модуль осуществляется при желании ребенка по заявлению его родителей (законных представителей), предоставивших справку ПМПК. Также необходимо учитывать психолого-педагогические и возрастные особенности детей, занятия проводятся группой, коллективно. По разновозрастным группам по принципу: от простого к сложному.

Модуль 2. разработан для учащихся 10 - 15 лет. Состав группы детей может быть более 15 человек.

Зачисление осуществляется при желании ребенка по заявлению его родителей (законных представителей), не имеющих медицинских противопоказаний, с предоставлением медицинской справки. Также необходимо учитывать психолого-педагогические и возрастные особенности детей, занятия проводятся группой, коллективно. По разновозрастным группам по принципу: от простого к сложному.

Срок продолжительности реализации программы и режим занятий:

- первый год обучения,
- всего 90 часов по программе,

1 модуль – 2 раза в неделю по 1 часу – 36 часов.

2 модуль - 3 раза в неделю по 2 часа – 54 часа.

Формы организации образовательной деятельности и

режим занятий.

Форма проведения занятий: индивидуальные, парные, групповые.

Прием обучающихся осуществляется согласно Устава МАУ ДО Центра «Поиск» и Положения о приеме.

Формы занятий: практические, соревновательные, комбинированные.

Общеразвивающая программа «Хоккей» предусматривает организацию групп в возрасте от 10 до 15 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.

Отличительная особенность. Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико–тактическая подготовка юных хоккеистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья. Расширяется кругозор и интерес воспитанников к данному виду спорта.

Продолжительность реализации 1 и 2 модуля: 1 и 2 модули рассчитаны на 2 месяца (в зависимости от погодных условий) занятия

проводятся: 1 модуль - два раза в неделю, продолжительностью 1 час. 2 модуль – 3 раза в неделю по 2 часа. Общее количество часов: 90 часов.

Модули используют приёмы, направленные на обогащение двигательного опыта, формирование интереса к элементам спортивных игр, объединение в играх детей с разным уровнем развития и физической подготовленности.

Цель 1 модуля – коррекция имеющихся нарушений развития, обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья посредством игры в хоккей. Воспитание адаптированной к жизни в современном обществе, социально активной личности.

Задачи модуля:

Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма воспитанников;

Формирование у детей интереса к занятиям хоккея;

Гармоничное физическое развитие через организацию занятий с использованием приемов (элементов) техники владения шайбой в хоккее;

Обучающие:

- формирование знаний о закаливающих процедурах и укреплении здоровья.

- формирование определённых игровых наклонностей юных хоккеистов (с учётом желания самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, полузащитника или нападающего)

- формирование начальных сведений о самоконтроле.

Развивающие:

- развитие преимущественно скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости.

- развитие коллективизма, для успешной игры в хоккей.

- развитие морально-волевых качеств.

Воспитательные:

- воспитание элементарных навыков судейства.
- воспитание умения заниматься самостоятельно.
- воспитание любви к хоккейному спорту;

Коррекционные:

Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма воспитанников.

- Активизация защитных сил организма ребёнка.
- Повышение физиологической активности органов и систем организма.
- Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
- Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
- Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).

Условия реализации модуля.

Модуль содержит структуру и содержания подготовки детей с ограниченными возможностями по хоккею на спортивно-оздоровительном этапе.

Модуль включает нормативную, организационную и методическую части, практический материал по подготовке юных хоккеистов.

При составлении модуля были положены требования к всестороннему развитию двигательных функций, интеллектуального и психического развития ребёнка.

Модуль предполагает использование спортивных игр, эстафет - соревнований и упражнений в комплексе с другими физкультурно – оздоровительными мероприятиями, ориентирована на формирование у детей самостоятельности, самоконтроля, умения действовать в группе сверстников, заботиться о своём здоровье. Для более тяжелой категории детей программа может продолжаться в течение всего периода реализации программы.

Особенности организации занятий

Разминка

- В разминке участвует каждый спортсмен
- обязательное выполнение упражнений на растяжку всех групп мышц;

Индивидуальная подготовка (обучение техническим приёмам)

- Повторение ранее изученных приемов.
- Показ и овладение новых приемов.
- Показывать эти приемы медленно, четко.
- Разделение спортсменов на небольшие группы или пары.
- Оказание помощи спортсменам, испытывающим трудности при выполнении заданий.
- Введение и отработка новых приёмов вначале тренировочного процесса.

Командная игра (наигрывание комбинаций)

- Сам процесс игры способствует лучшему обучению.
- Использование упражнений (например, один на один, три на два), чтобы обучить основным приёмам.
- Использование двухсторонней игры, чтобы обучить принципам игры и командной тактике.
- Завершение тренировки двухсторонней игрой.

Снятие нагрузки

- Медленный бег/ ходьба, растяжка.
- Подведение итогов тренировки и объяснение темы следующего занятия или соревнования.

Материально – техническое обеспечение

Спортивный инвентарь и оборудование:

- Спортивная площадка размером 40*20 метров.
- ворота для хоккея - ограждение площадки (борта, сетка защитная высотой 1.5 метра)
- Инвентарь для заливки и очистки катка.

- Защитное снаряжение
- Коньки
- Клюшки
- Шайбы
- Спортивный инвентарь: набивные мячи, мячи для метания, Мячи волейбольные – 2 шт.
- перекладины для подтягивания в висе, стойки – ограничители, скакалки для прыжков, мячи для тенниса, спортивные снаряды: гимнастические скамейки, гимнастические стенки, гимнастические маты;
- Мячи футбольные;
 - Каждый воспитанник должен иметь: - спортивную форму - спортивную обувь;
 - хоккейное обмундирование.

Техническое оснащение:

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

Дидактическое обеспечение модуля

- Картотека упражнений по хоккею (карточки).
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в хоккее.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»

- «Правила игры в хоккей».
- Видеозаписи выступлений воспитанников.
- «Правила судейства в хоккее».
- Регламент проведения турниров по хоккею различных уровней.
- Памятки, буклеты и т.д.

Планируемые результаты модуля и способы их проверки.

В конце изучения 1 модуля планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде.

Формирование здорового образа жизни детей, участие в общешкольных, районных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в хоккей, привитие любви к спортивным играм.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы секции являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами

— представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Учебный план

1 модуль, с ОВЗ.

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Формы
-------	------------------	------------------	-------

		Всего	Теория	Практика	контроля
1.	Введение (начальная диагностика)	2	2	-	Опрос
2.	Общефизическая подготовка	10	1	9	Выполнение упражнений, участие в соревнованиях, проверка физической готовности
3.	Техническая подготовка	10	1	9	Выполнение упражнений, участие в соревнованиях, проверка физической готовности
4.	Тактическая подготовка	6	1	5	Выполнение упражнений, участие в соревнованиях, проверка физической готовности
5.	Игровая подготовка. Контрольные игры Соревнование «Закрытие хоккейного сезона»	8	2	6	Выполнение упражнений, участие в соревнованиях, проверка физической готовности
Всего часов:		36	7	29	

Содержание 1 модуля.

1 модуль - для обучающихся с ОВЗ.

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; Гигиена, врачебный контроль на занятиях хоккеем; 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

Теория: Влияние физических упражнений на организм занимающихся; Правила игры в хоккей;

Практика: 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, с крестным 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 под пусканием 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.

Теория: 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.

Практика:

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.

Теория:

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.

Практика: Подготовка к соревнованиям «Закрытие хоккейного сезона».

Оценочные материалы:

Диагностика результативности программы. Формы аттестации.

Во время реализации общеразвивающей программы большое внимание уделяется диагностике наращивания творческого потенциала детей: на вводных, заключительных занятиях и во время практических работ с целью определения интересов ребенка, мотивации к занятиям в данном объединении, уровня развития, умений и навыков.

Формы аттестации:

- проведение контрольных занятий;
- эстафеты;
- зачеты;
- тестирование;
- участие в соревнованиях;
- игры на приз директора «Центра «Поиск»;

- проведение мини-соревнований.

Контрольные нормативы по ОФП

Название упражнений	Возраст				
	10 лет	11 лет	12 лет	13лет	14-15 лет
Бег 30м (сек)	6,3	6,1	5,9	5,8	5,7
Бег на коньках на 20 м	4,3	4,1	4,0	3	3
Бег на коньках на 20 м спиной вперед	6,3	6,1	6,0	5.5	5.5
Челночный бег на коньках 6х9	16,4	16,4	16,4	16,4	16,2
Бег на коньках 30 м	5,6	5,4	5,0	4,7	4,3
Бег 1000м (мин)	6.25	6.10	5.55	5.40	5.00
Челноч. бег 10х5м (сек)	20,2	19,8	19,5	19,2	18,9
Пр. в длину с места (см)	130	140	150	160	165
Метание мяча (м)	15	17	20	22	25
Подтягивание в висе (кол-во раз)	2	3	4	5	6
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	15	16	17	18	19

•**Форма обучения:** очная, дистанционная; коллективная, групповая, парная, индивидуальная, игровая, индивидуально-игровая, практическая, комбинированная;

Методы обучения:

- Равномерный метод
- Переменный метод
- Повторный метод
- Интервальный метод

- Игровой метод.
- Соревновательный метод
- Круговой метод (тренировка)

Типы занятий:

- **образовательно-тренировочной направленностью** – используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части тренировки;
- планирование относительно продолжительной заключительной части тренировки (до 7–9 мин);
- использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин) режимов;
- обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются воспитанниками самостоятельно на основе контроля ЧСС и индивидуального самочувствия.

Формы организации обучения: групповая, малые группы, индивидуальная. Выбор определяется педагогом в соответствии с содержанием учебного занятия, целями, возможностями и интересами учащихся.

Педагогические технологии:

- здоровьесберегающие;
- игровые;
- групповые;
- индивидуальные.

Календарный учебный график 1 модуль, для детей с ОВЗ.

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
01.02.2021	05.04.2021	9	36	2 раза в неделю по 1 часу

Календарно-тематическое планирование, 1 модуль.

Дата	Тема занятия	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1 раздел. Введение.				
01.02	Введение (начальная диагностика) Техника безопасности на занятиях по хоккею. Инструктаж. Правила игры в хоккей. История развития хоккея.	2	2	-
2 раздел. Общефизическая подготовка.				
03.02	ОФП. Перемещения и стойка хоккеиста. Правильное падение и подъем.	2	1	1
08.02	ОФП. Перемещения и стойка хоккеиста. Правильное падение и подъем.	2	-	2
10.02	ОФП. Перемещения и стойка хоккеиста. Правильное падение и подъем.	2	-	2
15.02	ОФП. Развитие быстроты перемещения.	2	-	2
17.02	ОФП. Развитие быстроты перемещения.	2	-	2
3 раздел. Техническая подготовка.				
24.02	Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хваты): обычный, широкий, узкий.	2	1	1
01.03	Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хваты): обычный, широкий, узкий.	2	-	2
03.03	Ведение шайбы. Ведение на ходу. Ведение шайбы спиной вперед. Обводка соперника на месте и в движении. Финты клюшкой. Броски и удары шайбы.	2	-	2
15.03	Ведение шайбы. Ведение на ходу. Ведение шайбы спиной вперед. Обводка соперника на месте и в движении. Финты клюшкой. Броски и удары шайбы.	2	-	2

17.03	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.				
22.03	Скоростное маневрирование и выбор позиции. Отбор шайбы. Ловля шайбы. Атакующие действия. Защитные действия.	2	1	1
24.03	Скоростное маневрирование и выбор позиции. Отбор шайбы. Ловля шайбы. Атакующие действия. Защитные действия.	2	-	2
29.03	Скоростное маневрирование и выбор позиции. Отбор шайбы. Ловля шайбы. Атакующие действия. Защитные действия.	2	-	2
5 раздел. Игровая подготовка, контрольные игры.				
31.03	Контрольные испытания. Учебные игры.	4	2	4
05.04	Соревнования.	2	-	2
Всего часов:		36	7	29

**Календарный учебный график с 01 февраля по 01 апреля 2021
модуль 2.**

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
01.12.2021	31.03.2021	9	54	3 раза в неделю по 2 часа

**Календарно-тематический план.
на 2021 учебный год, 2 модуль.**

Дата	Тема занятия	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1 раздел. Введение.				
16.09	Введение (начальная диагностика) Техника безопасности на занятиях по хоккею. Инструктаж. Правила игры в хоккей. История развития хоккея.	2	2	-

2 раздел. Общефизическая подготовка.				
01.02	ОФП. Перемещения и стойка хоккеиста. Правильное падение и подъем.	2	1	1
03.02	ОФП. Перемещения и стойка хоккеиста. Правильное падение и подъем.	2	-	2
05.02	ОФП. Перемещения и стойка хоккеиста. Правильное падение и подъем.	2	-	2
08.02	ОФП. Развитие быстроты перемещения.	2	-	2
10.02	ОФП. Развитие быстроты перемещения.	2	-	2
12.02	ОФП. Развитие быстроты перемещения.	2	-	2
15.02	ОФП. Развитие быстроты перемещения.	2	-	2
17.02	ОФП. Развитие быстроты перемещения.	2	-	2
19.02	ОФП. Развитие быстроты перемещения.	2	-	2
3 раздел. Техническая подготовка.				
22.02	Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хваты): обычный, широкий, узкий.	2	1	1
24.02	Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хваты): обычный, широкий, узкий.	2	-	2
26.02	Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хваты): обычный, широкий, узкий.	2	-	2
01.03	Ведение шайбы. Ведение на ходу. Ведение шайбы спиной вперед. Обводка соперника на месте и в движении. Финты клюшкой. Броски и удары шайбы.	2	-	2
03.03	Ведение шайбы. Ведение на ходу. Ведение шайбы спиной вперед. Обводка соперника на месте и в движении. Финты клюшкой. Броски и удары шайбы.	2	-	2
05.03	Ведение шайбы. Ведение на ходу. Ведение шайбы спиной вперед. Обводка соперника на месте и в движении. Финты клюшкой. Броски и удары шайбы.	2	-	2
08.03	Ведение шайбы. Ведение на ходу. Ведение шайбы спиной вперед. Обводка соперника на месте и в движении. Финты клюшкой. Броски и удары шайбы.	2	-	2
10.03	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.				
12.03	Скоростное маневрирование и выбор позиции. Отбор шайбы. Ловля шайбы. Атакующие действия. Защитные действия.	2	1	1
15.03	Скоростное маневрирование и выбор позиции. Отбор шайбы. Ловля шайбы. Атакующие действия. Защитные действия.	2	-	2
17.03	Скоростное маневрирование и выбор позиции. Отбор шайбы. Ловля шайбы. Атакующие действия. Защитные действия.	2	-	2
19.03	Скоростное маневрирование и выбор позиции. Отбор шайбы. Ловля шайбы. Атакующие действия. Защитные действия.	2	-	2
5 раздел. Игровая подготовка, контрольные игры.				
22.03	Контрольные испытания. Учебные игры.	2	1	1
24.03	Контрольные испытания. Учебные игры.	2	-	2
26.03	Контрольные испытания. Учебные игры.	2	-	2
29.03.	Контрольные испытания. Учебные игры.	2	-	2
31.03	Соревнования.	2	-	2
Всего часов:		54	6	48

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. Чепресоа - 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.Брайана Даккорда; 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 видеопособия (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/>)