

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС
В Г.ГОРОДЕЦ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ»

Принята на заседании
педагогического совета
от 24.08 2023 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГАОУ ДО НО «СШ «ФОК
г.Городец Нижегородской области»

А.М. Аверин
«24» 08 2023 г.
Приказ № 179

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Хоккей с шайбой» (ознакомительный уровень)

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 4-6 лет
Срок реализации: 1 год
Количество часов в год: 138ч; режим 3ч/н

Тренер-преподаватель
Самарин Александр Владимирович,
инструктор-методист
Лопатина Ольга Леонидовна

Городец, 2023

Направленность программы – **физкультурно-спортивная.**

Уровень программы – **стартовый (ознакомительный).**

Вид программы - **модифицированная.**

Современный хоккей с шайбой сформировался как спортивная игра в Канаде, природа которой (многочисленные водоемы, замерзающие зимой, и длительные зимы) как нельзя лучше способствовали распространению этой игры. Вначале играли не шайбой, а тяжелым мячом («шинни»).

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. Сегодня нельзя вспоминать без улыбки, например, необъятные шаровары игроков, неловкие попытки хоккеистов броском поднять шайбу в воздух, страдания вратарей, обремененных тяжелой, неподатливой клюшкой, скамью штрафников, прозванную и «карцером», и «клеткой», и «лобным местом». Поражает и мужество хоккеистов, выступавших без всякого защитного снаряжения.

Весной 1953 г. на конгрессе ЛИХГ советская хоккейная федерация была принята в члены этой международной организации. А через год в 1954 г. в Стокгольме отечественный хоккей покорил мировую хоккейную вершину. Подлинными героями того турнира стали вратари Николай Пучков и Григорий Мкртчян, защитники Альфред Кучевский, Дмитрий Уколов, Александр Виноградов, Павел Жибуртович, Генрих Сидоренков, нападающие Всеволод Бобров, Виктор Шувалов, Алексей Гурышев, Юрий Крылов, Михаил Бычков, Александр Уваров, Валентин Кузин, Евгений Бабич, Николай Хлыстов, Александр Комаров. Практически этот же состав завоевал через 2 года и олимпийское золото. Следующее поколение советских мастеров хоккея подхватило и с успехом пронесло эту победную эстафету.

Сборная страна побеждала на чемпионатах мира 1973, 1974, 1975 годов и в олимпийском турнире 1976 г. в Инсбруке. 1977 году Российский хоккей начал новый виток – виток в сторону глубинки. На карте России появились новые, сильные в экономическом и организационном плане хоккейные центры: Тольятти, Магнитогорск, Череповец, Омск, Тюмень, Ярославль, Новосибирск.

В Нижегородской области хоккей активно развивается. Организуются соревнования различного уровня, привлекая тем самым зрителей и желающих заниматься хоккеем. Обучающиеся постоянно участвуют в региональных соревнованиях. Хоккеем начинают заниматься, как правило, в возрасте 8-9 лет. Но не страшно, если ребенок начал осваивать азы хоккея и в более старшем возрасте. Главное, чтобы юный спортсмен был хорошо подготовлен физически, что позволит ему успешно осваивать технико-тактические приемы хоккея.

Нормативно-правовой основой для разработки дополнительной общеразвивающей программы «Хоккей с шайбой» являются:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ.

2. Приказ Минпросвещения России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27 июля 2022г. № 629.

3. 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".

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (раздел 6) «Гигиенические нормативы по устройству содержанию и режиму работы организации воспитания и

обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

5. Распоряжение Правительства РФ от 28.12.2021 №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации».

6. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

7. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года №678-р;

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

9. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3).

10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

11. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта, ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» от 26.05.2021г.

12. Устав ГАОУ ДО НО «Спортивная школа «Физкультурно-оздоровительный комплекс в г.Городец Нижегородской области».

Новизна программы. заключается в изменении учебных часов, тематическом планировании, дополнений в общефизической и специальной подготовке.

Особенности организации занятий позволяют вносить коррективы в рекомендуемую программу в соответствии времени года. В зимний период времени проведение занятий специальной подготовки возрастает, а остальные периоды преобладает общая физическая подготовка.

Актуальность данной программы определяется социальным заказом и запросом со стороны родителей на организованные занятия хоккеем с детьми дошкольного возраста. Программа направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психологическое и нравственное оздоровление детей. Программа также актуальна в связи с популярностью хоккея в нашей стране, в городе. Необходимость создания данной программы возникла в связи с ранней специализацией хоккея в последние годы и привлечения детей 4-7 лет в систему многолетней подготовки. Для 7-8 летних юных хоккеистов уже организовываются региональные и всероссийские соревнования. В 10 лет хоккеисты участвуют в первенстве России. В 17-18 лет наиболее одаренные переходят в команды молодежной хоккейной лиги, континентальной хоккейной лиги, высшей и первой хоккейных лиг.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в приобретении детьми необходимого индивидуального уровня получаемых знаний, умений и навыков, в воспитании мотивации занятий спортом и физической культурой. Данная программа ориентирована на то, чтобы дети получили базовую общую физическую подготовку, а так же представления о начальных технических действиях для вида спорта хоккей с шайбой.

Цель программы - создание условий для развития физических качеств, личностных

качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий хоккеем.

Задачи.

Образовательные:

- обучить навыкам и умениям выполнения различных физических упражнений;
- обучить основным и специальным элементам игры в хоккей; овладевать знаниями терминологии, стратегии и тактики игры;
- обучить групповому взаимодействию в различных его формах посредством подготовительных игр и соревнований;
- обучить основам знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни.

Развивающие:

- выявить особенности физического развития обучающихся;
- развивать индивидуальные способности и особенности ребенка;
- развивать мотивацию ребенка к занятиям физической культурой и хоккеем;
- развивать такие физические качества как выносливость, быстрота, сила, ловкость, координация;
- развивать у детей стремление и желание к самовыражению, через игру в хоккей.

Воспитательные:

- воспитывать у ребенка культуру поведения в коллективе;
- воспитывать нравственные качества у ребенка;
- способствовать социализации и социальной адаптации ребенка в обществе.

Отличительные особенности программы. Главной особенностью данной программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике спортивной тренировки. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в игровых формах занятий. Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техники хоккея. Многообразие физических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

Возраст обучающихся - 4-7 лет.

Возрастные особенности обучающихся.

В биологическом отношении юные хоккеисты переживают значительные изменения: нет ускоренного роста, увеличивается масса тела, скелет подвергается окостенению, мышечная система развивается ускоренно, ткани организма растут и развиваются, увеличивается сила мышечных волокон. Происходят изменения в нервной системе, ускоренно развиваются полушария головного мозга, улучшаются функции головного мозга. Вес головного мозга становится равным весу мозга взрослого человека - 1400 грамм, изменяется и психика ребёнка. В процессах возбуждения и торможения преимущества у процессов возбуждения, поэтому возбудимость младших школьников очень высокая.

В 7 лет, созревшие отделы лобной доли головного мозга, это основа для формирования произвольного поведения в будущем ребенка. Юные хоккеисты уже имеют особенность в организации двигательной функции и развитии костно-мышечной системы.

У юных хоккеистов характерно увеличение физической выносливости, работоспособности, но этот рост весьма относительный, потому что для этого возраста нормальна повышенная утомляемость, эмоциональная чувствительность и ранимость.

В возрасте 7 лет, дети свободно выполняют махи и широкие движения, активное развитие двигательного организатора. Спектр двигательных действий юных хоккеистов, более доступен, становится более широким и разнообразным. Развивается физическое качество координация, отсюда следует, что обучение новым видам двигательных действий

происходит успешно, принося обучающимся искреннюю радость и успешный результат. Обучающиеся предпочитают спортивные дисциплины, которые проще освоить, лучше, если тренировочные занятия проводятся в подвижной, игровой форме. Сложнее обучающиеся справляются с однообразными упражнениями, где присутствует статическое положение.

В данном возрасте у детей еще мало развита устойчивость внимания, концентрация. Обучающимся свойственна большая эмоциональность, очень развита потребность в двигательной активности. Если нет возможности удовлетворить эту потребность у юного хоккеиста возрастает мышечное напряжение, ослабляется внимание, скоро наступает утомление. Борьба с утомлением осуществляется у юных хоккеистов за счет движений, которые являются защитной физиологической реакцией на утомляемость.

Срок реализации программы – 1 год.

Формы занятий - групповая, сочетая принцип личностно-ориентированного подхода.

Группы могут формироваться как разновозрастными, так и одновозрастными.

Количество детей в группе – 12-25 человек.

Обучение по программе проводится в форме тренировочных занятий продолжительностью 1 академический час 3 раза в неделю. Недельная нагрузка составляет 3 академических часов. 1 час = 45 минутам, из них: 5 минут – организационный момент, 20-25 минут - образовательная деятельность, 5-10 минут динамическая пауза, 10 минут-рефлексия и подведение итогов.

Всего: 138 часов, 46 учебных недель.

Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию в период не ранее 8-00 часов и не позднее 20-00 часов

Продолжительность тренировочного года составляет 46 недель.

Ожидаемые результаты.

Обучающиеся будут **знать:**

1. Историю развития хоккея с шайбой в России.
2. Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека.
3. Значение гигиены, режима дня, закаливания, врачебного контроля, самоконтроля обучающегося.
4. Организацию занятий физическими упражнениями, техники безопасности, инвентаря, спортивной одежды обучающегося.
5. Краткие сведения о технике хоккея. Особенности травматизма в хоккее с шайбой.
6. Анализ выполнения технических приемов и их применения в конкретных игровых ситуациях.

Обучающиеся будут **уметь:**

1. Выполнять упражнения с шайбой. Выполнять различные упражнения для ОФП, СФП.
2. Уметь владеть клюшкой.
3. Выполнять различные торможения на коньках.
4. Выполнять различные приемы клюшкой при передаче шайбы игроку.
5. Выполнять контрольные нормативы.
6. Уметь играть в команде.

Метапредметные результаты:

1. Будут уметь определять наиболее эффективные способы достижения результата.
2. Будут уметь находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять.
3. Смогут объективно оценивать результаты собственного труда.
4. Будут иметь понятия о роли игры в укреплении здоровья.
5. Смогут рационально распределять свое время в режиме дня.

6. Будут уметь вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Личностные (социально-личностные) результаты:

1. Будет воспитана дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей.

2. Будет сформировано умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях, умение оказывать помощь своим сверстникам.

Формы контроля и аттестации.

-промежуточная аттестация – проводится в середине полугодия;

-итоговая аттестация – проводится в конце обучения.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочных занятий или соревновательной деятельности.

Оценка двигательных умений и навыков происходит в ходе тренировочных занятий.

Выявление уровня освоения обучающимися упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам является мониторинг. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся по общей и специальной физической подготовке.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий	Календарно-тематическое планирование, расписание занятий
1 год	1 сентября	20 июля	46 недель	138	138	3 раза в неделю по 1 часу	Согласно Локальному акту Учреждения календарно-тематическое планирование находится в Рабочей программе педагога Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором ГАОУ ДО НО «СШ «ФОК в г.Городец Нижегородской области».

Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля и аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	6	6	-	Беседа
1.1.	Введение в образовательную программу	1	1	-	
1.2	Из истории развития хоккея с шайбой в мире и в России	1	1	-	
1.3	Правила поведения на тренировке. Техника безопасности	1	1	-	
1.4	Основы личной гигиены	1	1	-	
1.5	Режим дня, питание спортсмена	1	1	-	
1.6	Терминология первичных элементов техники хоккея	1	1		
2.	Общая физическая подготовка	34	-	34	Контрольно-тестовые упражнения, наблюдение
2.1	Общая физическая подготовка вне ледовой площадки	18	-	18	
2.2	Общая физическая подготовка на ледовой площадке	16	-	16	
3.	Специальная физическая подготовка	24	-	24	Контрольно-тестовые упражнения, наблюдение
3.1	Специальная физическая подготовка вне ледовой площадки	14	-	14	
3.2	Специальная физическая подготовка на ледовой площадке	10	-	10	
4.	Технико-тактическая подготовка	64	12	52	Контрольно-тестовые упражнения, наблюдение
4.1	Катание на коньках без шайбы	26	8	18	
4.2	Катание на коньках и владение клюшкой и шайбой	16	2	14	
4.3	Упражнения для обучения торможению	12	1	11	
4.4	Координационные упражнения с клюшкой	10	1	9	
5	Подвижные игры	8	2	6	Практические задания, наблюдение

5.1	Подвижные игры на развитие физических качеств юных хоккеистов	8	2	6	
6.	Итоговое занятие	2	1	1	Контрольно-тестовые упражнения
	ИТОГО:	138	21	117	

Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка – 6 час.

Тема 1.1. Введение в образовательную программу (1 час).

Теория (1 час.) Цели и задачи на учебный год. Распределение по группам. Хоккей, как наиболее популярный, широко культивируемый олимпийский вид спорта.

Тема 1.2. Из истории развития хоккея с шайбой в мире и в России (1 час.).

Теория (1 час.) Возникновение и эволюция хоккея. Зарождение хоккея в России. Этапы развития хоккея. Первые чемпионы страны.

Тема 1.3. Правила поведения на тренировке. Техника безопасности (1 час.).

Теория (1 час.) Знакомство с правилами поведения на тренировке. Техника безопасности на занятиях.

Тема 1.4. Основы личной гигиены (1 час.).

Теория (1 час.) Гигиена тела, одежды и обуви. Значение слова «гигиена».

Тема 1.5. Режим дня, питание спортсмена (1 час.).

Теория (1 час.) Рациональный суточный режим. Основные задачи организации здорового питания хоккеистов.

Тема 1.6. Терминология первичных элементов техники хоккея (1 час.).

Теория (1 час.) Основные понятия о технике игры «хоккей» и ее значимость в подготовке хоккеистов. Классификация техники.

Раздел 2. Общая физическая подготовка – 34 часа.

Тема 2.1. Общая физическая подготовка вне ледовой площадки (18 часов.).

Практика (18 часов.) Гимнастические упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. Наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением.

Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. - строевые упражнения.

Тема 2.2. Общая физическая подготовка на ледовой площадке (16 часов.).

Практика (16 часов.) Для развития общей физической подготовки задания выполняются в основном на месте для детей 4-5 лет и в движении для детей 6-7 лет в форме ОРУ. Прыжки через препятствия, старты из различных исходных положений.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка – 24 часа.

Тема 3.1. Специальная физическая подготовка вне ледовой арены (14 часов.).

Практика (14 часов.) Упражнения для развития вестибулярного равновесия: удержание равновесия в различных положениях: стоя, сидя, на одной и двух ногах с

различным положением рук; прыжки с поворотами на 180-360 градусов; прыжки с поворотом вокруг себя в приседе на месте и в движении; ходьба по гимнастической скамейке в различных исходных положениях; выполнение беговых упражнений с огибанием препятствий 4-5 раз; повороты туловища влево, вправо в стойке на одной ноге; поочередные сгибания и разгибания опорной ноги в положении «пистолетик»; махи ногой к одноименной руке; махи ногой в сторону; круговые движения туловищем в стойке на коленях; наклоны туловища в стойке на колене, другая нога вытянута вперед; наклоны туловища назад, повороты в полушаге, руки: за голову; прыжки из «пистолетика» в «пистолетик»; прыжок с поворотом на 180° и встать с закрытыми глазами; в стойке на носке одной ноги другую ногу поднимать вперед, в сторону, назад, то же на другой ноге; после прыжка (шагом или перекидным) встать в положение «ласточка», подняться на носок; четыре поворота на 180° в темпе один поворот в секунду.

Тема 3.2. Специальная физическая подготовка на ледовой площадке (10 часов.).

Практика (10 часов.) Упражнения на координацию движений; - упражнение на развитие вестибулярного равновесия; - на развитие и укрепление связок голеностопного и коленного сустава; - упражнения на развитие гибкости; - ледовая подготовка; - спортивные игры (футбол); - подвижные игры (перестрелка, "воробы и вороны" и иные); - спортивные эстафеты.

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка – 64 часа.

Тема 4.1. Катание на коньках без шайбы (26 часов.).

Теория (8 часов) Индивидуальные и коллективные действия игроков.

Практика (18 часов.) Фонарики вперед (толчок поочередно левой и правой ногой, змейка). Фонарики назад. Фонарики вперед, змейка вперед и «улитки». Фонарики назад, змейка назад и «улитки». Прыжки вверх. Фонарики лицом вперед по кругу, работает одна нога. Фонарики спиной вперед по кругу, работает одна нога. Змейка вперед лицом. Змейка спиной вперед. Перебежка лицом. Перебежка спиной вперед. Перебежка лицом по кругу. Перебежка спиной вперед по кругу. Приседания. Приседания с прыжком. Паровозик вдвоем. Торможение одной ногой. Торможение «полуплугом». «Улитка». Пистолетик с помощью тренера.

Тема 4.2. Катание на коньках и владение клюшкой и шайбой (16 часов.).

Теория (2 часа) Индивидуальные и коллективные действия игроков.

Практика (14 часов.) Ведение шайбы лицом. Ведение шайбы спиной вперед. Ведение шайбы при совершении «змейки» лицом. Ведение шайбы при совершении «змейки» спиной вперед. Ведение шайбы при перебежке лицом. Ведение шайбы при перебежке спиной вперед. Владение шайбы (активная работа руками на месте). Фонарики вперед (толчок поочередно левой и правой ногой, змейка). Фонарики назад. Фонарики вперед, змейка вперед и «улитки». Фонарики назад, змейка назад и «улитки».

Тема 4.3 Упражнения для обучения торможению (12 часов.).

Теория (1 часа). Основные приемы торможения.

Практика (11 часов). Торможение «плугом». Торможение «полуплугом». Торможение «волокуша». Торможение с поворотом туловища на 90 градусов на параллельных коньках правым (левым) боком. Торможение с поворотом туловища на 90 градусов одной ногой правым (левым) боком. Торможение с поворотом туловища на 90 градусов прыжком двумя ногами. Торможение при движении спиной вперед «плугом». Торможение при движении спиной вперед «полуплугом».

Тема 4.4 Координационные упражнения с клюшкой (10 часов.).

Теория (1 час) Значение координационных упражнений на льду.

Практика (9 часов). Перемещение клюшки, находящейся в двух руках, вокруг корпуса, вперед и назад, за спину, в одну и в другую сторону, над головой и к коленям. Перешагивание через рукоятку клюшки и назад, вправо и влево. Вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки, вокруг корпуса, вправо и влево, вперед и назад, сначала сильной, а затем слабой рукой; перехваты клюшки из одной руки в

другую, подбрасывание клюшки вверх, опускание на пол; поочередное перемещение на полу перед собой, сбоку, назад и т.д. Перехватывание кистями по клюшке, вверх и вниз перед собой, с боков, сзади корпуса.

Раздел 5. Подвижные игры. (8 часов)

Тема 5.1 подвижные игры для развития физических качеств юных хоккеистов. (8 часов)

Теория (2 часа) Значение подвижных игр. Правила.

Практика (6 часов) Подвижные игры, направленные на развитие быстроты: «Два мороза», «К своим флажкам», «Салки с выручкой», «Пустое место», «Линейная эстафета».

Подвижные игры, направленные на развитие скоростно-силовых качеств: «Веребочки под ногами», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Прыжок за прыжком», «Эстафета с прыжками в длину и высоту».

Подвижные игры, направленные на развитие выносливости: «Не давай мяч водящему», «Салки простые», «Салки по кругу», «Встречная эстафета».

Подвижные игры, направленные на развитие силы: «Тяни в круг», «Выталкивание из круга», «Перетягивание каната».

Подвижные игры, направленные на развитие ловкости: «Прыгуны и ползуны», «Кувырок с мячом», «Навстречу удочке».

Раздел 5. Итоговое занятие (2 часа)

Теория (1 час). Методика выполнения контрольных упражнений по общей, специальной и технической подготовке. Исходные положения, количество попыток, зачетные требования. Условия проведения контрольно-тестовых упражнений.

Практика (1 час)

Выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей, специальной и технической подготовке.

Методическое обеспечение программы

К основной направленности обучения следует отнести выявление игровых способностей детей и пригодности их к занятиям хоккеем. При планировании и проведении занятий с детьми необходимо учитывать их возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- целевая направленность к спортивным достижениям путем роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;

- оптимальное соотношение различных сторон подготовленности обучающихся в процессе обучения;

- стремление к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдача предпочтения упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;

- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);

- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе;

Теоретическая подготовка – это формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в спортивной аэробике, осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно.

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

Структура учебно - тренировочного занятия представляет собой три части:

- подготовительная (разминка, решается задача подготовки и подведения организма детей (разогревание) к выполнению основной части; применяют общеподготовительные упражнения, бег, общеразвивающие упражнения, уделяют внимание воспитанию организованности, дисциплины, формированию правильной осанки). Проведение этой части, возможно, вне льда (в спортивном зале, кабинете, на улице, и др.

- основная (решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучение двигательным и техническим действиям, развитие специальных физических качеств).

- заключительная (снятие напряжения, восстановление организма обучающихся после основной части занятия).

Методы и приемы:

- Словесные методы (объяснение, рассказ, замечание, команды, указание).

- Наглядные методы (показ упражнения, наглядных пособий).

- Практические методы (методы упражнений; игровой; соревновательный; круговой тренировки).

- Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Формы обучения: индивидуальная, групповая, поточная.

Воспитательная работа

На протяжении учебного года тренер-преподаватель формирует прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, ответственность, справедливость, трудолюбие) в сочетании с волевыми (решительность, самообладание, дисциплинированность). Главной функцией воспитания является обучение правилам жизни. В эту функцию входит и передача опыта социального профессионального поведения, и формирование необходимых (с позиций уровня общественной культуры) качеств, свойств, привычек личности и развитие ее способностей (нравственных умений различать добро и зло; творческих умений проявлять свои задатки и способности) и решение частных воспитательных задач:

1. Воспитание волевых качеств личности.

2. Воспитание спортивного трудолюбия.

3. Интеллектуальное воспитание – овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки.

4. Воспитание чувства ответственности за порученное дело.
5. Воспитание бережного отношения к инвентарю и к собственности школы.
6. Самовоспитание спортсмена сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности.

Основная роль в воспитательной работе отводится тренеру-преподавателю и является обязательной составной частью тренировочного процесса наряду с воспитанием и развитием физических качеств обучающихся.

Воспитательные средства, используемые на работе:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия и взаимопомощи;
- дружный коллектив.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций:

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- совместное празднование дней рождений;
- подготовка и уборка мест тренировочных занятий.
- экскурсии.

Немаловажное значение имеет работа с родителями:

– встречи, беседы родителей с тренерами-преподавателями и администрацией учреждения;

- родительские собрания; индивидуальные консультации с медиком;
- участие родителей в мероприятиях посвященных праздничным датам совместно с детьми.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов о ВОВ, встреч с воинами-ветеранами, посещения памятников боевой славы. Наиболее важным в формировании хоккеиста является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно-полезному труду. В решении этой важной задачи ведущее место занимают методы упражнений и приучения, реализуемые на основе требований, принуждения и контроля за выполнением.

Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания.

Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;
- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного хоккеиста. Самовоспитание включает принятие самим спортсменом обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и свойств. Особенно важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

Контроль за подготовкой юных хоккеистов.

Контроль является составной частью подготовки юных хоккеистов и одной из функций управления тренировочным процессом.

В практике детско-юношеского хоккея должны практиковаться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основных раздела:

- контроль уровня подготовленности хоккеистов (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).
- контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

Оценка и контроль текущего состояния хоккеиста осуществляется врачами. Заключение о состоянии каждого хоккеиста чрезвычайно важно для тренера, что позволяет ему более эффективно осуществлять тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации. Оценка и контроль тренировочной деятельности Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности.

К показателям объема следует отнести количество:

- тренировочных дней;
- тренировочных занятий;
- часов, затраченных на тренировочные занятия.

Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, по результатам официальных игр.

Материально – техническое оснащение:

1. Спортивный зал.
2. Хоккейная площадка.
3. Двое гандбольных ворот
4. Двое хоккейных ворот.
5. Фишки сигнальные.
6. Хоккейные шайбы.
7. Хоккейные клюшки (на каждого обучающегося).
8. Хоккейные коньки (на каждого обучающегося).
9. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование.
10. Комплекты хоккейной экипировки (на каждого обучающегося).

Список использованной литературы

Литература для педагога:

1. Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп по фигурному катанию на коньках. – Пермь, 2000.
2. Агапова В.В. Физкультурно-спортивная образовательная программа по фигурному катанию на коньках на этапе начальной подготовки / Обл. метод. совет по физической культуре и спорту Всеволожского района, 2003.
3. Великая Е.А. Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов - дошкольников: Метод. рекомендации. – Челябинск, 1989.
4. Кофман А.Б. Воспитательная работа с юными спортсменами // Система подготовки юного резерва. – М., 1994.
5. Лаптев А.П. Полиевский С.А. Восстановительные мероприятия // Гигиена: Учебник для институтов и техникумов физической культуры. – М.: 1990.
6. Апарин В.А. С чего начинать обучение фигурному катанию на коньках: учебное пособие/-М., 2000г.
7. Валентинов В. Игра в хоккей. С.-Петербург, Литера, 2002
8. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. Москва, Просвещение, 1986
9. Дик Н.Ф. Как сохранить и укрепить здоровье младших школьников. Ростов-наДону, Феникс, 2008
10. Кенман А.В., Осокина Т.И. Детские народные подвижные игры. Москва, Просвещение-Владос, 1995
11. Коротков И.М. Подвижные игры детей. Москва, Советская Россия, 1987
12. Яковлев В.Г., Ратников В.П. Подвижные игры. Москва, Просвещение, 1977

Литература для учащихся:

1. Панин Н. А. Искусство фигуриста. М., ФиС, 2006.
2. Пахомова Л. А. Хореография и фигурное катание. М., ФиС, 1980.
3. Петров Н.И. Конькобежный спорт. (2 издание). М., 1978 г.
4. Пустынникова Л.Н. Коньки. М., Просвещение, 1999 г.
5. Рыжкин В. И. Ледовая сюита. М., ФиС, 1975.

Промежуточная аттестация за 1 полугодие

Спортивное объединения « _____ »
(оценивается от 0 до 10 баллов)

№ п/п	Ф.О. учащегося	Бег	Прыжок вверх с места	Прыжок в длину с места	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Наклон вперед из положения стоя	Примечание	Итог

0-25 - низкий уровень подготовки

25-40 - средний уровень подготовки

40-50 - высокий уровень подготовки

Тренер-преподаватель _____

Инструктор - методист _____

Итоговая аттестация

Спортивное объединение «_____»
(оценивается от 0 до 10 баллов)

№ п/п	Ф.О. учащегося	Бег		Приседания	Прыжок в длину с места	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Наклон вперед из положения стоя	Катание на коньках	Владение клюшкой	Примечание	Итог
		На 30м	На 60м								

0-35 - низкий уровень подготовки
 35-55 - средний уровень подготовки
 55-70 - высокий уровень подготовки

Тренер-преподаватель _____
 Инструктор - методист _____

**Система критериев оценки сформированности качеств знаний обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе
«Хоккей с шайбой»**

Уровни	Шкала оценок	К р и т е р и и		
		Образовательный аспект	Воспитательный аспект	Развивающий аспект
		Показатели		
Творческий	5 - 6	<p>Полностью владеет программным материалом. Усовершенствованы приёмы техники и тактики катания на коньках</p> <p>Совершенствует общую и специальную физическую подготовку: умения обучающихся доведены до спортивного совершенства в зависимости от индивидуальных возможностей</p> <p>Сформированы умения самостоятельно применять полученные знания в практической деятельности.</p>	<p>Проявляется творческое отношение к тренировкам, устойчивый, высокий интерес к содержанию и процессу учебно-познавательной деятельности, присутствует познавательная самостоятельность.</p> <p>Мотивация к результатам спортивной деятельности отличается высоким уровнем. Активно участвует в мероприятиях учреждения, проявляет активность, отличается уравновешенностью.</p>	<p>Развивается творческое мышление. Обучающийся быстро ориентируется в приемах техники и тактики хоккея, участвует в соревновательной деятельности, легко применяет на практике полученные знания на тренировках, строит своё выступление, умеет анализировать, вносит предложения по улучшению игровой тактики команды, внимательно следит за играми соперников, делая при этом соответствующие выводы для совершенствования мастерства.</p> <p>Развито логическое мышление, стремится к самообразованию и творческой самореализации в выбранном виде деятельности.</p>
Конструктивный	3 - 4	<p>Закреплены приемы техники катания на коньках. Имеет представление о тактическом построении. Но недостаточно владеет навыками защиты.</p> <p>Прочное усвоение начальной техники хоккея. Но ещё не сформированы умения самостоятельно применять полученные знания в практической деятельности.</p>	<p>Преобладает устойчивый интерес к виду деятельности и эпизодический интерес к процессу тренировки, преобладает частично - поисковая познавательная самостоятельность.</p> <p>Критический подход к изучаемой технике волейбола не сформирован.</p> <p>Проявляет ответственное отношение за свои выступления в соревновательной деятельности.</p>	<p>При осуществлении упражнений нуждается в некоторой помощи педагога, задаёт вопросы, получает подсказки, напоминания.</p> <p>Преимущественно преобладает логическая память. Мотивация на самообразовательную деятельность развита недостаточно.</p>

Репродуктивный	0-2	<p>Частично усвоен программный материал: приемы техники хоккея. Имеет представления о нападающих, блокирующих ударах.</p> <p>Передвижения по катку: обычный шаг, приставной, забегание. Задания выполняются самостоятельно по образцу, на основе усвоенного алгоритма.</p> <p>Недостаточно сформированы основные учебные умения.</p>	<p>Обучающийся проявляет интерес к хоккею, тренировкам, стремится изучить упражнения, наблюдается интерес к изучаемым движениям, стремление повысить свои спортивные результаты. Прилагаются усилия качественно выполнять задания. Наблюдается ответственное отношение к своей деятельности в детском коллективе.</p>	<p>Задания в процессе занятия выполняются по заданной педагогом программе. Сформированы умения чётко выполнять движения.</p>
-----------------------	------------	--	---	--