

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа городского округа Красноуфимск»

Согласовано:
на заседании педагогического
совета №5 от 30.05.2023 г.

Утверждено:
Директор МАУ ДО «Спортивная школа
городского округа Красноуфимск»
Чуканов В.И. ШКОЛА
приказ №123-ОД от 01.06.2023г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
по хоккею с шайбой**

Возраст обучающихся: 6-8 лет
Срок реализации программы – 3 года

Автор-составитель:
Ардашев Андрей Валерьевич,
тренер-преподаватель МАУ ДО
«СШ ГО Красноуфимск», 1КК

г. Красноуфимск
2023 год

Оглавление

Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы (объем, содержание, планируемые результаты).....	3
Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации	7
Список литературы	27
Приложение.....	32

Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы (объем, содержание, планируемые результаты)

Пояснительная записка

Направленность – физкультурно-спортивная

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по хоккею с шайбой (далее – программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующих деятельность детско-юношеских спортивных школ:

Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ);

Федеральным законом РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

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

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 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» (далее — СанПиН);

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок);

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

Письмом Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».

Письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

Приказом Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

Хоккей- коллективная деятельность, состоящая из совокупности действий отдельных звеньев и конкретных исполнителей, обусловленная единством замысла. Занятия этим видом спорта способствует укреплению здоровья, всестороннему физическому развитию. Достижение цели требует от играющих активных двигательных действий, выполнение которых зависит от творчества и инициативы самих играющих.

Актуальность программы обусловлена следующим: занятия физической культурой и спортом приобщают обучающихся к здоровому образу жизни, способствуют физическому развитию, воспитывают морально-волевые качества, мотивируют на достижение успеха.

Программа не предполагает конкурсный отбор.

Программа направлена на создание условий для физического образования, воспитания и развития детей и подготовку детей к поступлению в спортивную школу на дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

Программа формирует и развивает:

- спортивные способности детей, удовлетворяет их индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- культуру здорового образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

Программа выявляет и поддерживает детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в занятия избранным видом спорта.

Личностное развитие детей одна из основных задач. Средствами спортивной подготовки формируются у занимающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность: самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство) эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Отличительные особенности программы.

Представленная программа подразумевает интенсивные командные тренировки на льду и вне льда с малым количеством пауз, а также достаточную физическую активность в те дни, когда ледовые тренировки отсутствуют. Содержание программы направлено на формирование навыков здорового образа жизни, физического развития детей и подростков, воспитанию гармонично развитых личностей, обучение знаниям, умениям и навыкам игры в хоккей.

Новизна данной образовательной программы направлена на приобретение обучающимися теоретических сведений о хоккее с шайбой, овладение приемами техники, а также для подготовки детей к поступлению в тренировочные группы детской юношеской спортивной школы.

Адресат программы.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: с 6 до 8 лет. Для детей школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. Под двигательной активностью понимают суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни. В период учебных занятий двигательная активность школьников не только не увеличивается при переходе из класса в класс, а наоборот, все более уменьшается. Поэтому крайне важно обеспечить детям в соответствии с их возрастом и состоянием здоровья достаточный объем суточной двигательной деятельности.

Режим занятий: Общее количество часов в год – 216 (36 недель).

Продолжительность занятий в группах устанавливается в соответствии с санитарными нормами и правилами и рассчитана в академических часах (академический час – 45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не

превышает - 2 часа/ 6 часов в неделю. Число обучающихся, одновременно находящихся в учебной группе составляет минимум 15-25 человек.

Занятия в МАУ ДО «СШ ГО Красноуфимск» начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов.

Спортивно-оздоровительная группа 1 года обучения – 2 часа по 45 минут, 3 раза в неделю.

Спортивно-оздоровительная группа 2 года обучения – 2 часа по 45 минут, 3 раза в неделю.

Спортивно-оздоровительная группа 3 года обучения – 2 часа по 45 минут, 3 раза в неделю.

Объем программы: 648 часов

Срок освоения программы: 3года.

Особенности организации образовательного процесса. Программа традиционной формы. Обучающиеся сформированы в разновозрастные группы, состав группы – пополняемый.

Наполняемость групп: разрабатывается и утверждается ежегодно комплектованием учреждения, согласно муниципальному заданию на текущий год.

Форма обучения – очная.

Виды занятий:

- групповые занятия;
- теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- тестирование и контроль.

Программа может реализовываться в смешанном (комбинированном) режиме – в зависимости от специфики задач и представления материала. Соотношение объема проведенных часов и практических занятий с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения (далее ЭО и ДОТ) или путем непосредственного взаимодействия тренера-преподавателя с обучающимся определяется с учетом потребностей обучающегося и условий осуществления образовательной деятельности или возникшими форс-мажорными ситуациями. ЭО и ДОТ могут использоваться при непосредственном взаимодействии тренера-преподавателя с обучающимися для решения задач персонализации образовательного процесса.

Основными элементами системы ЭО и ДОТ являются: образовательные онлайн-платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; Skype – общение; e-mail; облачные сервисы; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

Формы подведения итогов реализации по программе являются:

Промежуточные и итоговые контрольно-переводные испытания., соревнования. Для проверки результатов обучения проводятся тесты, участия в соревнования. Подведение итогов реализации программы. Знание правил игры в «Хоккей с шайбой». Выполнение норм Участие в районных, городских соревнованиях. Участие в товарищеских встречах с клубами города.

Основополагающие принципы:

- принцип индивидуализации – предполагает учет личных возможностей и способностей ребенка;
- принцип доступности – программа построена на доступном в изложении материале;
- принцип последовательности - определяет последовательность изложения программного материала, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, рост показателей уровня физической подготовки.
- принцип комплексности – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и комплексного контроля).

Цель и задачи программы

Цель: развитие физических способностей и формирование двигательных навыков средствами хоккея с шайбой, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности ребенка, его самоопределения, формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой и спортом, приобщению к систематическим занятиям физической культурой и спортом

Задачи программы:

Обучающие:

- Обучить основным двигательным действиям;
- Познакомить с основами видом спорта «Хоккей с шайбой», правилами игры, что прививает умение через двигательные действия выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношения в социуме.

Развивающие:

- Развить основные двигательные качества: быстроту, силу, выносливость, ловкость;
- Развить зрительную память, умения взаимодействовать в команде

Воспитательные:

- Воспитать чувства коллективизма, дисциплинированности, потребности к занятиям физическими упражнениями и здоровому образу жизни;
- Воспитать и пробуждать в каждом обучающемся самостоятельную, творчески мыслящую личность, самоуважения и уверенности в себе
- Воспитать устойчивого интереса к избранному виду спорта;
- Популяризировать хоккей с шайбой среди детей города и района;
- Укреплять здоровье и повышение уровня физических качеств спортсменов (силовых, скоростных, выносливости, ловкости и гибкости) и формирование двигательных навыков.

Практическая значимость программы:

В программе описаны пути воспитания в детях навыков саморазвития, а также решение проблемы занятости свободного времени детей, формирование физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. При этом важно строго следить за дисциплиной и пресекать любые попытки ее нарушения.

Содержание программы

В ходе изучения предлагаемой программы, обучающиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

С учетом специфики вида спорта определяются особенности подготовки:

- комплектование групп и планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий организации занятий и проведения спортивных соревнований спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;

- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;

- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;

- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

Планируемый результат:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по хоккею с шайбой;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по хоккею с шайбой;

- укрепление здоровья спортсменов.

Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации

Учебный план Программы состоит из предметных областей, отнесенных к группе командно-игровым видам спорта.

Спортивно-оздоровительная группа 1-го года обучения

№	Тема	Общее количество учебных часов	В том числе:		Формы промежуточной аттестации
			теория	практика	
1	Теория и методика физической культуры и спорта	10	7	3	Опрос

2	Общая физическая подготовка	88	3	85	Наблюдение, анализ выполнения упражнений. Контрольно-переводные нормативы
3	Избранный вид спорта	61	5	56	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
4	Специальная физическая подготовка	55	5	50	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
5	Участие в соревнованиях	2	1	1	Участия в соревнованиях.
	Итого	216	21	195	

Спортивно-оздоровительная группа 2-го года обучения

№	Тема	Общее количество учебных часов	В том числе:		Формы промежуточной аттестации
			теория	практика	
1	Теория и методика физической культуры и спорта	10	7	3	Опрос
2	Общая физическая подготовка	88	3	85	Наблюдение, анализ выполнения упражнений. Контрольно-переводные нормативы
3	Избранный вид спорта	61	5	56	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
4	Специальная физическая подготовка	55	5	50	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
5	Участие в соревнованиях	2	1	1	Участие в соревновании.
	Итого	216	21	195	

Спортивно-оздоровительная группа 3-го года обучения

№	Тема	Общее количество учебных часов	В том числе:		Формы промежуточной аттестации
			теория	практика	
1	Теория и методика физической культуры и спорта	10	7	3	Опрос
2	Общая физическая подготовка	88	3	85	Наблюдение, анализ выполнения упражнений. Контрольно-переводные нормативы
3	Избранный вид спорта	61	5	56	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
4	Специальная физическая подготовка	55	5	50	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
5	Участие в соревнованиях	2	1	1	Участие в соревновании.
	Итого	216	15	201	

Содержание программы

Спортивно-оздоровительная группа 1-го года обучения

Тема №1. Теория и методика физической культуры и спорта

Общие понятия хоккея с шайбой.

Гигиена, закаливание и режим спортсмена.

Терминология в хоккее с шайбой.

Техника безопасности во время занятий.

Меры предупреждения спортивного травматизма.

Действие педагога: проведение занятий в форме бесед, семинаров, открытого занятия и т.п.

Действие обучающегося: изучение полученного материала, выполнение задания в виде тестирования.

Тема № 2. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения.

Особенности действий: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Команды предварительные и исполнительные. Построение, расчет. Повороты на месте и в движении. Ходьба и бег в строю. Размыкание и смыкание строя, перестроение. Обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг.

Упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса.

Сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения, приведения, поднимания и опускания, рывковые движения.

Упражнения выполняемые для мышц шеи и туловища.

Наклоны, повороты, вращения головы в разных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза.

Упражнения для мышц ног.

Поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней стороне стопы. вращение в голеностопных суставах, приседания.

Тема № 3. Избранный вид спорта.

Упражнения для развития ловкости.

Движение руками и ногами в различных исходных положениях. Опорные и без опорные прыжки с мостика, с трамплина с поворотами и без поворотов. Кувырки вперед и назад, в стороны (с места, с ходу, с прыжком через препятствие, через партнера.).

Упражнения для развития быстроты.

Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту движений. Метание утяжеленных снарядов поочередно со снарядами малого веса.

Упражнения для развития силы.

Элементы вольной борьбы. Подвижные и спортивные игры с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами (весом не более 2-3 кг.) в положении стоя, сидя, лежа.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту, длину. Много скоки, прыжки в глубину, с последующим выпрыгиванием вверх и в длину. Метание различных предметов(мячей, ядра, камней, гранат).

Упражнения для развития выносливости.

Подвижные игры, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание игры на воде, на песке, игры с направленностью на развитие ловкости, быстроты, координации движений, скоростной силы, выносливости, проводимые по методу круговой тренировки.

Тема № 4. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для воспитания ловкости.

Акробатические упражнения, перекуты вперед, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад, одиночные и сериями в различных сочетаниях; стойка на лопатках, на руках, голове.

Упражнения для воспитания быстроты.

Повторное пробегание коротких отрезков от 5 до 40 метров из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному сигналу.

Упражнения для развития силы.

Элементы вольной борьбы. Подвижные и спортивные игры с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами (не более 2-3кг.) перетягивание каната.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту, длину, тройной прыжок с места и разбега. Подвижные игры с использованием отягощений малого веса. Эстафеты, простые и комбинированные бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Подвижные игры с применением элементов силовой борьбы, заслонов и других приемов хоккея. Броски шайбы на дальность.

Упражнения для развития выносливости.

Равномерный длительный бег, в том числе на коньках. Частота пульса во время работы 130-170 ударов в минуту. Переменный бег частота пульса 110-170 уд. в мин. Серийный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 минут (работа 5-10 секунд, интервалы отдыха 15-30 секунд).

Спортивно-оздоровительная группа 2-го года обучения

Тема № 1. Теория и методика физической культуры и спорта

Состояние и развитие хоккея в России.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Профилактика травматизма в спорте.

Основы техники игры и техническая подготовка.

Спортивные соревнования, правила игры в хоккее.

Тема № 2. Общая физическая подготовка.

Упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, лежа, сидя, на месте, в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

Упражнения выполняемые для мышц шеи и туловища.

Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

Упражнения для мышц ног.

Отведение и приведение, махи ног в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений, прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полу приседе.

Тема № 3. Избранный вид спорта.

Упражнения для развития ловкости.

Упражнения на равновесие. соскоки с поворотом с брусьев, с перекладины, с бревна. Преодоление полосы препятствий, жонглирование теннисными мячами, метание мячей в цель(стоя, лежа, в движении).

Упражнения для развития быстроты.

Обще развивающие упражнения в максимально быстром темпе. Ловля мячей, летящих в заранее обусловленном и неизвестном направлении, с различных дистанций.

Упражнения для развития силы.

Перетягивание каната. Бег по песку, по воде, в гору против ветра, с отягощением.

Преодоление сопротивления партнера в статическом и динамическом режимах.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Бег в гору, по воде, в верх по лестнице, бег с отягощением (утяжеленные пояса, жилеты, гантели, с сопротивлением амортизаторов). Подвижные игры с использованием отягощений.

Упражнения для развития выносливости.

Равномерный, переменный, серийный бег на короткие дистанции в течение 4-5 минут (работа 5-10 секунд, интервал отдыха 15-30 секунд).

Тема № 4. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для воспитания ловкости.

Обучение элементам само страховки при применении элементов борьбы. Преодоление полосы препятствий, бег по сложно-пересеченной местности. Жонглирование теннисными мячами, метание мячей в цель: с места, в движении.

Упражнения для воспитания быстроты.

Ловля и быстрая передача мяча, шайбы. Упражнения с мячами (футбольным, баскетбольным, теннисным) у стенки, связанные с броском и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе.

Упражнения для развития силы.

Элементы вольной борьбы. Подвижные и спортивные игры с применением силовых приемов. Бег и много скоки по песку, воде, в гору. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия, с резкими торможениями и последующими стартами.

Упражнения для развития выносливости.

Серийное выполнение игровых и технико-тактических упражнений: интенсивность 75-85% от максимальной, длительность одного повторения не более 30 секунд, интервал отдыха 60-90 секунд число повторений 3-5. Подвижные игры.

Спортивно-оздоровительная группа 3-го года обучения

Тема № 1. Теория и методика физической культуры и спорта

Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодёжных и юниорских команд хоккеистов на соревнованиях.

Спортивно-этическое воспитание.

Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки.

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления.

Субъективные и объективные признаки утомления.

Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.

Гигиенические требования к питанию спортсменов.

Значение витаминов и минеральных солей, их нормы.

Режим питания, регулирование веса спортсмена.

Тема № 2. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения.

Особенности действий: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Команды предварительные и исполнительные. Построение, расчет. Повороты на месте и в движении. Ходьба и бег в строю. Размыкание и смыкание строя, перестроение. Обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг.

Упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса.

Сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения, приведения, поднимания и опускания, рывковые движения.

Упражнения выполняемые для мышц шеи и туловища.

Наклоны, повороты, вращения головы в разных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза.

Упражнения для мышц ног.

Поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней стороне стопы. вращение в голеностопных суставах, приседания.

Тема № 3. Избранный вид спорта.

Упражнения для развития силы.

Висы, подтягивание из виса, упоры на перекладине, брусьях, гимнастической стенке. Упражнения с отягощениями за счет собственного веса (приседания, сгибание и разгибание рук в упоре). Лазание по канату, шесту, с помощью и без помощи ног. Упражнения с эспандером. Метание мячей, гранат. Упражнения со штангой: толчки, жимы, рывки, выпрыгивания из приседа. Упражнения с использованием различных тренажеров и специальных приспособлений.

Упражнения для развития ловкости.

Упражнения со скакалкой. Игры и эстафеты с элементами акробатики.

Упражнения для развития быстроты.

Бег с низкого, высокого старта на отрезках от 5 до 20 метров. Бег в упоре с максимальной частотой от 3 до 10 секунд. Кратковременные ускорения в обычных и облегченных условиях (по ветру, по склону холма, по наклонной дорожке).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями, переноской грузов, спортивные игры с применением силовых приемов.

Упражнения для развития выносливости.

Серийное выполнение игровых технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной: работа не более 30 секунд, отдых 60-65 секунд, количество серий 3-5.

Тема № 4. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для воспитания ловкости.

Игры и эстафеты с элементами акробатики. Упражнение со скакалкой. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъемы на льду. Ходьба и бег на носках и пятках лезвий коньков. Эстафеты и игры с обводкой стоек, с противодействующими партнерами, с отклонениями от силовых приемов.

Упражнения для воспитания быстроты.

Игровые упражнения, построенные на опережение действий партнера, требующие мгновенной реакции на звуковые, зрительные сигналы. Упражнения на расслабление определенных групп мышц.

Упражнения для развития силы.

Упражнения с отягощениями за счет собственного веса тела и веса тела партнера. Лазание по канату, шесту с помощью и без помощи ног. Упражнения с эспандером. Метание мячей, гранат, других предметов. Толкание камней на дальность.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью. Единоборства за шайбу у борта, на ограниченных площадках. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.

Упражнения для развития выносливости.

Бег по песку, по воде, пересеченной местности. Имитация бега на коньках. Игры на поле для хоккея с мячом. Плавание, игры на воде, езда на велосипеде, лыжах.

Планируемые результаты

Спортивно-оздоровительная группа 1-го года обучения

Личностные результаты:

- 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.

Метапредметные результаты:

- 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;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий;
- 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 при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- знать правила и последовательность выполнения упражнений, физкультурных пауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательно-координационных способностей);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;

- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

Спортивно-оздоровительная группа 2-го года обучения

Личностные результаты:

- 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.

Метапредметные результаты:

- 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;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий;
- 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 при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- знать правила и последовательность выполнения упражнений, физкультурных пауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательного-координационных способностей);

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;
- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

Спортивно-оздоровительная группа 3-го года обучения

Личностные результаты:

- 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.

Метапредметные результаты:

- 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;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий;
- 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 при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- знать правила и последовательность выполнения упражнений, физкультурных пауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательного-координационных способностей);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;
- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

№п/п	Основные характеристики образовательного процесса	Показатель
1.	Количество учебных недель	36
2.	Количество учебных дней	108
3.	Количество часов в неделю	6
4.	Количество часов	216
5.	Недель в I полугодии	17
6.	Недель во II полугодии	19
7.	Начало занятий	01 сентября
8.	Выходные дни	31 декабря - 9 января
9.	Окончание учебного года	31 мая
10.	Входной контроль	С 01 сентября по 30 сентября
11.	Текущий контроль	30 сентября по 26 декабря, с 10 января по 12 мая
12.	Промежуточная аттестация	С 13 мая по 31 мая

**Условия реализации программы
Материально-техническое обеспечение**

№ п/п	Наименование оборудования	Кол-во
1	Ворота хоккейные для ледовой площадки (шт)	2
2	Сетка заградительная для зала	2
3	Сетка хоккейная	1
4	Синтетический лед на площадку 5*10 (листов)	25
5	Тренажер Махіт PRO+катание	1
6	Тренажер Махіт для вратарей	1
7	Тренажер Махіт для катания	1
8	Тренажер Махіт для катания силовой	1
9	Тумба - прыжковая система	1
10	Станок для заточки коньков « СЗК-2»	1
11	Брус тренировочный	1
12	Диск балансировочный	3
13	Дуга тренировочная (змейка ,кривая, металл)	2
14	Имитатор вратаря	1
15	Лестница координационная	2
16	Пояс нагрузочный	2
17	Сетка хоккейная на ворота	2
18	Тренажер Махіт змейка	4
19	Шайба стандарт	50
20	Шайба облегченная синяя	14
21	Шар шведский для дриблинга	10
22	Система бросковая	2
23	Имитатор соперника	1
24	Мастер пасс	2
25	Планка тренировочная	2
26	Мяч для реакции	3
27	Мишень для ворот	4
28	Бахилы хоккейные взрослые	10
29	Бахилы хоккейные детские	10
30	Имитатор вратаря	1
31	Утяжелители разные	8
32	Баул вратаря	1
33	Клюшка вратаря	3
34	Защита шеи вратаря	3
35	Коньки вратаря CCM RBZ 70 (1.0 D)	2
36	Куртка вратаря	2
37	Ловушка вратаря	3
38	Майка вратаря	5
39	Майка тренировочная	21
40	Нагрудник вратаря	2
41	Нагрудник игрока CCM QLT 230	6
42	Налокотник игрока	7
43	Раковина вратаря	3
44	рейтузы	55
45	Утепленные брюки	1
46	Хоккейные шорты	5
47	Шлем вратаря	2
48	Шорты вратаря	2

49	Щитки вратаря	3
50	Щитки игрока	19
51	Сумка рго+	1
52	Ключка деревянная детская	32
53	Сумка для шайб	1
59	Эспандер для фитнеса	4
60	Медицинбол разные	12
61	Приспособление для заточки и снятия заусенец	2
62	Шайба утяжеленная	10
63	Ремни для функционального тренинга	3
64	Доска тактическая	2
65	Шорты игрока	10
66	Фуфайка судейская	2
67	Свитер хоккейный	16
68	Комплект детской экипировки CCMYTH L	5
69	Блокервр. BAUER SUPREME S 150 JR	1
70	Блокервр. CCM E FLEX E3.5 YTH REG	1
71	Блокервр. BAUER SUPREME S 150 SR	1
72	клюшка вратарская Эфси левая E-7000	4
73	клюшка хоккейная FISHER W250YTH левая	20
74	клюшка "ХМЗ" CAMPUS 55 SCHOOL	12
75	клюшка"ХМЗ" CAMPUS M BLADE 32 82 L	2
76	клюшкад/флорюола FAT PIPE COMET 96 см	1
77	клюшка д/флорюола SALMING	1
78	клюшка д/флорюолаSALMINGMATRIX 96 см	1
79	клюшкаигрока HYPER 33 OR	1
80	шайба Fisher official game logo SR 2015	32
81	шайба RUBENA официальнаячерная 163	20
82	мяч CRATER WFC оранжевый	7
83	мяч ROTOR белый	8

Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагогических работников, участвующих в реализации общеобразовательной программы: высшее образование либо среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта. Отсутствие ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации. Для старшего тренера-преподавателя - не менее двух лет в должности тренера-преподавателя или педагога дополнительного образования соответствующей направленности.

Особые условия допуска к работе: Прохождение специальных курсов повышения квалификации при проведении занятий с детьми дошкольного возраста. Отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью в соответствии с законодательством РФ. Прохождение обязательных периодических медицинских осмотров.

Методические материалы

Программа является составительской, создана на основе примерной программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по хоккею с шайбой.

Педагогические технологии:

1. Личностно-ориентированное обучение. Создание благоприятных условия для каждого обучающегося.
2. Здоровьесберегающие технологии. Учет возрастных особенностей обучающихся, распределение физической нагрузки с учетом физических возможностей обучающихся.
3. Игровая образовательная технология. Включение в тренировочный процесс эстафет, подвижных и спортивных игр.
4. Технология индивидуального обучения.

Педагогические принципы:

- принцип природосообразности - доступность (процесс обучения строится согласно возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся);
- принципа гуманизации – сознательная активность обучающегося при руководящей роли тренер-преподавателя (педагогический процесс строится на полном признании гражданских прав обучающегося и уважения к нему);
- принцип целостности – системность и систематичность обучения (все компоненты образовательного процесса взаимосвязаны);
- принцип единства действий учреждения и жизни обучающегося – переход от обучения к самообучению, связь обучения с жизнью и практикой (установление взаимосвязи между всеми сферами жизнедеятельности обучающегося, взаимодополнение всех сфер).

В работе используются следующие методы обучения:

- словесный (беседа, рассказ, диалог);
- наглядный (показ правильного выполнения упражнения);
- репродуктивный (воспроизводящий);
- мотивации и стимулирования (формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом);
- игровой метод (развитие физических качеств используя подвижные и спортивные игры).

Спортивно-оздоровительная группа 1-го года обучения

№	Тема	Материально-техническое оснащение, дидактический материал	Формы, методы, приемы обучения, педагогические технологии	Формы учебного занятия
1	Теория и методика физической культуры и спорта	Учебные и методические пособия	Словесный, наглядный, репродуктивный	Тренировочное занятие
2	Общая физическая подготовка	Клюшки, мячики	Словесный, наглядный, репродуктивный	Тренировочное занятие
3	Избранный вид спорта	Спортивный инвентарь	Словесный, наглядный, репродуктивный	Тренировочное занятие
4	Технико-тактическая психологическая подготовка	Секундомер	Словесный, наглядный, репродуктивный	Тренировочное занятие
5	Другие виды спорта и подвижные игры	Мяч	Игровой метод	Тренировочное занятие
6	Промежуточная аттестация			Контрольно-переводные нормативы, опрос, тестирование

Спортивно-оздоровительная группа 2-го года обучения

№	Тема	Материально-техническое	Формы, методы, приемы обучения,	Формы учебного
---	------	-------------------------	---------------------------------	----------------

		оснащение, дидактический материал	педагогические технологии	занятия
1	Теория и методика физической культуры и спорта	Учебные и методические пособия	Словесный, наглядный, репродуктивный	Тренировочное занятие
2	Общая физическая подготовка		Словесный, наглядный, репродуктивный	Тренировочное занятие
3	Избранный вид спорта	Хоккейная форма	Словесный, наглядный, репродуктивный	Тренировочное занятие
4	Технико-тактическая психологическая подготовка	Хоккейные клюшки, мячики	Словесный, наглядный, репродуктивный	Тренировочное занятие
5	Другие виды спорта и подвижные игры	Утяжелители разные	Игровой метод	Тренировочное занятие
6	Промежуточная аттестация			

Спортивно-оздоровительная группа 3-го года обучения

№	Тема	Материально- техническое оснащение, дидактический материал	Формы, методы, приемы обучения, педагогические технологии	Формы учебного занятия
1	Теория и методика физической культуры и спорта	Учебные и методические пособия	Словесный, наглядный, репродуктивный	Тренировочное занятие
2	Общая физическая подготовка		Словесный, наглядный, репродуктивный	Тренировочное занятие
3	Избранный вид спорта	Утяжелители разные	Словесный, наглядный, репродуктивный	Тренировочное занятие
4	Технико-тактическая психологическая подготовка	Тренажер змейка	Словесный, наглядный, репродуктивный	Тренировочное занятие
5	Другие виды спорта и подвижные игры	Пояс нагрузочный	Игровой метод	Тренировочное занятие
6	Промежуточная аттестация			

Формы аттестации/Оценочные материалы

Периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, обучающихся по программе, осуществляется согласно календарного учебного графика.

Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации:

- входной контроль проводится в форме контрольных тестов (физических упражнений) с целью выявления возможностей, обучающихся (оценочный материал – протокол выполнения физических упражнений);

- текущий контроль успеваемости проводится после прохождения каждой темы учебного плана программы (контрольные упражнения).

Методы контроля:

- наблюдение за качеством выполнения упражнения обучающимся (лист наблюдения);

- срез теоретических знаний по темам программы (протокол опроса);

- контрольное задание на выполнение физических упражнений (протокол выполнения физических упражнений);

- участие в соревнованиях (протокол соревнований).

Промежуточная аттестация обучающихся проводится по окончании учебного года. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании обучения по программе. Основным показателем освоения программы - выполнение программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Показатели оценки результатов освоения программы:

- теоретическая подготовка обучающихся по программе (владение терминологией, знание основных предметных областей учебного плана программы)

- практическая подготовка обучающихся по программе (физическая, техническая подготовленность, физическое развитие);

- участие в образовательном процессе (посещение занятий, ведение дневника спортсмена).

Для осуществления текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся разработаны контрольно-измерительные материалы, в которых указаны формы, цели, методы текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся, формируется система оценивания:

- протокол опроса по теории физической культуры и спорта;;

- лист наблюдения;

- протокол выполнения физических упражнений.

Кроме того, контрольно-измерительные материалы предусматривают не только проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программе, но и оценку удовлетворенности качеством дополнительных образовательных услуг.

Форма представления образовательных результатов: личная карточка спортсмена, дневник спортсмена.

Основным показателем освоения дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по хоккею с шайбой - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится устный экзамен по пройденным темам.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего тренировочного годового цикла 2 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все обучающиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Инструкции

Инструкция №1 по технике безопасности на спортивных площадках утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

Инструкция №2 по технике безопасности в спортивном зале, утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

Инструкция №5 по технике безопасности при занятиях волейболом, утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

Инструкция №13 по безопасной перевозке в автобусе, утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

Инструкция №14 по правилам участия на спортивных соревнованиях, утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

Инструкция по электробезопасности.

Инструкция №19 по противодействию терроризму и действиям в экстремальной ситуации, утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

Инструкция №20 по пожарной безопасности, утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Общие требования безопасности

1. Настоящие правила предусматривают основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные для выполнения при осуществлении учебно-тренировочного процесса и проведении спортивно-массовых мероприятий.

2. Учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-педагогического, медицинского и обслуживающего персонала;

- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиенических нормам, правилам соревнований и методике тренировки;

- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам;

- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

- при ознакомлении каждого обучающегося с данными Правилами безопасности;

- все учебно-тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

- при проведении занятий по лыжным гонкам соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий.

- при проведении занятий по лыжным гонкам должна быть медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

- при несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности лыжного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

- обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Требования безопасности перед началом занятий

Занятия необходимо проводить в спортивной одежде и в спортивной обуви, соответствующей виду занятий и, сезону и погоде.

Проверить готовность раздевалки, в соответствии с правилами безопасности и правила эксплуатации), отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

Провести целевой инструктаж обучающихся в спортивном зале перед тренировкой.

Требования безопасности во время занятий

Проведение тренировочных занятий не допускается в отсутствии тренера-преподавателя, так как он несёт ответственность за обучающихся.

Начинать выполнять упражнения в спортивном зале и заканчивать их только по команде тренера-преподавателя,

Не выполнять упражнения при неисправном инвентаре.

Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила поведения.

Следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых же признаках травм и прочих случаях.

Во избежание травм при падении на колени и локти, одевать наколенники, налокотники, удобную обувь.

Соблюдать установленные режимы занятий.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При поломке или порче хоккейного инвентаря, снаряжения и невозможности починить его, сообщить об этом тренеру.

При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

Требования безопасности по окончании занятий

Проверить по списку наличие всех обучающихся.

Привести в порядок весь инвентарь, проверить его исправность.

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

Снять спортивную одежду, обувь.

Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Методические указания к организации промежуточной и итоговой аттестации.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – 64 тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап подготовки.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится с целью выявления динамики физического развития, оценки подготовленности обучающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп обучающихся легкой атлетикой. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

5. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период). Ежегодно приказом директора МАУ ДО «Спортивная школа городского округа Красноуфимск» утверждаются сроки сдачи аттестации по предметной области ОФП (в течение месяца в конце учебного года – май-июнь) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо контрольного упражнения без уважительной причины может являться поводом для отчисления, обучающегося из Учреждения.

Для обучающихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем упражнениям. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе): либо данный обучающийся отчисляется из Учреждения за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

Список литературы

1. Букатин А.Ю., Колузгапов, В.М. Юный хоккеист. - М: ФиС, 1986
2. Горский Л. Игра хоккейного вратаря.- М.: ФиС, 1974.
3. Зеличнонок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000.
4. Железняк Ю. Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М.: ФиС, 1991.
5. Матвеев ЛЛ. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
6. Платонов В.К. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
7. Никитушкин ВТ., Губа ВЛ. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
8. Савин ВЛ. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. - М: ФиС, 1990.
9. Савин ВЛ. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2003.
10. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д. Железняка и Ю.М. Портнова. - М.: Академия, 2002.
11. Современная система спортивной подготовки под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 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» (далее — СанПиН);
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
10. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
11. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».
12. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
13. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для прохождения промежуточной аттестации обучающихся

Тесты	Норматив	
	юноши	девушки
Бег на 20 метров с высокого старта(сек.)	4,5	5,5
Сгибание-разгибание рук, в упоре лёжа (кол-во раз).	25	10
Прыжок в длину толчком с двух ног (см.)	140	120
Челночный бег 4х9 метров (сек.)	11,7	12,7
Бег на 20 метров спиной вперед (сек.)	7,0	8,0
Комплексный тест на ловкость (с)	17,0	18,0

Бег 20 метров. В забеге участвует не более 2-х человек, старт высокий, на сигнал – «внимание» и свисток стартера. Время фиксируется электронным секундомером на начало движения. Дается одна попытка.

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу из исходного положения (ИП): упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, касается грудью пола, затем, разгибая руки, возвращается в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Прыжок в длину толчком с двух ног. Выполняется толчком двух ног от линии на покрытие. Дается по две попытки. Записывается расстояние, которое преодолел ребенок от линии толчка до места приземления, показанное в каждом прыжке. Во внимание принимается лучший результат. Измерение длины прыжка осуществляется при помощи рулетки. Дальность прыжка измеряется в сантиметрах.

Челночный бег 4х9. В забеге участвует не более 2-х человек, старт высокий, на сигнал – «внимание» и свисток стартера участники стартуют, оббегают конус, бегут к следующему конусу и оббегают его, далее финишируют. Время фиксируется электронным секундомером на начало движения.

Бег 20 метров спиной вперед. Задание проводится в зале, дистанция 20 метров, на сигнал – «внимание» и свисток стартера. Время фиксируется электронным секундомером на начало движения. Дается две попытки, регистрируется лучшее время.

Комплексный тест на ловкость. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров. По сигналу спортсмен выполняет прыжок с разворотом на 360° на месте. Затем выполняет 2 кувырка вперед на матах, после чего перепрыгивает через барьер высотой 50 см и подлезает под барьер высотой 50 см (расстояние между барьерами 3 метра, высота может меняться в зависимости от возраста), оббегание змейкой 5 стоек, находящихся друг от друга на расстоянии 2 метров в длину и 1 метра в ширину, затем выполняется поворот на 180° и финиш спиной вперед. Оценивается время прохождения (с).

Для подготовки юных хоккеистов широко используются подвижные игры. Наиболее подходящие для детей являются сюжетные игры, связанные с пробежками и прыжками, например, «волк во рву», «два мороза», «к своим флажкам», «заяц без логова», «пустое место», «гуси лебеди», «прятки», «часовые».

Учитывая, что подвижные игры могут быть направлены преимущественно на развитие физических качеств, приведем примерную группировку по преимущественному проявлению физических качеств во время игровых действий.

Специальные физические упражнения юного хоккеиста

Перечень упражнений для развития координации движений.

1. Ходьба с выполнением различных движений рук под счет
2. Бег спиной вперед
3. «Каракатица» вперед, назад
4. Ходьба на четвереньках вперед, назад

5. Вращение руками в разные стороны одновременно

6. Поочередное выполнение задания обеими руками на 12-16 счетов.

7. «Послушные ручки»: одна рука делает круговые движения на голове (гладит), а вторая похлопывание по животу.

8. Лазание по гимнастической стенке, скамейке.

9. Ловля резинового мяча двумя руками.

10. Бросок мяча по мишеням на стенке.

Примерный перечень упражнений для развития вестибулярного равновесия.

1. Удержание равновесия в различных положениях: стоя, сидя, на одной и двух ногах с различным положением рук.

2. Прыжки с поворотами на 180-360 градусов

3. Прыжки с поворотом вокруг себя в приседе на месте и в движении.

4. Ходьба по гимнастической скамейке в различных исходных положениях.

5. Выполнение беговых упражнений с огибанием препятствий 4-5 раз

6. Повороты туловища влево, вправо в стойке на одной ноге.

7. Поочередные сгибания и разгибания опорной ноги в положении «пистолетик».

8. Махи ногой к одноименной руке.

9. Махи ногой в сторону.

10. Круговые движения туловищем в стойке на коленях.

11. Наклоны туловища в стойке на колене, другая нога вытянута вперед.

12. Наклоны туловища назад, повороты в полушаге, руки: за голову.

13. Прыжки из «пистолетика» в «пистолетик».

14. Прыжок с поворотом на 180° и встать с закрытыми глазами.

15. В стойке на носке одной ноги другую ногу поднять вперед, в сторону, назад, то же на другой ноге.

16. После прыжка (шагом или перекидным) встать в положение «ласточка», подняться на носок.

17. Четыре поворота на 180° в темпе один поворот в секунду из положения наклона вперед. Сразу после выполнения задания удерживать позицию сохранять устойчивое равновесие.

Примерный перечень упражнений для развития связок голеностопного и коленного суставов.

1. Приседание на одной и двух ногах в различных исходных положениях

2. Перекаты с носка на пятку в ходьбе и в прыжках

3. Гусиный шаг

4. Подъем на носок на одной и двух ногах

5. Различные прыжки

6. Ходение в фигурных ботинках по залу

7. «Пистолетики» с опорой у гимнастической стенки

8. «Каракатица»

Примерный перечень упражнений для развития гибкости.

1. Маховые движения с полной амплитудой

2. «Рыбка»

3. «Фонарики»

4. Мостики

5. «Складочки» сидя и стоя

6. «Лодочки с раскачиванием»

7. Удержание ног на определенной высоте

8. «Кошечка» сердится, добрая.

9. Скручивание туловища во всех плоскостях

10. Наклоны вперед, назад, сторону, стоя на полу и на скамейке.

Ледовая начальная подготовка

1. Катание на коньках без шайбы:

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

2. Катание на коньках и владение клюшкой и шайбой (шайбы должна иметь стандартные размеры, но весить меньше путём проделывания сквозного отверстия в шайбе, либо приобретением специальных шайб меньшего веса):

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»

Имитация основных движений фигуриста в зале позволяет ребенку понять смысл и характер тех движений, который предстоит освоить в ледовых условиях.

Подвижные игры на льду

Игровые задания на коньках являются эффективным средством, стимулирующим двигательную активность, улучшающим состояние здоровья и общую физическую подготовленность.

План-график распределения учебных часов в группах 1 года обучения.

№	Предметная область	МЕСЯЦ										ВСЕГО
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	
1	Теория и методика физической культуры и спорта	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
2	Общая физическая подготовка	10	10	9	9	9	9	9	9	8	8	90
3	Избранный вид спорта	6	6	6	6	6	6	6	7	7	5	61
3.1.	Техническая подготовка	6	6	6	9	9	9	9	7	6	4	
3.2.	Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
4	Специальная физическая подготовка	5	5	6	6	6	6	6	5	5	5	55
	ИТОГО	22	22	22	22	22	22	22	22	21	19	216

План-график распределения учебных часов в группах 2 года обучения.

№	Предметная область	МЕСЯЦ										ВСЕГО
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	

1	Теория и методика физической культуры и спорта	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
2	Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	8	7	1	79
3	Избранный вид спорта	6	6	6	6	6	6	6	8	7	5	62
3.1.	Техническая подготовка	6	6	6	9	9	9	9	7	6	4	
3.2.	Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
4	Специальная физическая подготовка	5	5	8	8	8	8	8	5	5	5	65
	ИТОГО	21	21	24	24	24	24	24	22	20	12	216

ПРИЛОЖЕНИЕ № 4

План-график распределения учебных часов в группах 3 года обучения.

№	Предметная область	МЕСЯЦ										ВСЕГО
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	
1	Теория и методика физической культуры и спорта	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
2	Общая физическая подготовка	7	7	7	6	6	6	6	7	7	1	60

3	Избранный вид спорта	7	7	7	10	10	10	10	8	7	5	81
3.1.	Техническая подготовка	6	6	6	9	9	9	9	7	6	4	
3.2.	Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
4	Специальная физическая подготовка	6	6	7	7	7	7	7	6	6	6	65
	ИТОГО	21	21	22	24	24	24	24	22	21	13	216

Адреса реализации программы:

623300, Свердловская область, г.Красноуфимск, ул.Тракторная 1А

623300, Свердловская область, г.Красноуфимск, ул.Советская, 59, МАУ КСК «Центральный»

Приложение № 6

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности по хоккею с шайбой**

Тренер-преподаватель **Фамилия Имя Отчество**

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДИСТАНЦИОННАЯ РАБОТА

Время выполнения: ____ минут.

РАЗМИНКА

ОРУ

ЗАМИНКА – статическая растяжка, восстановление дыхания