МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «БАЙКАЛОВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ХОККЕЙ»

|  |  |
| --- | --- |
|  | Направленность: физкультурно-спортивная  Уровень: базовый  Возраст обучающихся: 5 - 17 лет  Срок реализации: 01.09.2023г.-30.06.2024г. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Автор-составитель: тренер-преподаватель  Белогузов Данила Сергеевич |

с. Байкалово, 2023

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Целью физического воспитания в спортивных секциях является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности воспитанника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа «Хоккей» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Хоккей – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций воспитанников.

Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию. Игры формируют у детей важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность воспитанников, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы.

Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии хоккеиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Хоккей обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще работает с шайбой и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, в этой игре забивается довольно много голов, в-третьих, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая обороняться и атаковать. Шайба практически все время находится в игре, что не вызывает вынужденных и утомительных остановок.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

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

**Общей целью программы** Создание условий для развития физических качеств, личностных

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

**Задачи программы.**

**Образовательные:**

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в хоккее;

- освоение знаний о хоккее, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;

- освоение ударов по шайбе и остановок;

-овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;

- освоение техники ведения шайбы;

- освоение техники ударов по воротам;

- закрепление техники владения шайбой и развитие координационных способностей;

- освоение тактики игры.

**Развивающие:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;

- развитие выносливости;

- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

**Воспитательные:**

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;

- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;

- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;

- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

**Программа рассчитана на обучения для детей 5-17 лет.**

**Сроки реализации –** с 01 сентября по 30 июня 2024 года

**Форма занятий:** групповая, подгрупповая и индивидуальная**.**

**Режим занятий:** продолжительность занятий в течении учебного года – 9 часов в неделю. Продолжительность занятия (академического часа) 45 минут. Расписание занятий составляется и утверждается директором МБУ ДО «Байкаловская ДЮСШ».

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы «Хоккей» являются следующие умения:

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

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

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

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

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы «Хоккей» являются следующие умения:

- 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.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы «Хоккей» являются следующие умения:

- 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, физкультпауз, 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.

Формы подведения промежуточных итогов реализации ПДО представляют собой контрольные занятия для проверки степени освоения техники двигательных действий, тестирование для проверки уровня развития физических качеств, а также соревнования.

**Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Год** **обучения** | **Количество** **часов** | | |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| с 01.09.2023г. по 30.06.2024г. | 360 | 15 | 345 |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела, темы** | **Кол-во часов (всего)** | **Из них (количество часов)** | |
| **Теор-е занятия** | **Прак-е занятия** |
| **1** | **Теоретические знания**  1. Физическая культура и спорт в России.  Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.   2.История  развития хоккея.  Характеристика хоккея как средства физического воспитания молодежи. История возникновения хоккея. Развитие хоккея в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по хоккею в России и в мире.  3.Влияние физических упражнений на организм человека   Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма   4. Гигиена  хоккеиста Гигиена одежды и обуви при занятиях хоккеем. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям хоккеем. Оказание первой медицинской помощи (до врача). | **15** | **15** |  |
| **2** | **Практические занятия**  ***Техническая подготовка.***Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику хоккея составляют специальные технические приемы:  - перемещения,  - катание на коньках,  - передачи,  - обводка,  - удары клюшкой.  ***Тактическая подготовка***  Тактическая подготовка хоккея представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:  - умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,  - умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,  - умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.  Основные приемы техники игры в хоккее и способы их выполнения:  - перемещения,  - катание на коньках,  - удары клюшкой,  - обводка,  - силовые приёмы.  Тактика нападения и тактика защиты:  - индивидуальные действия,  - групповые действия,  - командные действия.   ***Правила игры в хоккее*** Правила игры в хоккее. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.  ***Общая физическая подготовка.*** Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со  сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.  Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.  Гимнастические  упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.  Спортивные игры: баскетбол, футбол  Подвижные игры и эстафеты   ***Специальная физическая подготовка.*** - катание на коньках, удары по шайбе клюшкой различными способами - упражнения с отягощениями развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых   действий и перемещений по сигналу тренера  - игры и эстафеты с препятствиями. | **125**  **93**  **65**  **47** |  | **125**  **93**  **65**  **47** |
| **3** | ***Контрольные испытания.***- Контрольные испытания по общей физической подготовке  - Контрольные испытания по технической подготовке  ***Контрольные игры и судейская практика****.*  Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.  ***Соревнования.***  Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры. | **15** |  | **15** |

**Планируемые результаты освоения программы:**

обучающиеся, занимающиеся в секции дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития. Основной показатель секционной работы дополнительного образования по хоккею - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Особенности программы:

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;

2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;

3. Уделение внимания психологической подготовке занимающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

Программа рассчитана на 1 год, предназначена для подростков 6-10 лет. Объединение могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта. Количество обучающихся в группах до 20 человек. Количество часов на учебный год: 216 часов, в неделю – 9 ч. Форма занятий  - групповая.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**2023-24 год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Содержание занятия** | **Кол-во часов** | **Дата** | |
| **план** | **факт** |
|  | **Сентябрь** |  |  |  |
| 1 | Изучение история хоккея с шайбой. Краткий обзор развития хоккея в республике. Инструктаж по ТБ | 2 | **1** |  |
| 2 | Влияние физических упражнении на организм занимающихся. Упражнения для рук и ног. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук, развития выносливости. | 3 | **3** |  |
| 3 | Гигиенические знания и навыки .Закаливание и режим питание хоккеиста. Упражнения для развития мышц ног и таза. Спортивные игры | 2 | **5** |  |
| 4 | Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение трамв,оказание первой мед. Помощи..Упражнения для ног. Простейшие формы тренировки. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Спортивные игры | 2 | **6** |  |
| 5 | Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Спортивные игры Основы техники и тактики хоккея с шайбой. | 2 | **8** |  |
| 6 | Основы методики обучений и тренировки хоккеиста. Упражнения для укрепления скоростны-силовых навыков. Челночный бег. Спортивные игры | 3 | **10** |  |
| 7 | Краткие сведения о физиологических основах тренировки. Иммитационные упражнения. Спортивные игры | 2 | **12** |  |
| 8 | ОФП и СФП.ОРУ . Упражнения в паре. | 2 | **13** |  |
| 9 | Планирование спортивной тренировки. Упражнения для мышц шеи и туловища. Спортивные игры | 2 | **15** |  |
| 10 | Моральный и волевой облик спортсмена и хоккеиста. Упражнения на льду. Пример: кистевой бросок. Упражнения для развития гибкости. Спортивные игры | 3 | **17** |  |
| 11 | Правила соревнаваний.Организация и проведение соревновании. | 2 | **19** |  |
| 12 | Места занятий, оборудование и инвентарь. Упражнения для рук и ног. Спортивные игры | 2 | **20** |  |
| 13 | Силовые упражнения. Простейшие формы катание на коньках. Спортивные игры | 2 | **22** |  |
| 14 | Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Спортивные игры Основы техники и тактики хоккея с шайбой. | 3 | **24** |  |
| 15 | Основы методики обучений и тренировки хоккеиста. Упражнения для укрепления скоростны-силовых навыков. Челночный бег. Спортивные игры | 2 | **26** |  |
| 16 | Краткие сведения о физиологических основах тренировки. Иммитационные упражнения. Спортивные игры | 2 | **27** |  |
| 17 | Силовые упражнения. Простейшие формы катание на коньках. Спортивные игры | 2 | **29** |  |
|  | **Октябрь** |  |  |  |
| 18 | Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для укрепления опорно – двигательного аппарата. Спортивные игры | 3 | **1** |  |
| 19 | Упражнения для ног. Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений. Спортивные игры | 2 | **3** |  |
| 20 | Обучение техники катания. Обучения основам техники владения клюшкой. Упражнения с теннисными мячами. Спортивные игры | 2 | **4** |  |
| 21 | ОРУ с предметами. Упражнения с партнёром. Спортивные игры | 2 | **6** |  |
| 22 | ОФП,СФП. Техника катания, техника владения клюшкой. Спортивные игры | 3 | **8** |  |
| 23 | Совершенстование техники катания,выполнение силовых приемов. Упражнения для развития силовых качеств. Спортивные игры | 2 | **10** |  |
| 24 | Изучение индивидуальной манеры игры. Спортивные игры | 2 | **11** |  |
| 25 | Упражнения для развития быстроты,ловкости,резкости. Спортивные игры | 2 | **13** |  |
| 26 | Общая физическая подгатовка. ОРУ без предметов. .Специальная физическая подгатовка. | 3 | **15** |  |
| 27 | Общая физическая подгатовка. ОРУ без предметов. .Специальная физическая подгатовка. | 2 | **17** |  |
| 28 | ОФП Ору без предметов. СФП. Изучение броска «Щелчок» | 2 | **18** |  |
| 29 | ОФП Ору без предметов. СФП. Изучение броска «Щелчок» | 2 | **20** |  |
| 30 | ОФП ОРУ с предметами: СФП Упражнения для развития быстроты .  Бег от 15 до 100 м, пробегание 30 – 60 м. | 3 | **22** |  |
| 31 | ОФП ОРУ с предметами: СФП Упражнения для развития быстроты. | 2 | **24** |  |
| 32 | ОФП ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП Упражнения с партнёром. Элементы вольной борьбы на земле. | 2 | **25** |  |
| 33 | ОФП ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП Упражнения с партнёром. Элементы вольной борьбы на земле. | 2 | **27** |  |
| 34 | ОФП Ору без предметов. СФП. Изучение броска «Щелчок» | 3 | **29** |  |
| 35 | Общая физическая подготовка. ОРУ без предметов. Специальная физическая подготовка. | 2 | **31** |  |
|  | **Ноябрь** |  |  |  |
| 36 | Техника игры. Техника передвижения на коньках | 2 | **1** |  |
| 37 | Техника игры. Техника передвижения на коньках. | 2 | **3** |  |
| 38 | ОФП ОРУ без предметов.Торможение “плугом” , “полуплугом”, “двумя коньками с поворотом на 90. | 3 | **5** |  |
| 39 | ОФП. ОРУ без предметов. Торможение. | 2 | **7** |  |
| 40 | ОФП. ОРУ без предметов. Ведение шайбы с клюшкой. | 2 | **8** |  |
| 41 | ОФП. ОРУ без предметов. Ведение шайбы с клюшкой. | 2 | **10** |  |
| 42 | Общая физическая подгатовка.ОРУ без предметов.Остановка шайбы. Удары по шайбе. | 3 | **12** |  |
| 43 | Общая физическая подгатовка.ОРУ без предметов. Остановка шайбы. Удары по шайбе. | 2 | **14** |  |
| 44 | ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. | 2 | **15** |  |
| 45 | ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП. Упражнения в паре. | 2 | **17** |  |
| 46 | ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП Упражнения в паре. Учебные игры в хоккей. | 3 | **19** |  |
| 47 | ОФП. Упражнения для развития силы,выносливости. | 2 | **21** |  |
| 48 | Общая физическая подгатовка. ОРУ без предметов. Упражнения для рук и ног. Специальная физическая подгатовка. Простейшие формы остановки. | 2 | **22** |  |
| 49 | ОФП. ОРУ без предметов: Упражнения для рук, ног. СФП. Упажнения в паре. Удары по шайбе. | 2 | **24** |  |
| 50 | ОФП. упражнения для развития морально – волевых качеств. | 3 | **26** |  |
| 51 | ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. | 2 | **28** |  |
| 52 | ОФП. ОРУ . Силовые упражнения.Быстрый прорыв. Позиционные нападение. | 2 | **29** |  |
|  | **Декабрь** |  |  |  |
| 53 | ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП Упажнения с партнёром. Бросок по шайбе «Щелчок». | 2 | **1** |  |
| 54 | ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениям. Упражнение в нападении, 2 против 1 го. | 3 | **3** |  |
| 55 | ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП. Упражнения с партнёром.Ускорение , челночный бег. | 2 | **5** |  |
| 56 | Общая физическая подгатовка.ОРУ без предметов. Персональная защита. | 2 | **6** |  |
| 57 | ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. Защита 2 е против 1 го. | 2 | **8** |  |
| 58 | ОФП ОРУ без предметов: Упражнения для рук, ног. Тактика обороны. Тактика нападения. Игровые амплуа | 3 | **10** |  |
| 59 | ОФП , СФП Упражнения для укрепления кисти рук.тактика обороны. | 2 | **12** |  |
| 60 | Общая физическая подгатовка. ОРУ без предметов. Специальная физическая подготовка. | 2 | **13** |  |
| 61 | ОФП Ору без предметов. СФП оборонительная и наступательная тактика. | 2 | **15** |  |
| 62 | ОФП ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП Упажнения с партнёром. Нападение игрока. | 3 | **17** |  |
| 63 | Общая физическая подгатовка.СФП. Изучение и совершенствавние техники и тактики хоккея с шайбой,подготовка к соревнованиям. | 2 | **19** |  |
| 64 | Общая физическая подгатовка.СФП. Изучение и совершенствавние техники и тактики игры. | 2 | **20** |  |
| 65 | Общая физическая подгатовка. Специальная физическая подготовка. | 2 | **22** |  |
| 66 | Общая физическая подготовка.Специальная физическая подготовка. Изучение и совершенствавние техники и тактики игры. | 3 | **24** |  |
| 67 | Общая физическая подгатовка.Научить делать финты. | 2 | **26** |  |
| 68 | ОФП. СФП. Изучение и совершенствавние финты. | 2 | **27** |  |
| 69 | ОФП.СФП. Изучение и совершенствавние техники и тактики игры | 2 | **29** |  |
| 70 | Обучение техники катания. Обучения основам техники владения клюшкой. Упражнения с теннисными мячами. Спортивные игры | 3 | **31** |  |
|  | **Январь** |  |  |  |
| 71 | Изучение история хоккея с шайбой. Краткий обзор развития хоккея в республике. Инструктаж по ТБ | 2 | **2** |  |
| 72 | Влияние физических упражнении на организм занимающихся. Упражнения для рук и ног. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук, развития выносливости. | 2 | **3** |  |
| 73 | Гигиенические знания и навыки .Закаливание и режим питание хоккеиста. Упражнения для развития мышц ног и таза. Спортивные игры | 2 | **5** |  |
| 74 | Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение трамв,оказание первой мед. Помощи..Упражнения для ног. Простейшие формы тренировки. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Спортивные игры | 3 | **7** |  |
| 75 | Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Спортивные игры Основы техники и тактики хоккея с шайбой. | 2 | **9** |  |
| 76 | Основы методики обучений и тренировки хоккеиста. Упражнения для укрепления скоростны-силовых навыков. Челночный бег. Спортивные игры | 2 | **10** |  |
| 77 | Краткие сведения о физиологических основах тренировки. Иммитационные упражнения. Спортивные игры | 2 | **12** |  |
| 78 | ОФП и СФП.ОРУ . Упражнения в паре. | 3 | **14** |  |
| 79 | Планирование спортивной тренировки. Упражнения для мышц шеи и туловища. Спортивные игры | 2 | **16** |  |
| 80 | Моральный и волевой облик спортсмена и хоккеиста. Упражнения на льду. Пример: кистевой бросок. Упражнения для развития гибкости. Спортивные игры | 2 | **17** |  |
| 81 | Правила соревнаваний.Организация и проведение соревновании. | 2 | **19** |  |
| 82 | Места занятий, оборудование и инвентарь. Упражнения для рук и ног. Спортивные игры | 3 | **21** |  |
| 83 | Силовые упражнения. Простейшие формы катание на коньках. Спортивные игры | 2 | **23** |  |
| 84 | Упражнения для развития быстроты,ловкости,резкости. Спортивные игры | 2 | **24** |  |
| 85 | Общая физическая подгатовка. ОРУ без предметов. .Специальная физическая подгатовка. | 2 | **26** |  |
| 86 | Общая физическая подгатовка. ОРУ без предметов. .Специальная физическая подгатовка. | 3 | **28** |  |
| 87 | ОФП Ору без предметов. СФП. Изучение броска «Щелчок» | 2 | **30** |  |
| 88 | ОФП Ору без предметов. СФП. Изучение броска «Щелчок» | 2 | **31** |  |
|  | **Февраль** |  |  |  |
| 89 | Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для укрепления опорно – двигательного аппарата. Спортивные игры | 2 | **2** |  |
| 90 | Упражнения для ног. Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений. Спортивные игры | 3 | **4** |  |
| 91 | Обучение техники катания. Обучения основам техники владения клюшкой. Упражнения с теннисными мячами. Спортивные игры | 2 | **6** |  |
| 92 | ОРУ с предметами. Упражнения с партнёром. Спортивные игры | 2 | **7** |  |
| 93 | ОФП,СФП. Техника катания, техника владения клюшкой. Спортивные игры | 2 | **9** |  |
| 94 | Совершенстование техники катания,выполнение силовых приемов. Упражнения для развития силовых качеств. Спортивные игры | 3 | **11** |  |
| 95 | Изучение индивидуальной манеры игры. Спортивные игры | 2 | **13** |  |
| 96 | Упражнения для развития быстроты,ловкости,резкости. Спортивные игры | 2 | **14** |  |
| 97 | Общая физическая подгатовка. ОРУ без предметов. .Специальная физическая подгатовка. | 2 | **16** |  |
| 98 | Общая физическая подгатовка. ОРУ без предметов. .Специальная физическая подгатовка. | 3 | **18** |  |
| 99 | ОФП Ору без предметов. СФП. Изучение броска «Щелчок» | 2 | **20** |  |
| 100 | ОФП Ору без предметов. СФП. Изучение броска «Щелчок» | 2 | **21** |  |
| 101 | ОФП ОРУ с предметами: СФП Упражнения для развития быстроты .  Бег от 15 до 100 м, пробегание 30 – 60 м. | 2 | **23** |  |
| 102 | ОФП ОРУ с предметами: СФП Упражнения для развития быстроты. | 3 | **25** |  |
| 103 | ОФП ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП Упражнения с партнёром. Элементы вольной борьбы на земле. | 2 | **27** |  |
| 104 | ОФП ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП Упражнения с партнёром. Элементы вольной борьбы на земле. | 2 | **28** |  |
|  | **Март** |  |  |  |
| 105 | Техника игры. Техника передвижения на коньках | 2 | **1** |  |
| 106 | Техника игры. Техника передвижения на коньках. | 3 | **3** |  |
| 107 | ОФП ОРУ без предметов.Торможение “плугом” , “полуплугом”, “двумя коньками с поворотом на 90. | 2 | **5** |  |
| 108 | ОФП. ОРУ без предметов. Торможение. | 2 | **6** |  |
| 109 | ОФП. ОРУ без предметов. Ведение шайбы с клюшкой. | 2 | **8** |  |
| 110 | ОФП. ОРУ без предметов. Ведение шайбы с клюшкой. | 3 | **10** |  |
| 111 | Общая физическая подгатовка.ОРУ без предметов.Остановка шайбы. Удары по шайбе. | 2 | **12** |  |
| 112 | Общая физическая подгатовка.ОРУ без предметов. Остановка шайбы. Удары по шайбе. | 2 | **13** |  |
| 113 | ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. | 2 | **15** |  |
| 114 | ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП. Упражнения в паре. | 3 | **17** |  |
| 115 | ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП Упражнения в паре. Учебные игры в хоккей. | 2 | **19** |  |
| 116 | ОФП. Упражнения для развития силы,выносливости. | 2 | **20** |  |
| 117 | Общая физическая подгатовка. ОРУ без предметов. Упражнения для рук и ног. Специальная физическая подгатовка. Простейшие формы остановки. | 2 | **22** |  |
| 118 | ОФП. ОРУ без предметов: Упражнения для рук, ног. СФП. Упажнения в паре. Удары по шайбе. | 3 | **24** |  |
| 119 | ОФП. упражнения для развития морально – волевых качеств. | 2 | **26** |  |
| 120 | ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. | 2 | **27** |  |
| 121 | ОФП. ОРУ . Силовые упражнения.Быстрый прорыв. Позиционные нападение. | 2 | **29** |  |
| 122 | ОФП. ОРУ. Упражнения с отягощениями. СФП Упражнения с партнером. Кистевой бросок. | 3 | **31** |  |
|  | **Апрель** |  |  |  |
| 123 | ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП Упажнения с партнёром. Бросок по шайбе «Щелчок». | 2 | **2** |  |
| 124 | ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениям. Упражнение в нападении, 2 против 1 го. | 2 | **3** |  |
| 125 | ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП. Упражнения с партнёром.Ускорение , челночный бег. | 2 | **5** |  |
| 126 | Общая физическая подгатовка.ОРУ без предметов. Персональная защита. | 3 | **7** |  |
| 127 | ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. Защита 2 е против 1 го. | 2 | **9** |  |
| 128 | ОФП ОРУ без предметов: Упражнения для рук, ног. Тактика обороны. Тактика нападения. Игровые амплуа | 2 | **10** |  |
| 129 | ОФП , СФП Упражнения для укрепления кисти рук.тактика обороны. | 2 | **12** |  |
| 130 | Общая физическая подгатовка. ОРУ без предметов. Специальная физическая подготовка. | 3 | **14** |  |
| 131 | ОФП Ору без предметов. СФП оборонительная и наступательная тактика. | 2 | **16** |  |
| 132 | ОФП ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП Упажнения с партнёром. Нападение игрока. | 2 | **17** |  |
| 133 | Общая физическая подгатовка.СФП. Изучение и совершенствавние техники и тактики хоккея с шайбой,подготовка к соревнованиям. | 2 | **19** |  |
| 134 | Общая физическая подгатовка.СФП. Изучение и совершенствавние техники и тактики игры. | 3 | **21** |  |
| 135 | Общая физическая подгатовка. Специальная физическая подготовка. | 2 | **23** |  |
| 136 | Общая физическая подготовка.Специальная физическая подготовка. Изучение и совершенствавние техники и тактики игры. | 2 | **24** |  |
| 137 | Общая физическая подгатовка.Научить делать финты. | 2 | **26** |  |
| 138 | ОФП. СФП. Изучение и совершенствавние финты. | 3 | **28** |  |
| 139 | ОФП.СФП. Изучение и совершенствавние техники и тактики игры | 2 | **30** |  |
|  | **Май** |  |  |  |
| 140 | ОФП. СФП. Изучение и совершенствавние техники и тактики игры | 2 | **1** |  |
| 141 | ОФП. СФП. Изучение и совершенствавние техники и тактики хоккея | 2 | **3** |  |
| 142 | Общая физическая подгтовка.Специальная физическая подготовка. | 3 | **5** |  |
| 143 | ОФП. СФП. Изучение и совершенствавние кистевого броска. | 2 | **7** |  |
| 144 | Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Изучение и совершенствование техники и тактики хоккея с шайбой. | 2 | **8** |  |
| 145 | Общая физическая подготовка.Специальная физическая подготовка. | 2 | **10** |  |
| 146 | Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. | 3 | **12** |  |
| 147 | Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка | 2 | **14** |  |
| 148 | Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Спортивные игры Основы техники и тактики хоккея с шайбой. | 2 | **15** |  |
| 149 | Основы методики обучений и тренировки хоккеиста. Упражнения для укрепления скоростны-силовых навыков. Челночный бег. Спортивные игры | 2 | **17** |  |
| 150 | Краткие сведения о физиологических основах тренировки. Иммитационные упражнения. Спортивные игры | 3 | **19** |  |
|  | ОФП и СФП.ОРУ . Упражнения в паре. | 2 | **21** |  |
| 151 | Планирование спортивной тренировки. Упражнения для мышц шеи и туловища. Спортивные игры | 2 | **22** |  |
| 152 | Моральный и волевой облик спортсмена и хоккеиста. Упражнения на льду. Пример: кистевой бросок. Упражнения для развития гибкости. Спортивные игры | 2 | **24** |  |
| 153 | Правила соревнаваний.Организация и проведение соревновании. | 3 | **26** |  |
| 154 | Места занятий, оборудование и инвентарь. Упражнения для рук и ног. Спортивные игры | 2 | **28** |  |
| 155 | Силовые упражнения. Простейшие формы катание на коньках. Спортивные игры | 2 | **29** |  |
| 156 | Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для укрепления опорно – двигательного аппарата. Спортивные игры | 2 | **31** |  |
|  | **Июнь** |  |  |  |
| 157 | Упражнения для ног. Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений. Спортивные игры | 3 | **2** |  |
| 158 | Обучение техники катания. Обучения основам техники владения клюшкой. Упражнения с теннисными мячами. Спортивные игры | 2 | **4** |  |
| 159 | ОРУ с предметами. Упражнения с партнёром. Спортивные игры | 2 | **5** |  |
| 160 | ОФП,СФП. Техника катания, техника владения клюшкой. Спортивные игры | 2 | **7** |  |
| 161 | Совершенстование техники катания,выполнение силовых приемов. Упражнения для развития силовых качеств. Спортивные игры | 3 | **9** |  |
| 162 | Изучение индивидуальной манеры игры. Спортивные игры | 2 | **11** |  |
| 163 | Упражнения для развития быстроты,ловкости,резкости. Спортивные игры | 2 | **12** |  |
| 164 | Общая физическая подгатовка. ОРУ без предметов. .Специальная физическая подгатовка. | 2 | **14** |  |
| 165 | Общая физическая подгатовка. ОРУ без предметов. .Специальная физическая подгатовка. | 3 | **16** |  |
| 166 | ОФП Ору без предметов. СФП. Изучение броска «челщок» | 2 | **18** |  |
| 167 | ОФП Ору без предметов. СФП. Изучение броска «челщок» | 2 | **19** |  |
| 168 | ОФП ОРУ с предметами: СФП Упражнения для развития быстроты .  Бег от 15 до 100 м, пробегание 30 – 60 м. | 2 | **21** |  |
| 169 | ОФП ОРУ с предметами: СФП Упражнения для развития быстроты. | 3 | **23** |  |
| 170 | ОФП ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП Упражнения с партнёром. Элементы вольной борьбы на земле. | 2 | **25** |  |
| 171 | ОРУ с предметами. Упражнения с партнёром. Спортивные игры | 2 | **26** |  |
| 172 | ОФП,СФП. Техника катания, техника владения клюшкой. Спортивные игры | 2 | **28** |  |
| 173 | Совершенстование техники катания,выполнение силовых приемов. Упражнения для развития силовых качеств. Спортивные игры | 3 | **30** |  |

**Раздел** **II** **Комплекс** **организационно-** **педагогических** **условий.**

**Условия** **реализации** **программы.**

**Материально техническое обеспечение:**

* Спортивный зал - 9х18м.
* Футбольное поле – 25х42м
* Хоккейная коробка
* Гимнастическая скамейка — 3 шт.
* Гимнастическая стенка —3шт.
* Мяч для метания- 5 шт.
* Эстафетные палочки
* Гимнастический мат -15 шт.
* Скакалки – 20 шт.
* Гимнастический конь - 1 шт Гимнастический мостик -1 шт.
* Палки гимнастические – 20 шт.
* Обруч гимнастический - 5 шт.
* Гимнастическая перекладина -1 шт.
* Перекладина стационарная - 2 шт.
* Граната 0,5 кг. -2 шт., 0,7 кг.-2 шт.
* Канат для лазания -2шт.
* Мяч баскетбольный – 30 шт.
* Волейбольная сетка со стойками – 1
* Мяч волейбольный -10 шт.
* раздевалки, душ, комната для хранения инвентаря.
* Лыжи – 34 пара
* Эспандер для имитации – 5 шт.

**Информационное обеспечение:** Дополнительная общеразвивающая программа «Хоккей»  имеет развернутое календарно-тематическое планирование, содержащее детальное разделение учебного времени на теоретическую и практическую части.

**Кадровое обеспечение:** тренер-преподаватель, образование высшее, квалификация «Тренер».

**Зал:**

- спортзал,

- площадки,

- хоккейная коробка,

- лыжная трасса,

- оборудование,

- информационные, методические и иные ресурсы

**Методическое,** **дидактическое** **обеспечение** **реализации** **программы**

Методическое обеспечение программы предусматривает рациональное чередование нагрузок и отдыха. Это особенно важно при воспитании физических качеств. При этом соблюдается посильность заданий и регулярность занятий. Успех выполнения программы во многом зависит от правильной организации процесса обучения детей. Специфика методических приемов зависит от возрастных особенностей детей.

В своей работе я использую следующие методы:

- методы использования слова (рассказ, описание, объяснение, беседы, разбор, задание, указание, оценка, команда)

- методы наглядного восприятия (показ, демонстрация видеофильмов, демонстрация видеослайдов, рисунков мелом на доске)

- практические методы (разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный)

Хорошие результаты приносят методические приемы, обращенные сразу ко все группе детей или направлены на активизацию каждого ребенка в отдельности:

- индивидуальная оценка уровня усвоенных навыков, наблюдение за поведением ребенка, его успехами;

- использование в процессе занятия приемов, обращенных к каждому ребенку, создание обстановки, вызывающей у неуверенных ребят желание действовать;

Одной из форм эмоционального обогащения учащихся являются соревнования. Они оставляют массу впечатлений, создают приподнятое настроение.

Особенности организации образовательного процесса – очное

Для достижения результата работы требуется большая вариативность подходов и постоянного собственного творчества. В учебной деятельности объединения необходимы следующие формы и методы работы.

**Формы** **работы:**

* групповая
* индивидуальная
* фронтальная

**Методы:**

* Равномерный метод
* Переменный метод
* Повторный метод
* Интервальный метод
* Игровой метод.
* Соревновательный метод
* Круговой метод (тренировка)

**Типы** **занятий:**

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;

* планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7–9 мин);
* использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин) режимов;
* обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля ЧСС и индивидуального самочувствия.

**Диагностика** **результативности** **образовательной** **программы.** **Формы** **аттестации.**

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

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является

* проведение контрольных занятий,
* проведение соревнований

**Хоккей. Контрольные нормативы физической подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ТЕСТЫ** | | **ВОЗРАСТ** | | | | | | | | | | |
| **7-8 лет** | | | | **8-9 лет** | | | | **9-10 лет** | | |
| **ОТЛ** | **ХОР** | **УД** | **ОТЛ** | | **ХОР** | **УД** | **ОТЛ** | | **ХОР** | **УД** |
| **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Отжимание в упоре лежа  (кол-во раз) | 28 | 24 | 18 | 35 | | 31 | 27 | 40 | | 36 | 29 |
| 2 | Подтягивание на перекладине  (кол-во раз) | - | - | - | - | | - | - | 8 | | 5 | 3 |
| 3 | Прыжки в длину с места (см) | 165 | 161 | 150 | 172 | | 166 | 155 | 176 | | 171 | 160 |
| 4 | Бег 60 м (сек) | 11,1 | 11,4 | 11,7 | 10,9 | | 11,1 | 11,4 | 10,5 | | 10,8 | 11,0 |
| 5 | Бег 300 м (сек) | 62,5 | 64,5 | 68,5 | 61,0 | | 63,5 | 67,0 | 59,0 | | 60,5 | 63,5 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ТЕСТЫ** | | **ВОЗРАСТ** | | | | | | | | | | |
| **10-11 лет** | | | | **11-12 лет** | | | | **12-13 лет** | | |
| **ОТЛ** | **ХОР** | **УД** | **ОТЛ** | | **ХОР** | **УД** | **ОТЛ** | | **ХОР** | **УД** |
| **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 10 | 9 | 7 | 11 | | 9 | 8 | 13 | | 11 | 10 |
| 2 | Прыжки в длину с места (см) | 195 | 188 | 180 | 201 | | 193 | 185 | - | | - | - |
| 3 | Тройной прыжок с места (см) | - | - | - | - | | - | - | 599 | | 586 | 572 |
| 4 | Поднимание туловища | 47 | 43 | 40 | 48 | | 44 | 41 | 48 | | 45 | 42 |
| 5 | Бег 60 м (сек) | 9,66 | 9,98 | 10,3 | 8,96 | | 9,25 | 9,54 | 8,52 | | 8,73 | 8,93 |
| 6 | Бег 300 м (сек) | 55,1 | 55,9 | 56,6 | 52,6 | | 53,7 | 54,7 | 49,6 | | 50,8 | 52,0 |
| 7 | Бег 3000 м (мин) | 14,12 | 14,30 | 14,48 | 13,0 | | 13,24 | 13,48 | 12,42 | | 13,06 | 13,24 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ТЕСТЫ** | | | **ВОЗРАСТ** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **13-14 лет** | | | | | | **14-15 лет** | | | | | | **15-16 лет** | | | | |
| **ОТЛ** | | **ХОР** | | **УД** | | **ОТЛ** | | **ХОР** | | **УД** | | **ОТЛ** | | **ХОР** | | **УД** |
| **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 14 | | 13 | | 12 | | 15 | | 13 | | 12 | | 16 | | 14 | | 13 | |
| 2 | Тройной прыжок с места (см) | 650 | | 636 | | 621 | | 693 | | 680 | | 668 | | - | | - | | - | |
| 3 | Пятикратный прыжок (см) | - | | - | | - | | - | | - | | - | | 12,55 | | 12,33 | | 12,10 | |
| 4 | Поднимание туловища (кол-во раз за 60 сек) | 49 | | 46 | | 44 | | 50 | | 48 | | 45 | | 51 | | 49 | | 46 | |
| 5 | Бег 60 м (сек) | 8,32 | | 8,48 | | 8,63 | | 7,93 | | 8,13 | | 8,34 | | 7,71 | | 7,92 | | 8,14 | |
| 6 | Бег 300 м (сек) | 46,5 | | 47,3 | | 48,2 | | 44,8 | | 45,6 | | 46,3 | | 43,3 | | 44,3 | | 45,2 | |
| 7 | Бег 3000 м (мин) | 11,30 | | 11,42 | | 12,00 | | 11,06 | | 11,18 | | 11,36 | | 11,00 | | 11,12 | | 11,24 | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ПОДГОТОВКА** | | | |
| 1. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 16 | 15 | 13 |
| 2. Пятикратный прыжок (м) | 12,8 | 12,76 | 12,53 |
| 3. Поднимание туловища (кол-во раз за 60 сек) | 50 | 48 | 46 |
| 4. Бег 60 м (сек) | 7,42 | 7,64 | 7,85 |
| 5. Бег 300 м(сек) | 42,0 | 43,0 | 43,9 |
| 6. Бег 3000 м (мин) | 10,48 | 11,0 | 11,12 |

**Для** **реализации** **программы** **используется** **дидактический** **материал:**

* Днепров Э.Д., Аркадьев А.Г. «Сборник нормативных документов. Физическая культура» М. 2008 год;
* «Физическая культура. 1 – 11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха и др.» Волгаград 2010 год;
* Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания» 1-11 классы, М.2008 год;
* Стандарты. Физическая культура. М. 2011 год;
* Закон РФ «О физической культуре и спорте от 29. 04. 1999г;
* Рабочие программы «Физическая культура 5-9 классы» Лях В.И., Просвещение 2014год
* Рабочие программы «Физическая культура 10 – 11 классы» Лях В.И., Просвещение 2014год.
* Учебник для образовательных организаций «Физическая культура 5-7 классы» М.Я.Виленского, М.Просвещение 2014год
* Учебник для образовательных организаций «Физическая культура 10 – 11 классы» М.Я.Виленского, М.Просвещение 2014год
* Учебник для образовательных организаций «Физическая культура 8 – 9 классы» М.Я.Виленского, М.Просвещение 2014год