

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

Принята на заседании
Утверждаю:
методического (педагогического) совета
от «30» августа 2023г.
Протокол N 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБУ ДО «Байкаловская спортивная школа»
№ 82/1 от «30» августа 2023г.
Новикова С.В.



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	<p style="text-align: center;">Теоретические знания</p> <p>1. Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.</p> <p>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.</p> <p>3. Влияние физических упражнений на организм человека</p> <p>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.</p> <p>Закаливание организма</p> <p>4. Гигиена хоккеиста</p> <p>Гигиена одежды и обуви при занятиях хоккеем. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям хоккеем. Оказание первой медицинской помощи (до врача).</p>	15	15	
2	<p style="text-align: center;">Практические занятия</p> <p><u>Техническая подготовка.</u></p> <p>Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений).</p> <p>Технику хоккея составляют специальные технические приемы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перемещения, - катание на коньках, - передачи, - обводка, - удары клюшкой. 	125		125

	<p>- Контрольные испытания по технической подготовке</p> <p><u>Контрольные игры и судейская практика.</u> Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.</p> <p><u>Соревнования.</u> Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры.</p>			
--	---	--	--	--

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 упражнения 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 травм, 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 соревнований. Организация и проведение соревнований.	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	3	1	

	укрепления опорно – двигательного аппарата. Спортивные игры			
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	Совершенствование 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 подготовка. ОРУ без предметов. .Специальная физическая подготовка.	3	15	
27	Общая физическая подготовка. ОРУ без предметов. .Специальная физическая подготовка.	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 подготовка.ОРУ без предметов.Остановка шайбы. Удары по шайбе.	3	12	
43	Общая физическая подготовка.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 подготовка. ОРУ без предметов. Упражнения для рук и ног. Специальная физическая подготовка. Простейшие формы остановки.	2	22	
49	ОФП. ОРУ без предметов: Упражнения для рук, ног. СФП. Упражнения 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 нападения.	2	29	
	Декабрь			
53	ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП Упражнения с партнёром. Бросок по шайбе «Щелчок».	2	1	
54	ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. 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 подготовка. 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 подготовка. 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 Упражнения с партнёром. Нападение игрока.	3	17	
63	Общая физическая подготовка. СФП. Изучение и совершенствование техники и тактики хоккея с шайбой, подготовка к соревнованиям.	2	19	
64	Общая физическая подготовка. СФП. Изучение и совершенствование техники и тактики игры.	2	20	
65	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	2	22	
66	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Изучение и совершенствование техники и тактики игры.	3	24	
67	Общая физическая подготовка. Научить делать финты.	2	26	
68	ОФП. СФП. Изучение и совершенствование финты.	2	27	
69	ОФП. СФП. Изучение и совершенствование техники и тактики игры	2	29	
70	Обучение техники катания. Обучения основам техники	3	31	

	владения клюшкой. Упражнения с теннисными мячами. Спортивные игры			
	Январь			
71	Изучение история хоккея с шайбой. Краткий обзор развития хоккея в республике. Инструктаж по ТБ	2	2	
72	Влияние физических упражнениях 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 травм, 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 соревнований. Организация и проведение соревнований.	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 подготовка. ОРУ без предметов. .Специальная физическая подготовка.	2	26	
86	Общая физическая подготовка. ОРУ без предметов. .Специальная физическая подготовка.	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.	2	6	

	Спортивные игры			
92	ОРУ с предметами. Упражнения с партнёром. Спортивные игры	2	7	
93	ОФП,СФП. Техника катания, техника владения клюшкой. Спортивные игры	2	9	
94	Совершенствование 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 подготовка. ОРУ без предметов. .Специальная физическая подготовка.	2	16	
98	Общая физическая подготовка. ОРУ без предметов. .Специальная физическая подготовка.	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 подготовка.ОРУ без предметов.Остановка шайбы. Удары по шайбе.	2	12	
112	Общая физическая подготовка.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 подготовка. ОРУ без предметов. Упражнения для рук и ног. Специальная физическая подготовка. Простейшие формы остановки.	2	22	
118	ОФП. ОРУ без предметов: Упражнения для рук, ног. СФП. Уажнения 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 Упражнения 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 подготовка.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 подготовка. 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 Упражнения с партнёром. Нападение игрока.	2	17	
133	Общая физическая подготовка.СФП. Изучение и совершенствавние техники и тактики хоккея с шайбой,подготовка к соревнованиям.	2	19	
134	Общая физическая подготовка.СФП. Изучение и совершенствавние техники и тактики игры.	3	21	
135	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	2	23	
136	Общая физическая подготовка.Специальная физическая подготовка. Изучение и совершенствавние техники и тактики игры.	2	24	
137	Общая физическая подготовка.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	2	8	

	подготовка. Изучение и совершенствование техники и тактики хоккея с шайбой.			
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 соревнований. Организация и проведение соревнований.	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	Совершенствование 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 подготовка. ОРУ без предметов. .Специальная физическая подготовка.	2	14	
165	Общая физическая подготовка. ОРУ без предметов. .Специальная физическая подготовка.	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	Совершенствование 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 - 9x18м.
- Футбольное поле – 25x42м
- 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	49	46	44	50	48	45	51	49	46

	(кол-во раз за 60 сек)									
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.» Волгоград 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