****

**Пояснительная записка.**

 МБУДО «Центр дополнительного образования для детей» Большеигнатовского муниципального района Республики Мордовия является муниципальным бюджетным образовательным учреждением дополнительного образования детей (далее Учреждение), которое в соответствии с Уставом реализует дополнительные предпрофессиональные программы по видам спорта в области физической культуры и спорта.

 Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу составлена в соответствии с пунктами:

1.Федерального Закона «Об образовании Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

2.Приказа Министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрирован Министерством юстиции РФ от 29 ноября 2018г., регистрационный № 52831);

3.Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организациии режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4.07.2014 г. № 41);

4.Устава муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования МБУДО «ЦДОДД» Большеигнатовского муниципального района РМ от 15.02.2019г. №67.

 К занятиям в группах спортивно-оздоровительной направленности допускаются все лица, желающие заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний.

 Данная программа разработана для детей, обучающихся в спортивно-оздоровительных группах. Содержание программы может ежегодно незначительно корректироваться в зависимости от условий реализации.

 Программа по хоккею имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

 **Актуальность программы** определяется повышенным запросом со стороны детей и их родителей на программы хоккея с шайбой, в связи с возросшей популярностью этого вида спорта.

 **Педагогическая целесообразность** программы заключается в создании единого направления в образовательном и тренировочном процессе на основе интереса детей к занятиям по хоккею с шайбой. Разнообразные формы, методы и средства обучения и воспитания, предлагаемые программой, позволяют не только благотворно влиять на физическое развитие детей, способствовать приобретению необходимых знаний, умений и навыков, но и укреплять их физическое и психическое здоровье, формировать нравственные и волевые качества.

 Методики, приемы и технологии, используемые в процессе реализации программы, подобраны из числа адаптивных, позволяющих обучающимся быстрее овладеть техникой мини- футбола. Образовательную деятельность предполагается осуществлять преимущественно через игровые формы, на основе принципов комплектности, преемственности, вариативности и ненасильственном способе физического воспитания. Роль педагога заключается в создании ситуации и организации предметно-пространственной среды. Педагогическая технология опирается на принцип активности воспитанников, характеризуемый высоким уровнем мотивации, наличием творческой и эмоциональной составляющей.

 Программа направлена на создание условий для массового привлечения детей к занятиям по хоккею с шайбой в спортивно-оздоровительных группах.

В программе даны рекомендации по организации, содержанию и планированию учебно-тренировочного процесса в соответствии с годом обучения занимающихся, комплектованию спортивно- оздоровительных групп с учётом возраста и уровня физической подготовленности занимающихся, отражены планируемые результаты освоения учащимися образовательной программы, способы и формы их определения.

 **Новизна** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития

**Адресат программы**: Данная программа разработана для детей, обучающихся в спортивно-оздоровительных группах. Возраст детей от 6 до 18 лет. К занятиям в группах спортивно-оздоровительного этапа допускаются все лица, желающие заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний.

**Основными формами учебно-тренировочного процесса являются**:

-тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

 -теоретические занятия;

-индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединения для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в па ре, группе;

 -самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;

 -участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

 -медико-восстановительные мероприятия;

 -промежуточная аттестация обучающихся (принятие КПН).

 Форма обучения – очная. При необходимости Программой предусмотрено использование дистанционной формы обучения с целью прохождения образовательных программ в полном объеме, согласно Положения о дистанционном обучении в МБУДО «Центр дополнительного образования для детей»

По типузанятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

*Методы обучения*: словесный, наглядный, практический.

**Объем и срок освоения программы**: Годовой план рассчитан на 46 недель обучения при занятиях 6 часов/нед. Общее количество годовых часов-276. Продолжительность одного занятия - не более 2-х академических часов. Программа рассчитана на 1 год обучения.

**Режим занятий**

 Занятия проводятся 3 раза в неделю. Продолжительность 1 учебного часа 45 минут, однако, для более эффективной организации учебно- тренировочного процесса проводятся 2 занятия по 45 минут.

**История хоккея с шайбой**

 Сам термин – «хоккей» образовался от английского «hockey», либо от старофранцузского «hoquet», означающий «пастуший посох с крюком» Хоккей - это спортивная командная игра с клюшками и шайбой (или мячом), содержание и цель которой — используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнёром, забить его наибольшее число раз в ворота соперника. Еще до появления хоккея в 16 веке в Голландии существовали игры с мячом и клюшками на льду. Затем подобные игры появились в Англии и Скандинавии, где впоследствии они преобразовались в [хоккей с мячом](http://coolreferat.com/%D0%A5%D0%BE%D0%BA%D0%BA%D0%B5%D0%B9_%D1%81_%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%BE%D0%BC) на льду в 19 веке.

 Современный хоккей с шайбой как спортивная игра возник в Канаде. Это страна, климат и природа которой (многочисленные водоемы, замерзающие зимой, и длительные зимы) создавали хорошие условия для распространения этой игры. Сначала играли не шайбой, а тяжелым мячом и по численности команды доходили до 50 и более игроков с каждой стороны. О хоккее с шайбой в России узнали еще в конце XIX века. Поначалу его называли «канадским хоккеем», чтобы исключить путаницу с популярным у нас в стране хоккеем с мячом, который за границей нередко называют «русским хоккеем».

 Первый мировой турнир по хоккею с шайбой прошел во время VII летних игр в Антверпене (Бельгия) в 1920 году. Долгое время эти соревнования считались первым в истории олимпийским турниром по хоккею. Но в 1982 году, после того, как Федерации хоккея Канады и США были официально приняты в Международную Хоккейную Федерацию – турнир 1920 года исключили из истории Олимпийских игр и присвоили ему статус «Чемпионат мира». История советского хоккея начинается с 30 годов прошлого столетия. Первый чемпионат Советского Союза стартовал 22 декабря 1946 г.Игра в хоккей – это нелёгкий вид спорта (впрочем, какой можно назвать лёг- ким?), который требует специальной подготовки спортсменов: и психологи- ческой, и физической. Однако, занятия таким видом спорта могут развить в своём большинстве положительные физические и психические качества спортсмена.

 Если родитель решил отдать на хоккей ребёнка, в первую очередь этот вид спорт будет развивать самое главное – здоровье. Если занятия будут проходить систематически, то у ребёнка будет формироваться гармоничная спортивная фигура.

**ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ**

**Цель программы –** воспитание разносторонне развитой личности, формирование основ здорового и безопасного образа жизни, развитие физических и творческих способностей посредством систематических занятий хоккеем с шайбой.

**Задачи программы:**

***образовательные***:

* изучение теоретических и практических основ;
* обучение двигательным умениям и навыкам;
* обучение основным техническим элементам и тактическим приёмам;
* обучение правилам поведения на занятиях, на соревнованиях;

***развивающие:***

* развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
* развитие природного потенциала;
* соразмерное развитие общих и специальных физических качеств;
* развитие познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

- развитие тактического мышления.

***воспитательные:***

* воспитание интереса к хоккею с шайбой;
* формирование познавательной активности;
* формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
* воспитание личностно-значимых качеств: организованности, уважения, дисциплинированности;
* воспитание творческой инициативы;
* формирование социальной активно сти.
* профилактика правонарушений и вредных привычек

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, участие в соревнованиях.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Учебный план**

 Учебный план составлен из расчета 46 недель, это учебно- тренировочные занятия непосредственно в условиях школы, включая участие в выездных учебно-тренировочных сборах и соревнованиях, и 6 недель по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха. Оздоровительные лагеря спортивного профиля являются продолжением учебно-тренировочного процесса.

|  |  |
| --- | --- |
| Годы подготовкиСодержание занятий | Учебные группы |
| СОЭ |
| **Весь период** |
| 1. | Теоретическая подготовка | 12 |
| 2. | Практические занятия |  |
| 2.1 | Общая физическая подготовка | 160 |
| 2.2 | Специальная физическая подго-товка | 40 |
| 2.3 | Техническо-тактическая подго-товка | 58 |
| 2.4 | Участие в соревнованиях | 4 |
| 2.5 | Контрольно – переводные норма-тивы | 2 |
|  | Итого часов: | **276** |

 **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п. п | Название раздела, темы | Количество часов | Формы организации занятий | Формы аттестации (контроля) |
| Всего | Теория | Практика |
| **Теоретическая подготовка (12 часов)** |
| 1 | Вводное занятие. Введение в программу. Основы техники безопасности Инструктаж по технике безопасности при проведении учебно- тренировочныхзанятий. | 1 | 1 |  | Групповая | Беседа, отметка в журнале регистрации инструктажей |
| 2 | История развития физической куль-туры и спорта. | 1 | 1 |  | Групповая | Опрос, бесе да |
| 3 | Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе | 1 | 1 |  | Групповая | Беседа, опрос |
| 4 | Основы спортивной подготовки и тренировочногопроцесса | 2 | 2 |  | Групповая | Беседа, опрос |
| 5 | Гигиеническиезнания, умения и навыки | 1 | 1 |  | Групповая | Беседа, опрос |
| 6 | Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта | 1 | 1 |  | Групповая | Беседа, опрос |
| 7 | Необходимые сведения о строении и функциях организма человека | 1 | 1 |  | Групповая | Беседа, опрос |
| 8 | Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни | 2 | 2 |  | Групповая | Беседа, опрос |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Основы спортивного питания | 1 | 1 |  | Групповая | Беседа,опрос |
| 10 | Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке | 1 | 1 |  | Групповая | Беседа, опрос |
| **Общая физическая подготовка ( 160 часов)** |
| 1 | Строевые и порядковые упражнения | 17 |  | 17 | Индивидуальныеи групповые | Наблюдение,контроль выполненияупражнений |
| 2 | Гимнастические упражнения | 17 |  | 17 | Индивидуальныеи группо вые | Наблюдение,контроль выполнения упражнений |
| 3 | Упражнения для ног | 17 |  | 17 | Индивидуальныеи групповые | Наблюдение, контроль выполнения упражнений |
| 4 | Упражнения для шеи и туловища | 17 |  | 17 | Индивидуальныеи групповые | Наблюдение,контроль выполнения упражнений |
| 5 | Упражнения для развития физических качеств. Упражнения дляразвития силовых качеств | 18 |  | 18 | Индивидуальныеи групповые | Наблюдение,контроль выполнения упражнений |
| 6 | Упражнения для развития общей выносливости | 20 |  | 20 | Индивидуальныеи групповые | Наблюдение,контроль выполнения упражнений |
| 7 | Упражнения для развития скоростных качеств. | 20 |  | 20 | Индивидуальныеи групповые | Наблюдение,контроль выполнения упражнений |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 8 | Акробатические упражнения | 17 |  | 17 | Индивидуальныеи групповые | Наблюдение,контроль выполнения упражнений |
| 9 | Упражнения для развития гибкости | 17 |  | 17 | Индивидуальныеи группо вые | Наблюдение,контроль выполнения упражнений |
| **Специальная физическая подготовка (40 часов)** |
| 1 | Упражнения дляразвития взрывной силы | 10 |  | 10 | Индивидуальные и группо вые | Сдача нормативных требований |
| 2 | Упражнения для развития быстроты. | 10 |  | 10 | Индивидуальные и групповые | Сдача нормативных требований |
| 3 | Упражнения для развития выносливости | 10 |  | 10 | Индивидуальные и групповые | Сдача нормативныхтребований |
| 4 | Упражнения для развития ловкости | 10 |  | 10 | Индивидуальные, парные игрупповые | Сдача нормативныхтребований |
| **Технико-тактическая подготовка ( 58 часов)** |
| 1 | Техника игры | 9 |  | 9 | Индивидуальные и групповые |  |
| 2 | Техника нападения | 8 |  | 8 | Индивидуальные и групповые | Беседа, выполнениеупражнений |
| 3 | Техника обороны | 9 |  | 9 | Индивидуальные и групповые | Наблюдение, беседа |
| 4 | Тактика нападения | 8 |  | 8 | Индивидуальные и парные | Сдача нормативныхтребований |
| 5 | Тактика защиты | 8 |  | 8 | Индивидуальные и групповые | Наблюдение, беседа |
| 6 | Индивидуальные действия | 8 |  | 8 | Индивидуальные и группо вые | Наблюдение, беседа |
| 7 | Групповые взаимодействия | 8 |  | 8 | Индивидуальные и групповые | Сдача нормативных требований |

|  |
| --- |
| **Участие в соревнованиях (4 часа)** |
| 1 | Участие во внутренних соревно ваниях | 2 |  | 2 |  | Протоколысоревнований |
| 2 | Участие в районных соревнованиях | 2 |  | 2 |  | Протоколы соревнований |
| **Контрольно-переводные нормативы ( 2 часа)** |
|  | Сдача КПН | 2 |  | 2 | Индивидуальные и группо вые | Сдача нормативов с оформлением Протоко ла |

|  |
| --- |
| **Участие в соревнованиях (4 часа)** |
| 1 | Участие во внутренних соревно ваниях | 2 |  | 2 |  | Протоколысоревнований |
| 2 | Участие в районных соревнованиях | 2 |  | 2 |  | Протоколы соревнований |
| **Контрольно-переводные нормативы ( 2 часа)** |
|  | Сдача КПН | 2 |  | 2 | Индивидуальные и групповые | Сдача нормативов с оформлением Протоко- ла |

## Содержание учебно-тематического плана

**Организационно-методические указания к проведению учебно- тренировочных занятий.**

#  ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

 На спортивно-оздоровительном этапе основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

Примерное содержание занятий по теоретической подготовке:

## Основы техники безопасности

- поведение на площадке во время и перед занятием

* особенности организаций занятий
* правила поведения и техника безопасности на занятиях
* инструктажи по ТБ
* правила личной гигиены при занятиях хоккеем

## 2. История развития физического спорта

Физическая культура и спорт в России. Развитие хоккея в России и за рубежом.

Содержание: Развитие хоккея в России. Значение и место хоккея в системе физического воспитания. Российские соревнования по хоккею: чемпионат и Кубок России. Участие российских хоккеистов в международных соревнованиях. Российская Федерация хоккея (РФС), УЕФА, российские команды, тренеры, игроки.

## Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе:

-физическая культура как неотъемлемая часть физического воспитания подрастающего поколения;

* место хоккея в общей системе физического воспитания;
* личное и общественное значение занятий физической культурой и спортом;

-итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд хоккеистов на соревнованиях:

**Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса**

Содержание: Зонная защита. Персональная опека. Комбинированная защита. Создание численного преимущества в обороне. Закрытие всех игроков атакующей команды, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки. Тактика отбора шайбы.

**Тактика игры в нападении.**

Содержание: Высокий темп атаки, атака широким фронтом. Скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменой местами, усиление темпа атаки в её завершающей фазе, использование скоростной обводки. Атакующие комбинации флангом и центром.

**Правила игры.**

Содержание: Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Особенности организации и проведения соревнований по хоккею.

## Гигиенические знания, умения и навыки.

Содержание: Общее понятие о гигиене. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Примерные суточные пищевые нормы хоккеистов в зависимости от объема и интенсивности занятий. Вредное влияние курения и алкоголя на здоровье и работоспособность организма.

## Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

-правила игры в хоккее

-единая всероссийская спортивная квалификация и ее значения для развития хоккея;

-требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий

 -федеральные стандарты спортивной подготовки хоккеистов

- судейство соревнований

-судейская бригада

## Необходимые сведения о строении и функциях организма человека:

 -общее понятие о строении организма человека, взаимодействие органов и систем;

* система кровообращения, нервная система;

- ознакомление с расположением основных мышечных групп, работоспособность мышц и подвижность в суставах;

-влияние физических упражнений на увеличение мышечной ткани;

- вдыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности человека. Воздействие физических упражнений на дыхательную систему.

* понятие об утомлении и перетренированности;
* задачи и порядок прохождения медицинского контроля.

## Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни

* составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок

- понятия об инфекционных и простудных заболеваниях. Причины и их профилактика

* значение, способы и виды закаливания
* основы здорового образа жизни
* недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях

## Основы спортивного питания

-значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья правильное питание спортсмена

- калорийность питания спортсмена

* соотношение белков, жиров и углеводов при занятиях спортом
* режим питания спортсмена
* функции пищеварительной системы
* гигиенические требования к питанию спортсменов
* значение витаминов и минеральных солей, их нормы

## Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке:

* оборудование мест для учебно-тренировочных занятий и соревнований;
* инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований;

-роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по хоккею

# ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

 На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники легкой атлетики, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап начальной подготовки предпрофессиональной программы.

Задачи на этапе подготовки

* + укрепление здоровья;
	+ улучшение физического развития;
	+ выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировоч ным занятиям;
	+ разносторонняя физическая подготовленность;
	+ овладение основами техники выполнения упражнений;
	+ воспитание устойчивой психики.

## Общефизическая подготовка (ОФП)

Одной из главнейших частей подготовки хоккеистов является физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств обучающегося.

***Физическая подготовка*** — это вид спортивной подготовки, который направлен на преимущественное развитие двигательных качеств легкоатлета: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также на укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и

укрепление организма обучающегося: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности, исправление дефектов телосложения с учетом особенностей и требований легкоатлетической специализации. К ним относятся упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка и др.), со снарядами (набивные мячи, блины от штанги, гантели и т.п.), на тренажерах, скалодромах, подвижные и спортивные игры, кроссы, и т.п.

## Строевые и порядковые упражнения

Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

**Гимнастические упражнения** с движениями частей собственного те- ла. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.

**Упражнения для ног**. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

**Упражнения для шеи и туловища**. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине поднимание ног с доставанием стопами головы. Из положения сидя упор кистями рук сзади — поднимание ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

**Упражнения для развития физических качеств. Упражнения для развития силовых качеств**.

 Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения со снарядами: со штангой, блинами, гирями, гантелями, набивными мячами. Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, велоэргометре, лазание по канату.

**Упражнения для развития скоростных качеств.**

Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Упражнение со скакалками. Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног.

**Акробатические упражнения**: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

**Упражнения для развития гибкости**. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнасти

ческой палки, гантельки и др. Для повышения эффективности развития гиб- кости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

**Упражнения для развития общей выносливости**. Бег с равномерной и переменной интенсивностью. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту

## Специальная физическая подготовка (СФП)

 Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в легкой атлетике. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

Упражнения для развития взрывной силы.

-Приседания на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, «блины»), величина которых не более 50% собственного веса тела. Прыжки и подскоки без отягощений и с отягощениями. Броски камней, набивных мячей весом 1 кг: от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперёд, назад. Бег в гору на короткие отрезки от 10 до 30 метров, бег по воде, многоскоки на песке; броски шайбы на дальность. Спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приёмов хоккея. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами. Толчки сопротивляющегося партнёра плечом, грудью. Единоборство за шайбу у борта, на ограниченных площадках. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.

Упражнения для развития быстроты.

Пробегание коротких отрезков от15 до 40 метров из различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сиг- налу. Бег по виражу, кругу, спирали, «восьмёрке» (лицом и спиной вперёд). Упражнения с теннисным мячом у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно. Игра и упражнения, построенные на опережении действий партнёра (овладение шайбой). Броски шайбы поточно в борт на время. Бег на коньках на время отрезков 18, 36, 54 метров.

Упражнения для развития выносливости.

Длительный равномерный бег без коньков и на коньках (пульс 130-160 ударов в мин.). Переменный бег, кроссы, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (работа 7-10 сек., с интервалами отдыха 15-30 сек.). Чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение технико-тактических упраж- нений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения не более 20-30 сек., интервал отдыха 1,5-2,5 мин.; число повторений в серии 3-5 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин.; число серий 2-3). Игры на поле для хоккея с мячом.

Упражнения для развития ловкости.

Эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъёмы. Игра клюшкой стоя на коленях. Эстафеты и игры с обведениями стоек, уклонение от применения силовых приёмов, резкая смена направления бега.

Упражнения для развития гибкости.

Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями. Шпагат, полушпагат. Упражнения с клюшкой с партнёром. «Мост» из положения лёжа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

## Техническая подготовка

 Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

 Основной задачей **технической подготовки** детей на этом этапе является овладение основными приемами техники: перемещениями, ловлей, передачами, подачей мяча, приемами. Изучение их ведется на основе владения основными способами их выполнения. Это составит базу, на основе кото- рой в дальнейшем, занимающиеся, смогут овладеть всем многообразием технических приемов.

 В основе технической подготовки лежит воспитание способности выполнять изученные приемы в сочетании с различными способами перемещений (бег, прыжки, изменение направления движений и т. д.). Эти сочетания не должны включать ни одновременно, ни последовательно большого количества приемов.

Чтобы техническая подготовка на начальном этапе проходила успешно, необходимо учитывать, во-первых, что игроки должны овладеть рациональной, более целесообразной техникой; во-вторых, что эта техника должна быть доступной для занимающихся, т. е. соответствовать их возможностям.

## Практические занятия

Техника игры

Техника передвижения на коньках. Посадка (стойка) хоккеиста. Техника скольжения на двух и одном коньках. Техника передвижения на коньках длинным (скользящим), коротким (ударным) шагами. Торможение «плугом»,«полуплугом», двумя коньками с поворотом на 90о, прыжком, одним коньком (внутренним, наружным). Остановки. Изменение направления бега с помощью переступания без отрыва коньков ото льда, на одном коньке, прыжком, скрёстным шагом, перебежкой (слаломный бег). Бег по виражу вправо, влево, по «восьмерке», по кругу. Бег спиной вперед без отрыва коньков ото льда, с отрывом коньков ото льда, переступанием, скрёстным шагом.

 Бег спиной вперёд по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмерке», с изменением скорости движения. Старты из различных исходных положений. Повороты прыжками, переступанием при переходе от бега спиной вперёд к бегу лицом вперёд и обратно. Прыжки толчком одной и двумя ногами с приземлением на одну и две ноги. Опускание и падение на одно, два колена; различные кувырки с последующим быстрым вставанием.

 Техника нападения.

Обучение держанию клюшки одной, двумя руками. Ведение без отрыва клюшки от шайбы (перед собой, сбоку), по прямой по дуге. Ведение шайбы: ударами и подбиванием (перед собой, сбоку), из стороны в сторону (широкое, плавное и короткое), вперед-назад (перед собой и сбоку), диагональное, коньками. Обучение длинному броску с удобной и неудобной стороны, с места и в движении. Обучение удару-броску с коротким и длинным замахом. Обучение приёму шайбы крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой коньком. Обучение приёму шайбы рукояткой клюшки, рукой, коньком, туловищем (опустившись на одно, два колена, лёжа). Обманные движения туловищем, клюшкой с выпадом влево, вправо, с шагом в сторону, с изменением скорости бега и с подпусканием шайбы под клюшку соперника. Обманные движения с использованием борта, финты на передачу, на бросок на перемещение.

Техника обороны.

Обор и выбрасывание шайбы клюшкой. Подбивание клюшки соперника снизу, удар по клюшке сбоку, прижимание клюшки соперника сверху. Выбивание шайбы резким движением клюшки. Приёмы овладения шайбой с помощью клюшки при введении её в игру. Отбор шайбы клюшкой положенной на лёд. Прижимание шайбы к борту коньками,клюшкой.

Тактическая подготовка

Спортивная тактика в ее совершенном виде — это искусство ведения спортивной борьбы.

**Тактическая подготовка** предусматривает овладение индивидуальными, групповыми и командными действиями, умение правильно воспринимать и анализировать игровую ситуацию и принимать быстрое решение для выбора технического действия, предвидеть форму взаи модействий с партнерами.

 Избрав тактический рисунок игры или систему тактических взаимодействий, исходя из возможностей занимающихся, определяют задачи каждого игрока в защите и нападении. И только после этого начинают освоение основных взаимодействий, тактических вариантов и комбинаций, учат принимать самостоятельные тактические решения. Затем закрепляют командные тактические взаимодействия в двухсторонних учебных играх. Постепенно тактические задачи усложняются. Следует помнить, что как в технике, так и в тактике игры команда начинается с умения осуществлять защитные взаимодействия. Следовательно, обучение нужно начинать с защитных взаимодействий, а затем переходить к тактическим взаимодействиям в нападении.

 Основные задачи тактической подготовки - формирование и развитие тех способностей, которые лежат в основе тактического мышления и тактических действий, связанных с изученными приемами техники.

 Здесь необходимо развивать внимание, зрительную память на ситуации, ориентировку во времени и пространстве.

На этом этапе тактическая подготовка направлена на развитие у занимающихся определенных качеств и способностей, лежащих в основе успешных тактических действий. Эффективными средствами здесь являются различные упражнения, спортивные и подвижные игры, эстафеты, которые требуют проявления быстроты реакции и ориентиров, быстроты ответных действий, сообразительности, наблюдательности, переключения с одних действий на другие и т. д. Наиболее благоприятны возможности для развития этих качеств в детском возрасте.

## Практические занятия

*Тактика нападения* – выполнение различных действий без шайбы и с шайбой в зависимости от действий партнёра, соперника. Умение вести шайбу и выполнить бросок по воротам, обводку соперника, силовые приёмы. Выполнение тактических заданий на игру. Умение выполнять тактические действия на определённых участках площадки и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями.

Длинные передачи с удобной и неудобной стороны, передача ударом (с широким и коротким замахом), передача коньком. Передача шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, создавая удобную позицию для взятия ворот.

Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: передай и выйди, скрестный выход. Умение выполнять групповые взаимодействия на определённом участке площадки.

Обучение передачам, отбору шайбы в квадратах с различными сочетаниями занимающихся – 3:2; 4:3; 3:1; 3:3; 5:3 с введением дополнительных занятий.

Игра с одним водящим в круге; в одно, в два касания; до полного отбора. Выход из зоны пробросом вдоль борта.

***Тактика защиты.***

*Индивидуальные действия*: выбор места для оборонительного действия; перехват продольного и диагонального паса; отбор шайбы при помощи клюшки; нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием её в момент приема шайбы соперником.

*Групповые взаимодействия:* умение подстраховать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух и трёх нападающих.

Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

**Участие в соревнованиях**

Соревнования проводятся в соответствии с календарем соревнований, разработанным физкультурно-спортивным активом общеобразовательной школы или территориальными учреждениями дополнительного образования при условии наличия трех и более команд, состоящих из игроков одного пола и возраста.

## Учебные игры

Учебные игры проводятся на тренировочных занятиях с использованием упражнений, моделирующих игровые ситуации. В ходе таких занятий создаются условия, позволяющие оптимально реализовать технико-тактические умения и навыки ведения игры. В учебных играх совершенствуются базовые знания и практический опыт, выявляются индивидуальные особенности, определяются игровые функции каждого игрока в команде

## Воспитательная работа

Возрастание роли физической культуры и спорта как средства воспитания детей и подростков обусловливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. Условием успешного осуществления воспитательной работы с обучающимися является единство воспитательных воздействий. Формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания: семьи, школы, коллектива, педагогов, организаций, осуществляющих воспитательные функции.

Главной задачей в занятиях с обучающимися является воспитание моральных качеств: любви к Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Спортивная деятельность предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения, поощрения, наказания. В спортивные секции зачастую приходят подростки с уже сложившимися нравственными убеждениями, определенным характером. Поэтому тренеру и коллективу, в котором начинается спортивный путь новичка, приходится не только совершенствовать положительные стороны личности, но нередко и перевоспитывать обучающегося

Добиваться реализации этих цели невозможно без использования ос новных принципов воспитания научности;

-связи воспитания с жизнью;

-воспитания личности в коллективе;

-единства требований и уважения к личности;

-последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий;

-индивидуального и дифференцированного подхода;

-опоры на положительное в человеке.

Руководствуясь принципами, тренер избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося в спортивной секции, уровня его воспитанности.

Большой воспитательный заряд несёт использование в учебно- тренировочном процессе школьников конкретных примеров из жизни замечательных людей. Призывая школьников на практике совершенствоваться всесторонне, не замыкаясь только на занятиях спортом, желательно, чтобы сами занимающиеся в присутствии всей группы рассказывали о прекрасном знании: иностранных языков, литературы, искусства, о большой любви к таким физическим упражнениям, как плавание, катание на коньках, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, туристические прогулки, о многолетней привязанности к шахматам.

Достойны всяческого подражания воля и мужество легкоатлетов – членов сборной страны предвоенного периода, рассказ о боевом пути каждого них поможет формированию у юных спортсменов высоких нравственных качеств.

Заметное воспитательное воздействие на спортсменов оказывает участие в соревнованиях памяти героев ВОВ, посещение музеев с обязательным рассказом об их жизни и подвиге. Очень важное качество – умение говорить правдиво и справедливо поступать – должно формироваться у учащейся молодёжи повсюду: в семье, школе, спортивной секции.

Положительный воспитательный эффект, эмоционально приподнятое настроение вносят в спортивную группу элементы деловых игр. Тренер поручает одному из занимающихся выполнять во время разминки свои функции, остальные обязаны ему подчиняться. Перед разминкой все договариваются играть свои роли максимально приближённо к действительности, так как на последующих тренировках каждый обучающийся группы так же побывает в роли тренера. Будучи увлечен игровой ролью, проводящий разминку проявляет активность, деловитость, творческие способности и зачастую раскрывается с совершенно незнакомой стороны.

Обстановка таких игр наиболее благоприятна для формирования у школьников положительных форм поведения: дисциплинированности, трудолюбия, инициативности. Именно поэтому А.С.Макаренко использовал игры как один из самых действенных воспитательных методов. Центральной фигурой воспитательного процесса в спортивной группе является тренер.

Успехи в работе тренера во многом определяются тем, насколько велик его авторитет среди воспитанников. Авторитет приобретается в процессе повседневной деятельности и зависит от многих факторов.

Честность и справедливость в отношениях с учениками, коллегами, соперниками учеников, отсутствие привычки говорить «за глаза». Высокий уровень профессиональных знаний, доброжелательность, скромность и простота, способность относиться одинаково ко всем ученикам, исключающие панибратство, педагогический такт, оптимизм и энтузиазм. Вот далеко не полный перечень качеств, на основе которых формируется авторитет тренера.

 **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Результатом освоения Программы по хоккею является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

Ребенок будет знать:

-терминологию;

-историю мирового и отечественного хоккея;

* основные виды профилактики заболеваний и травм;

-правильность выполнения различных физических упражнений;

-основные и специальные элементы игры в хоккей;

Будет уметь:

-выполнять основные физические упражнения;

-правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;

-поддерживать свой уровень физической подготовленности;

- с понимание относится к другим ребятам;

У ребёнка будет развито:

-мотивация к занятиям хоккеем;

* устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;

-внимание, память, мышление, воображение;

* выносливость, быстрота, сила, реакция, ловкость;
* стремление к достижению общего результата;

- высокий уровень технико-тактической подготовки;

Будут воспитаны сформированы и развиты:

-общечеловеческие ценности, общая культура;

- понимание необходимости здорового образа жизни; и сформированность навыков ЗОЖ.

-коммуникативные навыки; умение свободно общаться с окружающими; толерантность.

-чувство патриотизма;

* чувство ответственности за общий результат;
* организованность и пунктуальность;
* Способы проверки ожидаемых результатов

- Педагогический контроль с использованием методов: педагогического наблюдения; опроса; приема нормативов; врачебного метода.

* Открытые занятия;
* Соревнования.

Проводится сравнительный анализ показателей в начале и в конце учебного года.

Основным механизмом выявления результатов воспитания является педагогическое наблюдение.

Критерии педагогического наблюдения:

-проявляет / не проявляет интерес к знакомству с историей коллектива, знает/не знает наиболее значимые исторические факты истории

-активен / пассивен в учебной деятельности, в соревновательной деятельности, в процессе получения информации на занятиях, в коллективных мероприятиях; проявляет инициативу;

-проявляет /не проявляет усидчивость, терпение, дисциплинированность, ответственность, самоорганизованность;

- проявляет/не проявляет активность и дружелюбие, взаимопомощь в коллективе, уважительность в общении с педагогом и другими учащимися;

- соблюдает/не соблюдает правила поведения во время публичного выступ ления на соревнованиях.

Публичная презентация образовательных результатов программы, осуществляется в форме тестирования, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях разного уровня.

Контроль освоения обучающимися программы осуществляется путем оценивания следующих критериев (параметров):

1. Общая физическая подготовка;
2. Специальная физическая подготовка.
3. **2.КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

## Календарный учебный график

**Срок освоения программы и особенности организации образовательного процесса:**

Учебный год в МБУДО «ЦДОДД» начинается 1 сентября. Учебный план рассчитан на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях школы, включая участие в выездных учебно-тренировочных сборах и соревнованиях. Оздоровительные лагеря спортивного профиля являются продолжением учебно-тренировочного процесса.

Режим работы определяется согласно расписания занятий тренера- преподавателя, но не ранее 8.00 и не позднее 20.00 с понедельника по пятницу. Допускается проведение занятий в выходные и праздничные дни. В каникулы учебно-тренировочный процесс продолжается. Занятия проводятся 3 раза в неделю. Продолжительность 1 учебного часа 45 минут, однако, для более эффективной организации учебно-тренировочного процесса проводятся 2 занятия по 45 минут

Занятие состоит из трех частей: *вводной, основной и заключительной.*

*Вводная часть* проводится в виде легкого разминочного бега, либо в виде иг- ровых упражнений для повышения работоспособности организма, предвари- тельный разогрев, растягивание и увеличения эластичности мышц. На ввод- ную часть отводится около 15-20% общего времени занятия.

В *основной части* решаются задачи ознакомление и овладения элементами техники легкой атлетики. Используются упражнения для овладения и совершенствования техники, а также развития физических качеств. На основную часть отводится 70-85% общего времени.

В *заключительной части* необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. Чтобы создать у занимающихся условия для перехода к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойному состоянию. Поэтому в заключительную часть включаются подвижные и спортивные игры. Заканчивается занятие подведением итогов, заданием на дом посильных упражнений и организованным уходом. Отводится 10% от общего времени.

Сроки приема контрольно-переводных нормативов в мае.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки. Общегодовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с учебно- тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляются в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

## Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы

*Таблица №1*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обу- чения | Мини- мальный возрастдля зачис- ления, лет | Мини- мальное число учащихся в группе | Макси- мальное число учащихся в группе | Макси- мальное ко- личество учебных часов в не- делю | Срок под- готовки | Количе- ство ча- сов в год |
| СОЭ | 5,5 | 10 | 25 | 6 | 1 год | 276 |

## Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта хоккей

|  |  |
| --- | --- |
| **Физические качества и телосложение** | **Уровень влияния** |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 1 |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

### Влияние возрастных, половых и индивидуальных особенностей на физическое развитие обучающихся

Эффективность построения системы подготовки юных хоккеистов во многом зависит от учета закономерностей возрастного развития, способностей и возможностей на каждом возрастном этапе. На начальном этапе (8—12 лет) продолжается развитие костной и мышечной тканей. Происходит частичное окостенение позвонков позвоночного столба. Слабый связочный аппарат и недостаточно развитая мускулатура требуют методически грамотного подхода к подбору упражнений и их дозированию, чтобы сформировать крепкий мышечный корсет, нормальную осанку и избежать искривления позвоночника. Учитывая слабое развитие многих групп мышц (мышц живота, косых мышц туловища, приводящих мышц ног и др.), надо использовать комплексы общеразвивающих упражнений, позволяющих избирательно воздействовать на отдельные мышцы. В связи с тем что относительная сила к 13—14 годам достигает величин, характерных для взрослых, для развития силовых способностей хоккеистов в этом возрасте можно давать упражнения с преодолением веса собственного тела, а следовательно, и некоторые упражнения с партнером. Вместе с тем статические силовые и некоторые динамические упражнения, требующие натуживания, в этот период нецелесообразны, так как они могут вызывать отрицательные явления в сердечно- сосудистой системе. У детей в возрасте от 7 до 13 лет наблюдаются значительные положительные сдвиги в координации движений в связи с быстрым развитием двигательного и зрительного анализаторов. Поэтому на начальном этапе обучения можно рекомендовать много упражнений для воспитания координационных качеств и на этой основе формировать двигательные умения и навыки при обучении техническим приемам игры. В этом возрасте у детей еще недостаточна устойчивость внимания. Поэтому не следует продолжительное время (более 20 мин) изучать какой-либо технический прием и долго (более 2 мин) выполнять одно и то же упражнение. У детей слабо развито абстрактное мышление, им свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому при обучении новым приемам и движениям особое внимание надо уделять пра вильному и образному показу.

 При обучении детей необходимо учитывать следующие типологические особенности нервной деятельности

1. Нормально возбудимый, сильный, уравновешенный, подвижный тип (сангвиник).
2. Нормально возбудимый, сильный, уравновешенный, медлительный тип (флегматик).
3. Сильный, повышенно возбудимый, безудержный тип (холерик).
4. Пониженно-возбудимый, слабый тип (меланхолик).

Юные хоккеисты с нервной системой первого типа легко осваивают новые движения, справляясь со сложными двигательными задачами. Обладатели нервной системы второго типа также быстро воспринимают новое движение и начинают правильно его выполнять. Однако формирование навыка у них несколько замедлено. Для представителей третьего типа нервной системы характерно быстрое усвоение движения, однако излишняя возбудимость, неустойчивость внимания, повышенная двигательная активность значительно снижают эффективность обучения. Игроки четвертого типа с безразличием разучивают новые движения.

Обучать сложным приемам техники детей со слабым типом периной деятельности чрезвычайно сложная задача. Так как изменение типологических особенностей детей под воздействием регулярных занятий носит ограниченный характер, при отборе юных хоккеистов предпочтение отдается первым трем типам. К 13—14 годам организм юного хоккеиста достигает достаточно высокого уровня развития. Относительная сила основных мышечных групп нередко доходит до своего максимума. Весьма интенсивно развивается способность к дифференцированию мышечных усилий и способность расслаблять мышцы. К этому времени наблюдается наибольший темп прироста скоростных качеств, которые достигают около предельных величин. На высоком уровне находятся и координационные качества, а также способность ориентироваться во времени и в пространстве, анализировать мышечные ощущения. В этот возрастной период наблюдается наибольший прирост МП К, что позволяет направленно воздействовать на сердечно-сосудистую и дыхательную системы с целью повышения аэробных возможностей. Высокая пластичность нервной системы способствует более эффективному освоению двигательных навыков. Повышаются и темпы полового созревания, причем более высокое его проявление сопровождается, как правило, более интенсивным развитием функциональных систем. Однако интенсивный рост костей несколько опережает рост мышечной массы. Период полового созревания характеризуется неустойчивостью психических процессов. В этот период у подростков появляются раздражительность, вспыльчивость. Они часто переоценивают свои возможности, иногда опрометчиво берутся за выполнение заведомо недоступных им сложных тренировочных заданий, болезненно реагируют на неудачи. Юношеский возраст, с одной стороны, — период заметного роста физических и психических возможностей спортсмена, становления его характера, с другой — время некоторых трудностей функционирования различных систем организма, связанных с их перестройкой из-за повышения интенсивности функций половых желез. В возрасте 15— 18 лет происходит интенсивный рост костной ткани. Продолжает увеличиваться и функционально совершенствоваться скелетная мускулатура. К 16 годам скелетные мышцы и суставно-связочный аппарат достигают высокого уровня развития. Полностью эти процессы завершаются к 22 голам.

## Условия реализации программы

Для осуществления учебно-тренировочного процесса необходимо наличие оборудования, инвентаря и инфраструктуры собственной или используемой на основании договорных взаимоотношений (сетевых) с образовательными и другими организациями.

Для занятий хоккем требуется:

* ворота для хоккея
* ограждение площадки (борта, сетка защитная)
* шайба
* спортивный зал

- спортивный инвентарь: набивные мячи, мячи для метания, перекладины для подтягивания в висе, стойки – ограничители, скакалки для прыжков, мячи для тенниса спортивные снаряды: гимнастические скамейки, гимнастические стенки.

Каждый учащийся должен иметь:

- спортивную форму

- спортивную обувь.

- хоккейное обмундирование

## Формы аттестации/контроля

На всем протяжении обучения осуществляется контроль уровня физической, спортивно-технической, теоретической подготовленности обучающихся.

Текущий контроль успеваемости – форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, выполнения ими учебной программы по виду спорта в период обучения.

Промежуточная аттестация – форма педагогического контроля динамики спортивной формы.

Итоговая аттестация в спортивно-оздоровительных группах не проводится.

Учреждение самостоятельно в выборе системы форм и оценок занимающихся. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов может меняться в зависимости от поставленных целей и задач. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер.

Формы текущей успеваемости:

* Осеннее и весеннее тестирование обучающихся по учебным нормативам. Учебные нормативы отражают три качественных уровня (показатели общей физической, специальной физической и технической подготовленности).
* Выполнение учебного плана, время затраченное на отдельные виды подготовок.
* Участие в соревнованиях (внутришкольных, районных, республиканских, зональных и финальных).
* Личностные достижения обучающихся на текущих занятиях, контрольных стартах, товарищеских играх и других формах обучения.
* Выполнение классификационных норм для присвоения спортивных разрядов в виде спорта.
* Вхождение в сборные команды: района, республики по культивируемым видам спорта.

**Текущий контроль осуществляется регулярно в рамках расписания занятий учащихся.**

Промежуточная аттестация обучающихся - это прием контрольно- переводных нормативов, предусмотренных учебным планом с целью пере- вода обучающихся на следующий год обучения дополнительной общеобразовательной программы по видам спорта.

Нормативы, представленные в таблице являются ориентиром на нормативы федерального стандарта спортивной подготовки по хоккею.

## Оценочные материалы (контрольно-переводные нормативы)

 **Юноши**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап |
| СОЭ/ЭН П1 | ЭН П2 | ЭНП3 | ТЭ1 | ТЭ2 | ТЭ3 | ТЭ4 | ТЭ5 |
|  | **Общая, специальная фи-****зическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Бег на 20 м с высокогостарта | 4,3 | 4,1 | 4,0 |  |  |  |  |  |
| 2 | Бег на коньках на 20 м | 4,3 | 4,1 | 4,0 |  |  |  |  |  |
| 3 | Прыжок в длину с места | 160 | 165 | 170 |  |  |  |  |  |
| 4 | Сгибание и разгибание рукв упоре лежа | 37 | 40 | 43 |  |  |  |  |  |
| 5 | Бег на коньках на 20 м спи-ной вперед | 6,3 | 6,1 | 6,0 |  |  |  |  |  |
| 6 | Челночный бег 4х9 м | 11,1 | 10.9 | 10,7 |  |  |  |  |  |
| 7 | Челночный бег на коньках6х9 | 16,4 | 16,4 | 16,4 | 16,4 | 16,2 | 16,0 | 15,8 | 15,7 |
| 8 | Бег 30 м с высокого старта |  |  |  | 5,2 | 5,0 | 4,7 | 4,3 | 4,1 |
| 9 | Бег на коньках 30 м |  |  |  | 5,6 | 5,4 | 5,0 | 4,7 | 4,3 |
| 10 | Бег 400 м |  |  |  | 1,14 | 1,12 | 1,10 | 1,08 | 1,06 |
| 11 | Пятикратный прыжок вдлину (м) |  |  |  | 8 | 9 | 10 | 12 | 13,2 |
| 12 | Подтягивание на перекла-дине |  |  |  | 8 | 9 | 11 | 13 | 15 |
| 13 | Бег 3000 м |  |  |  | 13,00 | 12,50 | 12,45 | 12,40 | 12,35 |
| 14 | Бег по малой восьмерке ли-цом и спиной вперед |  |  |  | 27,0 | 25,0 | 24,0 | 22,0 | 21,0 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Техническое мастерство** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Обводка 5 стоек с последу- ющим броском шайбы вворота |  |  |  | 7,8 | 7,6 | 7,4 | 7,2 | 7,0 |
| 2 | Броски шайбы в ворота сразных точек (%) | 20 | 30 | 30 | 40 | 50 | 50 | 60 | 70 |

**Материально- техническое сопровождение программы:**

1.Шайба- 15 шт.

2.Клюшка вратаря-2 шт.

3.Клюшка полевого игрока-15 шт.

4.Защита (защита шеи и горла, панцирь, шорты, комплект-щетки, налокотники, визор, краги, защитная раковина) – 15 шт.

5. Защита вратаря- 2 шт.

6.Коньки (ботинки с лезвиями)- 15 шт

# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1.Быстров В.А., "Основы обучения и тренировки юных хоккеистов". Изд-во "Терра-Спорт" 2000 г.

2.Базилевич О. Структура игры и программа тренировки / О. Базилевич, А Зеленцов, В. Лобановский. // Футбол-хоккей. 1977. - №40. - С. 1213.

3.Верхошанский, Ю.В. Основные положения организации тренировочного процесса хоккеистов /Ю.В. Верхошанский, В.В. Лазарев // Тенденции развития спорта высших достижений. М., 1993. - С. 121 - 134.

4.Волков, В.М. Восстановительные процессы в спорте / В.М. Волков. -М.: Физкультура и спорт, 1977. 142 с.

5.Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А.Годик. М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.

6.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей (утв. [приказом](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70297760/#0) Министерства спорта РФ от 15.05.2019 г. № 373

**Интернет-ресурсы:**

1.Официальный интернет-сайт Министерства Просвещения Российской Фе- дерации (<https://edu.gov.ru> )

2.Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<https://www.minsport.gov.ru> )

3.Официальный интернет-сайт РУСАДА (<https://www.rusada.ru>)

4.Официальный интернет-сайт ВАДА (<https://www.wada-ama.org> )

5. Обучающие хоккейные видеопособия (список): <http://rutracker.org/forum/viewtopic.php?t=1708313>

6. Спортивные уроки онлайн командные игры хоккей: [http://sport-](http://sport-lessons.com/teamgames/hockey/) [lessons.com/teamgames/hockey/](http://sport-lessons.com/teamgames/hockey/)

7.You Tube

8.Платформа ZOOМ