

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

« СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» « БАРС»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНОпедагогическим советом« СШ» « Барс» Протокол №\_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_2023г  |  | УТВЕРЖДАЮ Директор «СШ» « Барс»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В. Гайдай Приказом №\_\_\_\_от \_\_\_\_\_2023г  |

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

 «ХОККЕЙ»

 Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Возраст: от 9 до 17 лет

Срок реализации: 3 года (216 часов)

Автор программы:

 Тренер-преподаватель

Ильюшенко М. В.

п. Красный Маяк

2023

 **Пояснительная записка**

Структура и содержание программы «Хоккей» (далее Программа) разработаны в соответствии с нормативно-правовой базой:

− Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022);

− Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;

− Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

− Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;

− Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

− Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа имеет **физкультурно- спортивную направленность** и призвана осуществлять 3 исключительно важных функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;

- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;

- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программыявляются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

**Новизна**

 **Новизна** программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивирование уникальности личности несовершеннолетних граждан, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством клубной деятельности по интересам.

**Актуальность**

В настоящее время физическое, психическое, нравственное оздоровление подрастающего поколения - актуальный социальный заказ общества, а традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях не обеспечивает необходимый уровень всестороннего физического развития и подготовленности обучающихся. Образовательная деятельность по освоению дополнительной программы обучающимися, способствует сформированности компетенций таких как: самоопределение, самообразования, самоорганизация, самоактуализация, ценностносмысловая и др. Этим, а также неугасающим интересом детей к спорту, желанием развиваться, быть здоровым человеком, обусловливается актуальность данной программы

**Актуальность**данной программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

**Отличительные особенности программ**

Отличительная особенность данной программы заключается в её многокомпонентности и взаимозаменяемости отдельных частей в зависимости от погодных условий, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся. от сложности материала с учётом физиологических особенностей здоровья детей. Программой предусмотрено знакомство с различными видами хоккея. В зимний период - хоккей, в весенне-осенний период флор-бол (зальный хоккей), хоккей на траве, фаербол – гибрид трёх видов спорта – мини-хоккея с мячом, хоккея на траве, флорбола, который играется в закрытых помещениях на твёрдом ровном полу, на открытых площадках с резиновым покрытием или искусственной травой пластиковым мячом, удары по которому наносятся специальной клюшкой. Главная его особенность заключается в том, что, в целях исключения эффекта отрицательного переноса двигательного навыка, правила игры максимально приближены к правилам хоккея, в связи с тем, что те же самые игроки в дальнейшем участвуют в соревнованиях по мини-хоккею.

 **Адресат программы**

***Срок реализации*** дополнительной общеразвивающей программы рассчитан на 3 года.

***Возраст учащихся*** рассчитан на детей с 9 до 17 лет.

.***Наполняемость групп:*** 1-ый год обучения – 12-15 человек, 2-ой год обучения – 12-15 человек, 3-ий год обучения – 10-12 человек.

 ***Режим занятий*** обучения – два раза в неделю по три академических часа (135мин.), 6 часов в неделю, 24 часа в месяц, 216 часов в год.

Для освоения программы предварительной подготовки не требуется. Приём детей в организацию осуществляется по письменному заявлению родителей (законных представителей). Зачисляются дети, имеющие медицинское разрешение от медицинского работника и сертификат ПФДО.

**Срок реализации**

Срок реализации программы 3 года. Образовательная программа рассчитана на 216 часов в год , 2 раза в неделю по 3 академических часа (135мин).

**Формы и режим занятий**

 Обучение осуществляется только в очной форме. Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие. Каждое практическое занятие состоит из 3 взаимообусловленных частей: - подготовительная (ходьба, бег, ОРУ, ледовая разминка); - основная (ОРУ из разделов хоккей с мячом); - заключительная (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

Программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующий год обучения. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала.

 Программой предусмотрено проведение:

  теоретических занятий;

  практических учебно-тренировочных занятий;

  занятий контрольного тестирования с выявлением результатов развития занимающихся;

 занятий с преимущественно воспитательной направленностью (оздоровительные мероприятия, и беседы, проведение тематических праздников, регулярное подведение промежуточно аттестации и итогов учебной и спортивной деятельности обучающихся).

 **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

**Цель программы**:

Создание условий способствующих формированию ценностно-смысловых ориентаций, на основе социальных и личностных ценностей, развитию двигательных способностей через освоение хоккея.

**Задачи :**

привлечение максимально возможного числа детей к занятиям, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

  укрепление здоровья, закаливание;

 повышение функциональных возможностей организма занимающихся;

  развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость);

 воспитание моральных и волевых качеств, способствовать становлению спортивного характера;

 организация контроля по развитию физических качеств (тесты);

  повышение функциональных возможностей организма занимающихся;

  приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов;

 подготовка обучающихся к сдаче контрольно-переводных нормативов для перевода на этап начальной подготовки второго года обучения.

На тренировочный этап зачисляются обучающиеся, прошедшие спортивную подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года и выполнившие установленные Программой контрольно-переводные нормативы.

1. ***Обучающие***

-освоить знания о физической культуре и спорте, истории и современном развитии хоккея, его роли в формировании здорового образа жизни;

- сформировать культуру движений, обогатить двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

-приобрести навыки в физкультурно-оздоровительной деятельности.

***2. Развивающие***

  развивать физические и двигательных способностей хоккеиста;

  развивать основные физические качества и способности, укреплять здоровье, расширять функциональные возможности организма;

 расширить сферу спортивно-культурных контактов детей и подростков, занимающихся в объединении;

 пробудить в детях интерес к самостоятельной физической деятельности.

1. ***Воспитывающие***

 прививать ценности патриотического отношения и чувства быть гражданином России;

 воспитать такие качества личности как выносливость, умение работать в команде, дисциплинированность, упорство в достижении цели.

***4. Личностные***

- формировать личностную, гражданскую позицию и общественную активность, культуру общения и поведения в социуме, навыки здорового образа жизни.

***5. Метапредметные*** - сформировать умения осваивать способы действий, развивать мотивацию к потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности и т.п.

На этапе начальной подготовки решаются следующие **задачи:**

-выявление детей способных к занятиям по хоккею;

-формирование стойкого интереса к занятиям по хоккею;

-всестороннее гармоничное развитие двигательных способностей, -укрепление здоровья, закаливание организма;

-воспитание физических качеств: быстроты, гибкости и координационных качеств;

-разучивание основных приемов техники, а также индивидуальных и групповых тактических действий;

-овладение основами соревновательной деятельности по хоккею.

На тренировочном этапе целесообразно рассмотреть задачи, решаемые на период начальной и углубленной специализации отдельно.

 **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

 **Учебный план первого года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела, темы | Количество часов | Форма аттестации |
| всего | теория | практика |
| 1 | Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий. | 2 | 2 | - | опрос |
| 2 | Теоретическая подготовка. | 4 | 4 | - | опрос, беседа |
| 3 | Физическая подготовка. | 40 | 2 | 38 | практическая работа |
| 4 | Техническая подготовка. | 51 | 2 | 49 | зачет |
| 5 | Тактическая подготовка. | 32 | 2 | 30 | тестирование |
| 6 | Промежуточная и итоговая аттестация. | 4 | - | 4 | зачет |
| 7 | Соревнования. | 9 | - | 9 | зачет |
| 8 | Врачебно – медицинский контроль. | 2 | - | 2 | осмотр |
|  | Итого | 144 | 12 | 132 |  |

 **Содержание учебного плана**

**Тема 1.Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.**

 **( 2 часа)**

 *Теория (2 часа)*Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий. Требование на каждом занятии на льду: строгое соблюдение формы одежды и экипировки хоккеиста, соблюдение безопасности владением клюшкой, мячом и движения коньками во избежание травматизма и обморожения.

**Тема 2. Теоретическая подготовка. ( 4 часа)**

 *Теория (4 часа)* Теоретические знания даются непосредственно в тренировочном процессе, а также в форме лекционных и практических занятий, дискуссий, тестирования, творческих заданий и др. и органически связаны с физической, технической, тактической, психологической и волевой подготовкой, как элемент практических знаний.

Темы занятий:

1. Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Понятие о физической культуре и спорте.

2. Основы здорового образа жизни. Понятие о гигиене и сани­тарии. Рациональ­ное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки, их профилактика.

3. История развития хоккея с мячом.

4. Спортивная школа, ее задачи и содержание деятельности.

5. Врачебный контроль, самоконтроль. Временное ограничение физических нагрузок после перенесенных заболеваний. Профи­лактика травм и заболеваний.

6. Назначение и содержание разминки. Индивидуальная работа в процессе тре­нировки по заданию.

7. Хорошее катание – основа успеха юного хоккеиста. Выполнение ус­тановок тренера.

**Тема 3. Физическая подготовка. ( 40 часов)**

*Теория ( 2 часа)* [ОФП, СПФ и ФП – определения](https://sportcalorie.ru/zozh/ofp-obshhaya-fizicheskaya-podgotovka#_blank).

Цели и задачи физической подготовки. Средства и методы.

*Практика ( 38 часов)*Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для ловкости, быстроты и гибкости. Бег на короткие дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу в среднем темпе. Медленный бег с чередованием ходьбой на горку, по горизонтали наклонной местности для укрепления мышц стопы. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения и упражнения для растяжения мышц.

**СФП:** пригибная ходьба, пригибная ходьба с перешагиванием ног в левую и правую сторону; специальные подводящие упражнения конькобежцев. Жонглирование клюшкой с мячом, ведение мяча клюшкой; остановка мяча клюшкой и передача мяча; удары и пас мяча в ходьбе и в беге. Подвижные игры и эстафеты с применением различных предметов.

**Тема 4. Техническая подготовка.( 51 час)**

 *Теория ( 2 часа)*Основные задачи технической подготовки.

*Практика (49 часов)-*

***Подводящие упражнения на утрамбованном снегу*.**Стойка хоккеиста: высокая, средняя, низкая. Падения: «рыбкой» на руки, в группировке на бок, самостраховка. «Елочка» по разметке. Скольжение на двух после разбега с 3–4 шагов. То же с 5–7 шагов с переносом центра тяжести с правой на левую ногу. То же с выпадами, полу приседами, подскоками на двух, с крестными шагами.

***Подводящие упражнения на льду*.**Стойка хоккеиста: высокая, средняя, низкая. Скольжение на двух ногах, не отрывая коньков ото льда. Скольжение на двух с попеременным переносом центра тяжести с одной на другую, сначала с дополнительной подвижной опорой, с помощью партнера и т.п. Скольжение на двух после поочередного толкания каждой ногой. «Фонарики» сведением и разведением коньков. Поочередное скольжение на одной после толкания другой ногой, можно толкать перед собой партнера.

***Специальные упражнения на льду*.** Скольжение, приседания, отведение и приведение, махи ногой в разных направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде. Скольжение в полуприседе и в полном приседе, наклоны в стороны, назад. Скольжение на двух с варьированием стойки хоккеиста. Скольжение на двух, не отрывая коньков, в стойке хоккеиста за счет переноса центра тяжести вперед – в сторону. Толчок правой – скольжение на двух, то же с левой. Попеременный толчок правой, левой – скольжение на двух. Попеременное отталкивание левой (правой) с максимальным прокатом на каждой ноге. Одноопорное скольжение в положении «ласточка», в сочетании с другими видами равновесия. Прохождение прямой с предварительного разбега на наименьшее количество шагов. Ходьба и бег с сильно развернутыми в стороны носками. Разучивание стартовых положений. Объезд препятствий в двухопорном скольжении. То же, отталкиваясь одной ногой. Бег по виражу.

***Торможение:*** поочередное притормаживание каждой ногой за счет переноса центра тяжести несколько назад и разворота конька носком внутрь.

***Стартовые рывки:*** ходьба на коньках с постановкой их на лед в У-образном положении, бег на коньках на месте с опорой руками в парах, взявшись за руки, прыжки с изменением глубины приседа, бег на коротких отрезках, старты из различных исходных положений.

 ***Скольжение на коньках спиной вперед****,* не отрывая коньков ото льда с поворотами поочередно на 180о и 360о. «Салки», эстафеты, комбинации в положении спиной вперед.

***Упражнения с клюшкой, мячом****.* Перемещения клюшки, находящейся в двух руках, вперед и назад, за спину, в разные стороны. Круговые движения клюшкой хватом одной руки за середину рукоятки, вокруг туловища вправо и влево, перехваты клюшки из одной руки в другую; подбрасывание клюшки вверх. Перехватывание кистями по клюшке вверх и вниз перед собой, с боков, за спиной. Ведение мелких предметов (кубики, резиновые колечки, теннисные мячи) в различных направлениях. Скольжение по кругу: сгибание и разгибание рук, маховые движения и вращение клюшки, отведение, поднимание и опускание клюшки. Скольжение на одном коньке, спиной вперед, с прыжками вверх, вперед, в стороны, через бортики.

***Удары по мячу***: прямой, подсечкой (на месте и в движении). Броски мяча клюшкой.

***Остановки мяча*** клюшкой, туловищем, коньком. Жонглирование мячом (на месте, в движении). Обманные движения (финты) туловищем, клюшкой. Финт с изменением направления движения. Финт с изменением скорости движения. Обманные движения с использованием бортиков. Отбор мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча.

**Тема 5.Тактическая подготовка. (32 часа)**

*Теория ( 2 часа)* :Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в большинстве.

*Практика ( 30 часов):* Тактика нападения. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнёра. Выполнение обводки соперника и удары по воротам. Умение выбрать и умение применить тот или иной технический приём в зависимости от игровой ситуации. Упражнения в парах, в тройках с открыванием и выбором места для получения мяча и удара по воротам. Действия в нападении против одного защитника, двух защитников. Тактика защиты. Умение выбрать технический приём для отбора мяча или нейтрализовать соперника. Умение предвидеть развитие атаки соперников. Овладение приёмами ведения обороны при смене мест. Умение подстраховать партнёра. Взаимодействия двух игроков против двух и трёх нападающих в средней зоне, в зоне защиты.

**Тема 6 . Промежуточная и итоговая аттестация ( 2 часа)**

 *Практика (2 часа)***:** Текущий контроль осуществляется в процессе реализации программы в ходе учебно-тренировочной работы в следующих формах: педагогическое наблюдение, текущий анализ усвоения изучаемого материала, оценка и анализ индивидуальных  результатов участников, выполнение контрольных задач.

Оценка результатов освоения программы осуществляется в форме индивидуального собеседования, учета индивидуальных достижений

участника и оценки его участия в соревнованиях по итогам программы.

Предъявление и демонстрация образовательных результатов

осуществляется в форме проведения по итогам программы турнира по хоккею и выступления участников смены в профильных спортивных

 соревнованиях регионального  уровня, а также иных соревнованиях.

спортсменов на нагрузки в ходе тренировочных занятий и соревнований.

**Тема 7. Соревнования (9 часов)**

*Практика ( 9 часов)*: Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий». Контрольные игры на учебно-тренировочных занятиях. Товарищеские встречи. «Плетеный мяч». «Детская хоккейная лига»

**Тема 8. Врачебно-медицинский контроль( 2 часа)**

*Практика ( 2 часа)* : Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсмена на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Выделяются следующие виды контроля: этапный контроль, позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта; текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов; оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма.

 **Учебный план второго года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №пп/ п | Название раздела, темы |  Количество часов | Формы аттестации/ контроля |
| Всего | Тео-рия | Прак-тика |   |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж.  | 2 | 2 |   | беседа, опрос |
| 2 | Общая физическая подготовка | 4 |   | 4 | оценка и анализ индивидуальных результатов участников, выполнение контрольных                             упражнений |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 51 | 2  | 49 | оценка и анализ индивидуальных результатов участников, выполнение контрольных                             упражнений |
| 4 | Техническая подготовка | 35 |  2 | 33 | оценка и анализ индивидуальных результатов участников, выполнение контрольных                             упражнений |
| 5 | Тактическая подготовка | 45 | 2  | 43 | оценка и анализ индивидуальных результатов участников, выполнение контрольных                             упражнений |
| 6 | Контрольно-проверочные мероприятия. Соревнования | 7 |   | 7 | Подведение итогов и проверка полученных навыков за период обучения |
|   | Всего часов | **144** | **8** | **136** |   |

 **Содержание плана**

**1. Вводное занятие. Техника безопасности. ( 2 часа)**

*Теория ( 2 часа*) Характеристика хоккея как средства физического воспитания молодежи. Гигиена одежды и обуви при занятиях хоккеем. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям хоккеем.

**2.  Общая физическая подготовка.( 4 часа)**

*Теория ( 4 часа)* Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты

**3.  Специальная физическая подготовка.( 51 час)**

*Теория ( 2 часа)* Общие понятия специальной физической подготовки

 *Практика ( 49 часов)* :

- катание на коньках, удары по шайбе клюшкой различными способами

- упражнения с отягощениями

-развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых   действий и перемещений по сигналу тренера

- игры и эстафеты с препятствиями.

**4.  Техническая подготовка ( 35 часов).**

*Теория (2часа).* Понятие о спортивной технике. Владение всеми приёмами техники хоккея - основа спортивного мастерства. Техника игры. Техника бега на коньках, владения и передач шайбы. Обманные движения (финты) и силовые приемы.

*Практика ( 33 часа)* Передвижение на коньках. Бег по прямой. Бег спиной вперед. Бег с изменением скорости и направления движения, чередования бега грудью вперед с бегом спиной вперед и внезапными остановками. Рациональное выполнение различных приемов броска шайбы, ее остановки, ведения и обводки. Разнообразные приемы отбора и перехвата шайбы. Выполнение обманных движений (финтов) при различных игровых ситуациях. (Особое внимание обращается на увеличение количества сложных и трудных упражнений, совершенствование силовых приемов.) Техника игры вратаря. Овладение техникой передвижения, остановок. Основная стойка хоккеиста. Передвижение в стойке хоккеиста. Скольжение по дуге (не отрывая коньков ото льда). Бег с изменением направления (переступание). Передвижение спиной вперёд, остановка торможением, торможение и повороты, повороты при беге спиной вперёд. Старты из различных исходных положений. Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в посадке, ведение мяча перекладыванием клюшки слева направо и наоборот, ведение спиной вперёд, приём мяча, остановка и отбивание клюшкой. Передача мяча с неудобной стороны. Ведение мяча поочерёдно клюшкой и коньками. Удар слева и справа без поворота, с поворотом, добивание отскочившего от вратаря мяча.

**5. Тактическая подготовка.( 45 часов)**

*Теория( 2 часа)* :Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в большинстве.

*Практика ( 43 часа)* : Тактика нападения. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнёра. Выполнение обводки соперника и удары по воротам. Умение выбрать и умение применить тот или иной технический приём в зависимости от игровой ситуации. Упражнения в парах, в тройках с открыванием и выбором места для получения мяча и удара по воротам. Действия в нападении против одного защитника, двух защитников. Тактика защиты. Умение выбрать технический приём для отбора мяча или нейтрализовать соперника. Умение предвидеть развитие атаки соперников. Овладение приёмами ведения обороны при смене мест. Умение подстраховать партнёра. Взаимодействия двух игроков против двух и трёх нападающих в средней зоне, в зоне защиты.

**6. Контрольные испытания. Соревновательный период.( 7 часов)**

*Практика ( 7 часов)*

- Контрольные испытания по общей физической подготовке

- Контрольные испытания по технической подготовке

Контрольные игры и судейская практика.

Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

Соревнования.

**Учебный план третьего года обучения.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/ п | Название раздела, темы |  Количество часов | Формы аттестации/ контроля |
| Всего | Тео-рия | Прак-тика |   |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж.  | 2 | 2 |   | беседа, опрос |
| 2 | Общая физическая подготовка | 4 |   | 4 | оценка и анализ индивидуальных результатов участников, выполнение контрольных                             упражнений |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 51 | 2  | 49 | оценка и анализ индивидуальных результатов участников, выполнение контрольных                             упражнений |
| 4 | Техническая подготовка | 35 |  2 | 33 | оценка и анализ индивидуальных результатов участников, выполнение контрольных                             упражнений |
| 5 | Тактическая подготовка | 45 | 2  | 43 | оценка и анализ индивидуальных результатов участников, выполнение контрольных                             упражнений |
| 6 | Контрольно-проверочные мероприятия. Соревнования | 7 |   | 7 | Подведение итогов и проверка полученных навыков за период обучения |
|   | Всего часов | **144** | **8** | **136** |   |

**Содержание плана**

**1. Вводное занятие. Техника безопасности. ( 2 часа)**

*Теория ( 2 часа)* Характеристика хоккея. Гигиена одежды и обуви при занятиях хоккеем. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям хоккеем.

**2 . Общая физическая подготовка ( 4 часа)**

*Практика ( 4 часа)* Общая и специальная физическая подготовка. Физическая подготовка и её значение. Краткая характеристика средств физической подготовки хоккеистов. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. О.Ф.П. должна обеспечить физическое развитие хоккеистов, развитие основных двигательных качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости. Элементы О.Ф.П. должны иметь место во всех практических занятиях.

**3. Специальная физическая подготовка ( 51 час)**

 *Теория ( 2 часа):*Специальная физическая подготовка должна развивать физические качества, способности, специфические для хоккея и содействовать быстрейшему освоению технических приёмов.

 *Практика ( 49 часов):*Упражнения для самостоятельной разминки. Упражнения с сопротивлением, подниманием и переноской груза. Вырывание набивного мяча. Перетягивание гимнастической палки, каната, борьба за захват руки, ноги, шеи, туловища партнера. Перетягивание одной и двумя руками. Выведение из равновесия рывком рук, стоя на одной ноге; то же с помощью свободной ноги. Борьба, стоя на одном колене. Переноска партнера, сидящего на спине, верхом на плечах, на одном плече, на руках, обхватом сбоку. Физическая подготовка. Упражнения для развития координационных способностей. Разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях. Акробатические упражнения. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Два переворота в сторону слитно. Прыжки опорные. Преодоление препятствий. Висы и упоры. Упражнения с отягощением. Упражнения с длинной и короткой скакалкой. Упражнения с гантелями и эспандером. Тройные прыжки и многоскоки. Приседания с сопротивлением и грузом. Бег с грузом на плечах и поясе. Наклоны и повороты туловища с грузом на плечах. Толчки плечом. Упражнения с грузом, резиновыми амортизаторами (на месте и в движении). Упражнения с изменением направления движения и преодолением препятствий (с грузом и без него). Различные прыжки. Бег на местности. Упражнения с элементами единоборства. Упражнения на развитие быстроты. Старт и бег на отрезках от 5-и до 100-а метров, повторное преодоление отрезков с максимальной скоростью. Подвижные игры и эстафеты. Упражнения на развитие силы. Подвижные спортивные игры с применением силовых приёмов. Упражнения с мячами. Преодоление сопротивления партнёра в статических и динамических режимах. Приседание на одной и двух ногах, отжимание в упоре лёжа на горизонтальной и наклонной плоскостях. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки с места и с разбега, многоскоки. Подвижные игры с использованием отягощений. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками спортивные игры с применением силовых приёмов. Упражнения для развития ловкости. Эстафеты с предметами и без предметов. Прыжки на коньках через препятствия, падения и подъёмы

**4. Техническая подготовка ( 35 часов).**

*Теория (2часа).* Понятие о спортивной технике. Владение всеми приёмами техники хоккея - основа спортивного мастерства. Техника игры. Техника бега на коньках, владения и передач шайбы. Обманные движения (финты) и силовые приемы.

*Практика ( 33 часа)* Передвижение на коньках. Бег по прямой. Бег спиной вперед. Бег с изменением скорости и направления движения, чередования бега грудью вперед с бегом спиной вперед и внезапными остановками. Рациональное выполнение различных приемов броска шайбы, ее остановки, ведения и обводки. Разнообразные приемы отбора и перехвата шайбы. Выполнение обманных движений (финтов) при различных игровых ситуациях. (Особое внимание обращается на увеличение количества сложных и трудных упражнений, совершенствование силовых приемов.) Техника игры вратаря. Овладение техникой передвижения, остановок. Основная стойка хоккеиста. Передвижение в стойке хоккеиста. Скольжение по дуге (не отрывая коньков ото льда). Бег с изменением направления (переступание). Передвижение спиной вперёд, остановка торможением, торможение и повороты, повороты при беге спиной вперёд. Старты из различных исходных положений. Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в посадке, ведение мяча перекладыванием клюшки слева направо и наоборот, ведение спиной вперёд, приём мяча, остановка и отбивание клюшкой. Передача мяча с неудобной стороны. Ведение мяча поочерёдно клюшкой и коньками. Удар слева и справа без поворота, с поворотом, добивание отскочившего от вратаря мяча.

**5.Тактическая подготовка. ( 45 часов)**

 *Теория ( 2 часа*) Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике.

 *Практика ( 41 час)* Тактика игры в большинстве. Тактика нападения. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнёра. Выполнение обводки соперника и удары по воротам. Умение выбрать и умение применить тот или иной технический приём в зависимости от игровой ситуации. Упражнения в парах, в тройках с открыванием и выбором места для получения мяча и удара по воротам. Действия в нападении против одного защитника, двух защитников. Тактика защиты. Умение выбрать технический приём для отбора мяча или нейтрализовать соперника. Умение предвидеть развитие атаки соперников. Овладение приёмами ведения обороны при смене мест. Умение подстраховать партнёра. Взаимодействия двух игроков против двух и трёх нападающих в средней зоне, в зоне защиты.

 **Контрольно-переводные нормативы хоккеистов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ТЕСТЫ** | **ВОЗ** | **РАСТ** |   |
| **9-13 лет** |   | **14-17лет** |
|   |   | **ОТЛ** | **ХОР** | **УД** | **ОТЛ** | **ХОР** | **УД** |
|   | **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** |   |   |   |   |   |   |
| 1 | Отжимание в упоре лежа (кол-во раз) | 35 | 31 | 27 | 40 | 36 | 29 |
| 2 | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | - | - | - | 8 | 5 | 3 |
| 3 | Прыжки в длину с места (см) | 172 | 166 | 155 | 176 | 171 | 160 |
| 4 | Бег 60 м (сек) | 10,9 | 11,1 | 11,4 | 10,5 | 10,8 | 11,0 |
| 5 | Бег 300 м (сек) | 61,0 | 63,5 | 67,0 | 59,0 | 60,5 | 63,5 |
|   | **СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА** |   |   |   |   |   |   |
| 1 | Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек) | 6,9 | 7,1 | 7,3 | 6,6 | 6,8 | 7,0 |
| 2 | Бег на коньках 36 м спиной вперед (сек) | 9,2 | 9,5 | 9,9 | 8,8 | 9,4 | 9,7 |
| 3 | Челночный бег на коньках 9 х 6 м (сек) | 18,6 | 19,1 | 19,7 | 17,9 | 18,7 | 19,4 |
| 4 | Слаломный бег на коньках без шайбы (сек) | 14,0 | 14,8 | 15,6 | 13,4 | 14,1 | 14,8 |
| 5 | Слаломный бег с ведением шайбы (сек) | 15,7 | 16,2 | 16,8 | 15,3 | 15,7 | 16,2 |
| 6 | Техника владения клюшкой и шайбой(разница времени прохождения тестов 4 и 5) | 0,84 | 1,45 | 2,06 | 0,5 | 0,98 | 1,46 |

 **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

* ***личностные результаты*** – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
* ***метапредметные результаты***– освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
* ***предметные результаты*** – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий | Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации |
| 1 | 2023-2024 | сентябрь | май | 36 | 72 | 216 | очный | декабрь , май |

 **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Для успешной реализации программы необходимо, как минимум, наличие, материально-технического и учебно-методического обеспечения ***Материально-техническое обеспечение*** :

Спортивные базы:  спортивный зал;  спортивная площадка на улице (хоккейная коробка ,ледовая площадка (хоккейный корт);

Спортивное оборудование:  ворота для хоккея с мячом, для хоккея с шайбой.

 Спортивный инвентарь  малые и большие мячи, скакалки;  хоккейная экипировка (средства защиты);  коньки, клюшки, мячи, шайбы и.т.д.; Учебно-методическое обеспечение:  методическая литература;  использование передового опыта по изучаемой проблеме.

***Информационное обеспечение:***

-     электронные образовательные ресурсы по физической культуре, виду спорта «хоккей».

При реализации программы каждый обучающийся обеспечен доступом к базам данных и библиотечным фондам, в том числе к электронным изданиям, Интернет-ресурсам.

# *Кадровое обеспечение программы:*

#      Программа реализуется профильными педагогами дополнительного образования, обладающими соответствующей квалификацией, необходимым профессиональным опытом в предметной области или виде спорта.

 **ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся:

Цель промежуточной аттестации:

 • Обеспечение социальной защиты обучающихся, соблюдение их прав и свобод в части регламентации учебной загруженности в соответствии с санитарными правилами и нормами, уважения их личности и человеческого достоинства.

 • Установление фактического уровня теоретических знаний и практических умений по предметам обязательного компонента учебного плана.

 • Соотнесение этого уровня с требованиями образовательных программ спортивной подготовки.

 • Контроль над выполнением учебных программ и календарно-тематического графика по ОФП, СФП.

 Прием контрольных нормативов по общей физической подготовленности следует проводить в мае и в августе ежегодно.

В августе перед началом учебного года определяются исходные данные по всем физическим качествам. Это дает возможность тренеру не только целенаправленно построить подготовку, но и индивидуализировать ее с учетом отстающих качеств конкретного хоккеиста.

В мае проводятся контрольно-переводные испытания для учащихся всех возрастов. Причем нормативные оценки берутся по возрасту на начало учебного года.

Прием контрольных нормативов по специальной физической (на льду) и технической подготовленности проводятся в следующие сроки: в начале сентября — исходные данные, в апреле — контрольно-переводные испытания. Нормативные оценки (в апреле) берутся по возрасту на начало учебного года (сентябрь минувшего года).

Контрольные испытания проводятся в следующем порядке: тесты, оценивающие уровень общей физической подготовленности принимаются в разные тренировочные дни (2 дня), либо в два тренировочных занятия в один день (причем, в утреннем занятии следует тестировать на быстроту, ловкость, скоростно-силовые качества и скоростную вынсливость; на вечернем занятии — на общую выносливость). Контрольные испытания по специальной физической и технической подготовленности принимаются в течение одного занятия ввиду краткосрочности выполнения тестов. В краткосрочных тестах для получения более эффективных данных обязательно выполнение двух контрольных попыток с последующим учетом лучшего результата.

Оценка баллов показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по видам спорта и в соответствии с периодом обучения. Знания, умения и навыки обучающихся определяются по бальной системе от 1 до 5 баллов.

Для регистрации данных непосредственно в процессе тестирования используются протоколы. Затем проводится математическая обработка полученных данных, определяется сумма баллов, набранных учащимся в каждом нормативе. Высчитываются также средние показатели (в баллах) у каждого хоккеиста по всем тестам; определяется среднее по команде; эти данные показывают уровень подготовленности каждого хоккеиста и группы в целом.

Полученные индивидуальные и групповые показатели по физической и технической подготовленности представляют данные, по которым можно контролировать многолетнюю динамику учащихся школы по видам подготовки, использовать для планирования процесса тренировки юных хоккеистов конкретной группы.

 Обучающиеся, не сдавшие по причине болезни переводные испытания, на основании решения Тренерского совета, при наличии медицинской справки могут сдать нормативы позднее. Обучающиеся, не освоившие образовательные программы по болезни или по другой уважительной причине, могут быть оставлены на повторный год обучения решением Тренерского совета и с согласия родителей (законных представителей).

 Обучающиеся, сдавшие промежуточную аттестацию по итогам года обучения, при соответствии возраста и наличии соответствующего разряда на данном этапе обучения переводятся на следующий год обучения на основании решения Тренерского совета, утвержденного приказом директора школы.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании полного курса обучения по Программе. Итоговая аттестация проводится по графику, утвержденному директором школы на основании Тренерского совета и доводится до сведения обучающихся, их родителей (законных представителей) не позднее чем за 1 месяц до начала итоговой аттестации. Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по видам спорта и в соответствии с периодом обучения. Учреждение в соответствии с лицензией выдает лицам, прошедшим итоговую аттестацию, документ о соответствующем дополнительном образовании. Форма указанного документа устанавливается самим Учреждением. Указанный документ заверяется печатью Учреждения.

 **ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название темы** | **Форма проведения занятий** | **Методы проведения занятий** | **Дидактические материалы** | **Форма подведения итогов** |
| 1 | Вводное занятие: ТБ и первая помощь | Устное изложение | Словесные | Инструкция по ТБ | Устный опрос |
| 2 | Физкультура и спорт | Устное изложение | Словесные | Видеозаписи спортивных соревнований | Устный опрос |
| 3 | Анатомия, гигиена, режим дня, питание | Устное изложение, демонстрация | Словесные, наглядные | Учебные пособия | Устный опрос, реферат |
| 4 | Врачебный контроль и самоконтроль | Устное изложение | Словесные, наглядные | Учебные пособия | Устный опрос |
| 5 | хоккей в России и в мире | Показ видео | Словесные, наглядные | Видеозаписи спортивных соревнований | Реферат |
| 6 | Правила игры | Устное изложение, демонстрация | Словесные | Правила игры | Устный опрос, комментарий судейства по видеозаписям |
| 7 | Инвентарь | Устное изложение, демонстрация | Наглядные | Каталоги производителей инвентаря, правила игры | Реферат |
| 8 | Просмотр видеозаписей матчей профессионалов | Показ видео | Наглядные | Видеозаписи спортивных соревнований | Педагогическое наблюдение |
| 9 | Изучение и анализ тактики игры | Обсуждение | Словесные, наглядные | Тактическая доска | Устный опрос |
| 10 | Установки перед играми и разбор игр | Устное изложение, обсуждение | Словесные | Видеозаписи проведенных игр | Педагогическое наблюдение |
| 11 | Общая физическая подготовка | Тренировка | Практические | Спортивный инвентарь | Сдача нормативов |
| 12 | Специальная физическая подготовка | Тренировка, подвижные игры | Практические | Спортивный инвентарь | Сдача нормативов |
| 13 | Техника | Тренировка, демонстрация | Практические | Спортивный инвентарь | Показ |
| 14 | Тактика | Тренировка | Словесные, практические, комбинированные | Тактическая доска, свисток, секундомер | Самостоятельный разбор тактики по видеозаписям |
| 15 | Интегральная подготовка | Тренировка, подвижные игры | Практические | Спортивный инвентарь, тактическая доска, свисток, секундомер | Сдача нормативов |
| 16 | Соревновательная подготовка | Матч, соревнование | Практические | - | Результат соревнования |

**Нормативные оценки по физической и технической подготовленности для учащихся групп тренировочного этапа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тесты (контрольные нормативы)** | **Уровень подготовленности, баллы** |
| **Очень низкий** | **Низкий** | **Средний** | **Выше среднего** | **Высокий** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | Динамометрия кисти правой, кг | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 2 | Динамометрия кисти левой, кг | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 3 | Бег на 30м,с | 5,4 | 5,3 | 5,2 | 5,1 | 5,0 и менее |
| 4 | Бег на 60м,с | 10,8 | 10,6-10,7 | 10,4-10,5 | 10,1-10,3 | 10,0 и менее |
| 5 | Бег на 300м, мин,с | 1,09 | 1,06-1,08 | 1,03-1,05 | 1,01-1,02 | 1,00 и менее |
| 6 | Бег на 1000 м, мин,с | 4,70 | 4,50-4,60 | 4,30-4,40 | 4,10-4,20 | 4,00 и менее |
| 7 | Отжимания в упоре лежа, кол-во раз | 38 | 39-41 | 42-44 | 45-47 | 48 и более |
| 8 | Поднимание туловища за 45с, кол-во раз | 27 | 28-30 | 31-33 | 34-36 | 37 и более |
| 9 | Комплексный тест на ловкость, с | 20,9 | 20,6-20,8 | 20,4-20,5 | 20,1-20,3 | 20,0 и менее |
| 10 | Прыжок в длину с места, см | 166 | 167-169 | 170-174 | 175-179 | 180 и более |
| 11 | Бег на коньках 36м лицом вперед,с | 6,1 | 5,9-6,0 | 5,8 | 5,6-5,7 | 5,5 и менее |
| 12 | Бег на коньках 36м спиной вперед,с | 7,9 | 7,8 | 7,6-7,7 | 7,4-7,5 | 7,3 и менее |
| 13 | Бег на коньках 1 круг влево, с | 20,4 | 20,1-20,3 | 19,7-20,0 | 19,4-19,6 | 19,3 и менее |
| 14 | Бег на коньках 1 круг вправо, с | 20,7 | 20,5-20,6 | 20,3-20,4 | 19,9-20,2 | 19,8 и менее |
| 15 | Точность бросков защитников, кол-во попаданий за 37 с | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16 | Точность бросков нападающих, к, кол-во попаданий за 37 с | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 17 | «Малый слалом» с шайбой,с | 29,0 | 28,6-28,9 | 28,3-28,5 | 28,1-28,2 | 28,0 и менее |
| 18 | «Малый слалом» без шайбы,с | 28,4 | 28,1-28,3 | 27,6-28,0 | 27,1-27,5 | 27,0 и менее |
| 19 | «Слалом»,с | 52,6 | 52,1-52,5 | 51,1-52,0 | 50,1-51,0 | 50,0 и менее |

**Нормативные оценки по физической и технической подготовленности**

**ВРАТАРЕЙ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тесты (контрольные нормативы)** | **Уровень подготовленности, баллы** |
| **Очень низкий** | **Низкий** | **Средний** | **Выше среднего** | **Высокий** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | Динамометрия кисти правой, кг | 16 | 17-18 | 19-20 | 21-22 | 23-24 |
| 2 | Динамометрия кисти левой, кг | 15 | 16-17 | 18 | 19-20 | 21-22 |
| 3 | Бег на 30м,с | 5,4 | 5,3 | 5,2 | 5,1 | 5,0 и менее |
| 4 | Бег на 60м,с | 10,9 | 10,7-10,8 | 10,4-10,6 | 10,1-10,3 | 10,0 и менее |
| 5 | Бег на 300м, мин,с | 1,09 | 1,06-1,08 | 1,03-1,05 | 1,01-1,02 | 1,00 и менее |
| 6 | Бег на 1000 м, мин,с | 4,70 | 4,50-4,60 | 4,30-4,40 | 4,10-4,20 | 4,00 и менее |
| 7 | Отжимания в упоре лежа, кол-во раз | 38 | 39-41 | 42-44 | 45-47 | 48 и более |
| 8 | Поднимание туловища за 45с, кол-во раз | 27 | 28-30 | 31-33 | 34-36 | 37 и более |

 В ходе контрольно-переводных испытаний в каждой возрастной группе целесообразно использовать весь комплекс тестов. Сумма баллов, указывающая на возможность зачисления и перевода учащегося на следующий год обучения, должна быть: для групп начальной подготовки не менее 42 (всего 14 тестов, по каждому из них испытуемый должен получить ориентировочно 3,0 баллов); для групп тренировочного этапа не менее 48 (всего 16 тестов). При минимальной сумме баллов (42/48) допускается некоторая компенсация отстающих качеств за счет более сильных (при этом дается «задание на осень» для подтягивания отстающих качеств или элементов техники).

  **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.**

Программа предусматривает неразрывное взаимообусловленное единство

средств, форм, педагогических приемов и методов, специально отобранных исходя из поставленных целей и задач и ориентированныхна достижение конечных результатов обучения.

Все это, в совокупности с последовательностью педагогических и тренировочных операций и процедур по их реализации, и создает уникальную педагогическую технологию подготовки юных хоккеистов

высокого уровня, положенную в основу настоящей Программы.

**Основной формой организации** учебной деятельности является

комплексное учебно-тренировочное занятие.

Используются следующие *формы организации учебного занятия:*

беседа, наблюдение, объяснение, показ, практическое занятие, тренинг,

учебно-тренировочные соревнования.

*Методы обучения*: словесный, наглядный, практический, поисковый, проблемный.

*Методы воспитания:* убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация.

**Формы организации образовательного процесса**: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая.

**Педагогические технологии:** технология индивидуализации обучения, технология коллективного взаимообучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология исследовательской деятельности, технология развития критического мышления,

здоровьесберегающая технология.

# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Рекомендованный педагогам:

1. Карандин, Юрий. Среди рыцарей хоккея (Заметки арбитра) / Юрий Карандин. - М.: Новосибирское книжное издательство, 2018. - 224 c.

2. Кукушкин, В. Хоккей нового времени / В. Кукушкин. - М.: Спорт, 2015. - 590 c.

3. Кукушкин, Всеволод Montreal Canadiens - 100 лет / Всеволод Кукушкин, Геннадий Богуславский. - М.: Вагриус, 2016. - 128 c.

4. Кукушкин, Всеволод Стенка на стенку. Хоккейное противостояние Канада - Россия / Всеволод Кукушкин. - М.: Человек, 2019. - 136 c.

5. Мельников, И.В. Хоккей. Самый полный самоучитель / И.В. Мельников. - Москва: Высшая школа, 2020. - 208 c.

6. Мозговой, В. Хоккей 2009/10 (+ CD-ROM) / В. Мозговой. - М.: Эксмо, 2016. - 432 c.

7. Никонов, Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов / Ю.В. Никонов. - М.: Асар, 2015. - 819 c.

8. Официальная книга правил КХЛ. - М.: Олимпия / Человек, 2019. - 172 c.

9. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ "Учимся играть в хоккей". В 4 ступенях. Ступень B. - М.: Человек, 2020. - 383 c.

Родителям:

1. Варданян, А.Н. Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных хоккеистов. Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов. - М., 1994.

2. Великая, Е.А. Этапный педагогический контроль физической подготовленности хеккеистов-дошкольников: метод. рекомендации. - Челябинск, 1989.

3. Гордон, С. М. Спортивная тренировка: науч.-метод. пособие / С. М. Гордон. – М. : Физическая культура, 2008. – 256 с.

4. Малкин, В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. - Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.

5. Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: методическое пособие. – М.: Москомспорт, 2009. – 112 с.

6. Панов, Г.М. Новые положения антидопингового контроля Международного союза конькобежцев. Конькобежный спорт (сборник научно- методических статей) ЗАО ФОН. - М., 2005.

7. Платонов, В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее применение / В. Н. Платонов. – Киев: Олимп. лит., 2013. – 624 с.

Детям:

1. Днепров Э.Д., Аркадьев А.Г. «Сборник нормативных документов. Физическая культура» М. 2008 год;

2. Панин Н. А. Искусство хоккея. М., ФиС, 2006

3. Петров Н.И. Конько. (2 издание). М.,1978 г.

4. Пустынникова Л.Н. Коньки. М., Просвещение, 1999 г.

Стандарты. Физическая культура. М. 2011 год;

5. Рыжкин В. И. Ледовая сюита. М., ФиС, 1975.