**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «АРКТИКА»**

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО:  на заседании педагогического совета МАУДО «СШ «Арктика»  Протокол № \_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_ | УТВЕРЖДАЮ  Директор МАУДО «СШ» Арктика  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.Р. Ахмедьяров |

**Дополнительная общеобразовательная**

**общеразвивающая программа**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«Хоккей»**

Срок реализации программы: 36 недель

Возраст обучающихся: от 3 до 17 лет

Автор-составитель:

Черкез Вера Владимировна

инструктор-методист

г. Муравленко,

2024

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Пояснительная записка | 3 |
| 1.1 Задачи программы | 3 |
| 1.2.Условия реализации программы | 4 |
| 1.3. Формы организации учебно-тренировочных занятий | 4 |
| 1.4. Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной нагрузки | 4 |
| 1.5. Ожидаемые результаты и способы их проверки | 4 |
| 2. Учебно - тематический план | 5 |
| 2.1. План распределения учебных часов по разделам подготовки | 5 |
| 2.2. Примерный план распределения учебных часов на теоретические занятия | 5 |
| 2.3. Примерный план-график распределения учебных часов | 6 |
| 2.4. Организационно-воспитательные мероприятия | 7 |
| 2.5. Виды подготовки в группах по программе | 7 |
| 2.6. Примерное соотношение объёмов в программе | 10 |
| 3.Содержание программы | 10 |
| 3.1. Учебный материал по теоретической подготовке | 10 |
| 3.2. Программный материал по практической подготовке | 11 |
| 4. Педагогический и врачебный контроль | 12 |
| 4.1.Введение | 12 |
| 4.2.Педагогический контроль | 13 |
| 4.3. Врачебный контроль | 13 |
| 5. Общие требования безопасности | 13 |
| 6. Система контроля и зачетные требования, аттестация обучающихся | 15 |
| 6.1. Формы подведения итогов реализации программы | 15 |
| 6.2. Тестирование, контрольные нормативы для групп, обучающихся по программе | 15 |
| 7. Материально-техническое обеспечение | 15 |
| 8. Перечень информационного обеспечения | 15 |

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Хоккей» (далее - Программа) является программой физкультурно-спортивной направленности.

Необходимость в составлении программы обусловлена потребностями детей в занятиях хоккеем с целью овладения первичными навыками данного вида спорта и общим оздоровлением организма. Отличительной особенностью данной программы является то, что она направлена на дополнительное образование по развитию детей с элементами хоккея для спортивной школы.

Программа разработана на основе Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-Ф3 «Об образовании в Российской Федерации», приказа министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам».

**Актуальность данной программы** направлена на дополнительное образование детей с целью овладения первичными навыками элементов хоккея.

Хоккей способствует отработке быстрых точных координированных движений, тренирует память, органы чувств, особенно зрение, сопровождается эмоциональным возбуждением, совершенствует физические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость, повышая тем самым физическую активность; деятельность нервной системы, внутренних органов и органов чувств, что имеет важное значение для профилактики заболеваний и поддержания здоровья обучающихся.

В основу программы положена возможность создания спортивно-оздоровительных групп в спортивной школе. Численный состав обучающихся, объем учебно-тренировочной работы устанавливается администрацией школы в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность спортивных школ.

В спортивно-оздоровительных группах подготовка юных обучающихся осуществляется через расширение двигательных возможностей и компенсацию двигательной активности. Развитие специальных физических качеств (скоростно-силовые, гибкость, координация движений, специальные силовые др.) является одной из основных задач спортивно-оздоровительного этапа.

**Цель программы** - создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия хоккеем, воспитание потребности в здоровом образе жизни, содействие развитию основных физических качеств.

* 1. **ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

*Задачи:*

-укрепление здоровья и гармоничное развитие всех систем организма детей;

-воспитание волевых, морально-стойких личностей;

-формирование стойкого интереса к занятию хоккем и спортом вообще;

-овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;

-воспитание трудолюбия;

-воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, выносливости);

-отбор перспективных детей для дальнейшего прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

* 1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

*Таблица № 1*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование** | **Единица измерения** | **Количество изделий** |
| 1. | Хореографический зал | штук | 1 |
| 2. | Ледовый корт | штук | 1 |
| 3. | Мат гимнастический | штук | 1 |
| 4. | Ограждение площадки (борта, сетка защитная) | комплект | 1 |
| 5. | Шайба | штук | 15 |

**1.3. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые, учебно-тренировочные и теоретические занятия;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль;

- выполнение норм ВФСК «ГТО».

**1.4. НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУПП И РЕЖИМ**

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ**

Для зачисления на спортивно-оздоровительный этап лицо, желающее пройти дополнительную общеобразовательную, общеразвивающую программу, должно достичь установленного возраста в течение учебного года.

Данная программа рассчитана для обучающихся в возрасте от 3 до 17 лет, срок реализации 36 недель, форма реализации – очная (возможно применение дистанционных форм обучения).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях кроме основного тренера – преподавателя, допускается привлечение тренера – преподавателя по видам спортивной подготовки (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Продолжительность академического часа – 45 минут.

Рекомендуемый режим учебно-тренировочных занятий, весь период: до 5-х раз в неделю.

*Таблица № 2*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Период | Минимальное кол-во обучающихся в группе | Кол-во часов в неделю | Требования к подготовленности по итогам учебного года |
| 36 недель | 10 | 4-5 | выполнение итоговых нормативов |

**1.5. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ИХ ПРОВЕРКИ**

*В области воспитания:*

-адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;

-развитие коммуникативных качеств;

-приобретение уверенности в себе;

-привитие интереса к регулярным занятиям хоккеем, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

Результат работы в данной деятельности, отслеживается в положительной динамике личностного роста обучающихся.

*В области физического развития:*

-потребность в здоровом образе жизни;

-стремление к физическому совершенствованию;

-стремление к овладению технически правильными базовыми знаниями хоккея.

Результат работы в данной деятельности отслеживается в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещением занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.

**2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**2.1. ПЛАН РАСПРЕДЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ**

**ПО РАЗДЕЛАМ ПОДГОТОВКИ**

*Таблица № 3*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | НАИМЕНОВАНИЕ  РАЗДЕЛОВ | Нагрузка | |
| (4 часа) | (5 часов) |
| 1. | Общая физическая подготовка | 60 | 76 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 53 | 67 |
| 3. | Теоретическая подготовка | 12 | 14 |
| 4. | Техническая подготовка | 19 | 23 |
| **ИТОГО** | | **144** | **180** |

**2.2. ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

*Таблица № 4*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ | Нагрузка | |
| 4 (часа) | 5 (часов) |
| 1. | Физическая культура и спорт в России | 2 | 2 |
| 2. | История вида спорта. Развитие хоккея | 1 | 2 |
| 3. | Сведения о строении и функциях организма человека | 2 | 2 |
| 4. | Личная и общественная гигиена. Закаливание организма человека | 2 | 2 |
| 5. | Правила поведения в хореографическом зале и на льду | 1 | 2 |
| 6. | Предупреждение травматизма | 2 | 2 |
| 7. | Правила хоккея | 2 | 2 |
| **ИТОГО** | | **12** | **14** |

**2.3. ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН – ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ**

*Таблица № 5*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **СОГ-1 (недельная нагрузка – 4 часа)** | | | | | | | | | | |
| Наименование  разделов | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** | **Январь** | **Февраль** | **Март** | **Апрель** | **Май** | Итого |
| Общая физическая подготовка | 8 | 6 | 6 | 8 | 5 | 6 | 7 | 7 | 7 | 60 |
| Специальная физическая  подготовка | 7 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 7 | 53 |
| Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 1 | 2 |  | 2 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| Техническая подготовка | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 3 | 19 |
| **ИТОГО** | **20** | **16** | **14** | **18** | **12** | **14** | **16** | **16** | **18** | **144** |

*Таблица № 6*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **СОГ-2 (недельная нагрузка – 5 часов)** | | | | | | | | | | |
| Наименование  разделов | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** | **Январь** | **Февраль** | **Март** | **Апрель** | **Май** | Итого |
| Общая физическая подготовка | 8,25 | 9,25 | 9,5 | 8 | 7,5 | 10,75 | 8 | 10,25 | 4,5 | 76 |
| Специальная физическая  подготовка | 8 | 7 | 8 | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 | 8 | 67 |
| Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 |  | 14 |
| Техническая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 |  | 3 | 3 | 3 | 23 |
| **ИТОГО** | **21,25** | **21,25** | **22,5** | **20** | **17,5** | **20,75** | **20** | **21,25** | **15,5** | **180** |

**2.4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

Целью воспитательной работы тренера-преподавателя является формирование целостной гармонически развитой личности юного обучающегося. На занятиях с учащимися следует уделять больше внимания воспитанию высоких моральных качеств человека, таких как любовь к Родине, чувство интернационализма, коллективизма, честности, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в воспитательной работе играет нравственное воспитание, в котором спортивная деятельность представляет большие возможности для воспитания сознательной дисциплины, товарищества, коллективизма, патриотизма и других нравственных качеств.

Основным средством нравственного воспитания являются коллективные и групповые взаимодействия в процессе занятий и соревнований, формирующие потребность в честном поведении, оказании помощи, контроля в решении задач, поставленных тренером-преподавателем.

Одна из необходимых задач в процессе занятий в спортивной школе состоит в том, чтобы обучающиеся освоили нормы и правила поведения, предусматриваемые спортивной этикой, которая является одним из факторов формирования общественной морали.

Нравственное сознание обучающихся воспитывается тренером-преподавателем с помощью методов убеждения, которые должны быть доказательными.

Центральной фигурой в воспитании обучающихся является тренер-преподаватель. В деятельности тренера-преподавателя необходима гибкая и многогранная система воздействий, которая создает возможность эффективного влияния на личность ребенка. Тренер-преподаватель, используя различные по форме и содержанию требования к учащимся, достигает цели в том случае, если учитывает конкретную ситуацию, особенности характера ребенка, педагогическую тактичность.

Важное воспитательное значение имеет обучение ребёнка самостоятельности, инициативности, направленные на развитие навыков самовоспитания юного обучающегося, что определяет успешность его дальнейшей социализации.

Основными средствами и методами воспитания целеустремленности являются расширение и углубление теоретических знаний в хоккее.

В процессе учебно-тренировочных занятий с обучающимися необходимо уделять внимание интеллектуальному (умственному) развитию, которое реализуется в приобретении специальных знаний в области теории и методики тренировки, гигиены, аутотренинга, медитации.

**Основные организационно-воспитательные мероприятия,**

**проводимые в МАУДО «СШ «АРКТИКА»**

Организационно-воспитательные мероприятия:

-беседа с обучающимися (об истории хоккея, о здоровом образе жизни и т.д.);

-анкетирование обучающихся и родителей (законных представителей);

-посещение спортивных праздников и соревнований городского и регионального уровней;

-регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;

-организация для обучающихся конкурсов на спортивную тематику с привлечением родителей (законных представителей), викторины.

**2.5. ВИДЫ ПОДГОТОВКИ В ГРУППАХ ПО ПРОГРАММЕ**

Даны рекомендуемые объемы учебно-тренировочных нагрузок, спортивные требования, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по учебно-тренировочной работе.

*Организационно-методические указания.*

Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие обучающихся и специализированность проявления качеств, необходимых обучающимся.

Постановка техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей обучающегося через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление.

Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

*Общеподготовительные упражнения*

Строевые упражнения.

Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.

*Упражнения для рук и плечевого пояса:*

сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения;

*Упражнения для мышц шеи и туловища:*

наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях, вращение таза;

поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя. Разнообразные сочетания этих упражнений способствуют формированию правильной осанки.

*Упражнение для ног:*

поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стоп, вращения в голеностопных суставах, сгибание и разгибание ног;

приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди и т.п.).

Примечание: упражнения выполняются без предметов и с предметами: со скакалкой, набивными мячами, палками, в парах с партнёром.

Упражнения для развития координационных движений:

Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперёд, назад, в стороны.

Кувырки вперёд и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в висе.

Упражнения в свободном беге с внезапными с остановками и изменением направления движения.

Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание. Подвижные игры и эстафеты.

*Упражнения для развития быстроты:*

старты и бег на отрезках от 10 до 100 метров; пробегание отрезков 30- 60 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Прыжки в высоту, длину, глубину, многоскоки. Бег в гору, вверх по лестнице. Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

*Упражнения для развития силы*. Упражнения с набивными мячами. Бег с отягощениями, по песку. Висы, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упражнения с отягощениями за счёт собственного веса и веса тела партнёра. Приседания на одной и двух ногах. Упражнения на тренажерах.

Специально-физическая подготовка направлена на развитие качеств и функциональных систем, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов.

*Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых качеств*:

-приседания на одной и двух ногах,

-прыжки и подскоки вперёд, назад в стороны,

-броски шайбы на дальность,

-бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с торможением и последующими стартами,

-игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.

*Упражнения для развития быстроты*:

-пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров из различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Бег по виражу, кругу, спирали, «восьмёрке» (лицом и спиной вперёд).

-Упражнения с шайбой у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившей шайбы.

-Игра и упражнения, построенные на опережении действий партнёра (овладение шайбой).

-Броски шайбы в борт на время.

-Бег на коньках на время отрезков 10 - 36 метров.

*Упражнения для развития специальной выносливости*.

-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.

*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.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в учебно-тренировочном процессе, органически связана с физической, технической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

Техническая подготовка. На спортивно-оздоровительном этапе следует уделять особое внимание на овладение техники передвижения на коньках, технике владения клюшкой и шайбой.

Техника передвижения на коньках. Методика начального обучения технике владения коньками предусматривает использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, подводящих упражнений на коньках вне льда, комплекс специальных упражнений на льду.

Техника владения клюшкой и шайбой.

В процессе начального обучения технике владения клюшкой используются координационные, подводящие и специальные упражнения. Подвижные игры и эстафеты, в ходе которых закрепляются и совершенствуются навыки владения клюшкой. На спортивно-оздоровительном этапе пока юный хоккеист не освоил основные приемы, а также всю структуру биомеханических движений рациональной техники катания на льду, нецелесообразно уделять время процессу обучения техники владения клюшкой и шайбой именно в пределах льда. Как только обучающийся освоил все базовые приемы и элементы техники катания, и его внимание сосредоточено на решении не только одной задачи – как устоять на коньках, возможен плавный переход на процесс обучения техники владения клюшкой и шайбой.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо освоить ряд технических приемов владения клюшкой на льду и это целесообразно делать в следующей последовательности:

1.«Широкое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева-направо.

2.Бросок шайбы с длинным замахом.

3.Передача шайбы броском с длинным замахом.

4.Приемы шайбы.

5. «Короткое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева-направо.

При обучении техническим действиям начинающих хоккеистов, необходимо придерживаться следующих алгоритмов обучения. Обучать перечисленным техническим приемам, необходимо сначала на месте и в медленном темпе и, по мере освоения движений, скорость (быстрота) выполнения упражнений увеличивается (повышается). Когда обучающиеся добиваются определенной степени освоения технических приемов, приступают к выполнению техники владения клюшкой в движении, постепенно повышая скорость. Когда об учащиеся освоили технику бросков шайбы по льду, необходимо приступить к обучению технике выполнения бросков шайбы по воздуху.

**2.6. ПРИМЕРНОЕ СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ В ПРОГРАММЕ**

*Таблица № 8*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **ВИДЫ ПОДГОТОВКИ** | **РАСПРЕДЕЛЕНИЕ НАГРУЗКИ (%)** |
| 1 | Общая физическая подготовка | 43 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 37 |
| 3 | Теоретическая подготовка | 7 |
| 4 | Техническая подготовка | 13 |
| **ИТОГО** | | **100** |

**3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**3.1. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. Теоретическая подготовка проводится в виде коротких бесед в начале учебно-тренировочного занятия или его процессе в паузах отдыха.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента обучающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например, меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё.

*Тема 1.* Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у юных хоккеистов, приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

*Тема 2.* История вида спорта. Развитие хоккея. Основные этапы развития отечественного хоккея. Основные этапы развития международного хоккея. Значение русской школы хоккея для развития международного хоккея. Основные соревнования, проводимые в Российской Федерации и Санкт-Петербурге для детей. Успехи российского хоккея на международной арене, хоккейные традиции региона.

*Тема 3.* Сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние занятий физическими упражнениями, в частности хоккеем, на организм обучающихся. Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

*Тема 4.* Личная и общественная гигиена. Закаливание организма человека.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Общий режим для учащихся. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время занятий. Значение витаминов и питания обучающихся. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Инвентарь. Одежда хоккеиста.

*Тема 5.* Правила поведения в хореографическом зале и на льду.

Правила организации занятий и поведения в хореографическом зале и на льду.

*Тема 6.* Предупреждение травматизма.

Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям «хоккей» и другим видам спорта.

*Тема 7.* Правила хоккея. Организация и проведение соревнований. Организация соревнований по хоккею. Права и обязанности игроков, составы команд, замена игроков. Возрастное деление игроков и продолжительность игр для различных возрастных групп. Судейская коллегия соревнований. Права и обязанности судей, учет времени игр, судейская терминология и жестикуляция, взаимоотношения между судьями в ходе игры. Инвентарь и снаряжение игроков. Методика судейства. Положение о соревнованиях и его содержание.

**3.2. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Программный материал для практических занятий выбирается в соответствии с задачами, которые стоят перед данным этапом.

Целью обучения спортивно-оздоровительного этапа является разносторонняя двигательная подготовка и на её основе обучение основным навыкам.

Форма обучения зависит от возраста и уровня подготовленности обучающихся.

Основной формой организации занятий на данном этапе подготовки является учебно- тренировочное занятие.

Основными методами практического разучивания разнообразных упражнений являются метод целостного упражнения и метод расчленено - конструктивного упражнения.

Основными методами проведения занятий являются групповой и игровой.

Учебно-тренировочное занятие имеет общепринятую структуру:

-подготовительную,

-основную,

-заключительную части.

В подготовительной части учебно-тренировочного занятия особое внимание уделяется воспитанию дисциплины и организованности, правильной осанке, выразительности движений, развитию физических качеств.

В основной части учебно-тренировочного занятия решаются задачи как обучения двигательным действиям, так и задачи развития специальных физических качеств.

Заключительная часть тренировочного занятия направлена на снятие напряжения и повышения эмоционального состояния учащихся.

Тренер-преподаватель должен проводить наблюдения за обучающимися. Педагогические наблюдения и контрольные испытания в конце года позволяют объективно составить мнение о пригодности детей к занятиям по хоккею и в определенной мере оценить их одаренность и перспективность.

Для тестирования уровня подготовленности возможно использование контрольных упражнений для групп начальной подготовки соответствующего возраста. Ниже приводится примерный вариант построения недельного цикла занятий для групп, обучающихся по программе, примерная модель отдельного занятия (*Таблица № 8*).

**Примерный вариант построения занятий в недельном цикле подготовительного периода на этапе базовой подготовки обучающихся по программе.**

**«Комплексное учебно-тренировочное занятие»**

**(продолжительность одного занятия 45 мин (1 час))**

*Таблица № 9*

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебно-тренировочного занятия | Время, мин. |
| Подготовительная часть в хореографическом зале.  *Разминка.*  Общеразвивающие упражнения на месте на растяжку:  1.ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны головой. На счёт 1 наклон головы вперёд, на счёт 2 назад, на счёт три 3 в левую сторону, на счёт 4 в правую сторону.  2.ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в левую сторону. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в правую сторону.  3.упражнения для ног: ходьба на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы, круговые движения стопы.  Заключительная часть в зале: игра «Охотники и утки»  Основная часть: на резиновой дорожке у льда. Шнуровка ботинок.  Стоя на дорожке в чехлах ходьба вперед и назад.  На льду: ходьба на льду при помощи стула; ходьба по льду, держась за бортик; ходьба по кругу; падение «рыбкой». Произвольные движения на льду.  Заключительная часть.  *Растяжка.*  Беседа. Подведение итогов занятия и задание на дом. | 10  25  10 |

**4. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ**

**4.1. ВВЕДЕНИЕ**

Современный уровень спортивных достижений предъявляет исключительно высокие требования к организму обучающихся. Общепринято, что рациональная физическая тренировка, типичная для хоккея, позволяет быстро и эффективно достичь многих признаков здоровья. Эффект занятий значительно повышается, если они сочетаются с правильным питанием, режимом дня, приемами психорегуляции, использованием гигиенических оздоравливающих мероприятий и врачебно-педагогическим контролем. Все эти моменты в той или иной степени должны быть отражены и на учебно-тренировочных занятиях спортивно-оздоровительного этапа.

**4.2. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ**

При приеме в спортивно-оздоровительные группы следует руководствоваться желанием ребенка освоить первичные навыки хоккея.

**4.3. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ**

В начале года все обучающиеся проходят медицинское обследование, обязательно наличие медицинской справки от врача об отсутствии противопоказаний для занятий хоккеем. Основными задачами медицинского обследования в группах, обучающихся по программе является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

**5. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

Травмы могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма учащихся к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе.

*Общие требования безопасности*

Тренер-преподаватель в своей работе руководствуется должностными инструкциями и инструкцией по технике безопасности.

Тренер-преподаватель ведѐт учебно-тренировочные занятия согласно утвержденному расписанию, отвечает за жизнь находящихся на занятии, осуществляет воспитательную работу о правилах поведения в раздевалках, хореографическом зале и на льду, требует соблюдения внутреннего распорядка.

Тренер-преподаватель несет персональную ответственность за сопровождение обучающихся в раздевалки до начала учебно-тренировочного процесса и после него.

В целях предупреждения несчастных случаев постоянно поддерживает высокую дисциплину среди учащихся и следит за соблюдением ими правил безопасности.

*Требования безопасности перед началом работы*

Тренер-преподаватель перед началом занятия надевает спортивную одежду и сменную обувь (коньки).

Контролирует техническое состояние спортивного оборудования, готовность хореографического зала (ледового корта).

Приходит на занятие не менее чем за 10 минут до начала занятия.

Тренер-преподаватель систематически проводит с юными учащимися инструктаж по технике безопасности.

*Требования безопасности во время работы*

Тренер-преподаватель постоянно находится в хореографическом зале (на льду), осуществляет непрерывный контроль за соблюдением дисциплины и выполнением заданий.

Тренер-преподаватель ведет непрерывное наблюдение за обучающимися при разучивании элементов повышенного риска, обязательно обеспечивает страховку.

При выполнении обучающимися упражнений с предметами должен быть предельно внимательным и следить за дистанцией.

*Требования безопасности в аварийной ситуации*

Тренер-преподаватель обязан прекратить занятие и обеспечить организованный выход всех обучающихся из хореографического зала (ледового корта) в случае какой-либо аварии или наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью.

При получении травмы, сообщить о случившемся администрации.

При возникновении пожара прекратить работу, эвакуировать обучающихся из хореографического зала (ледового корта), сообщить администратору спортивного комплекса о случившемся.

* 1. *Внешние факторы спортивного травматизма:*
* неправильная общая организация тренировочного процесса;
* нарушение хоккеистами дисциплины и установленных правил во время проведения занятий;
* неудовлетворительное состояние мест занятий, коньков, оборудования и экипировки обучающихся;
* неблагоприятные санитарно-гигиенические условия при проведении занятий.
  1. К неправильной организации занятий относится:
* проведение занятий с большим числом учащихся, превышающим установленные нормы;
* неправильная организация направления движения в процессе выполнения учебно-тренировочных упражнений.
  1. Внутренние факторы спортивного травматизма:
* наличие врожденных и хронических заболеваний;
* состояние утомления и переутомления;
* изменение функционального состояния организма обучающегося, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.
  1. Занятия разрешается проводить:
* при условии наличия у обучающегося медицинского допуска к занятиям по хоккею;
* при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, методике проведения занятий;
* при соответствии мест проведения занятий санитарным нормам;
* при условии готовности инвентаря и оборудования к занятию;
* все занятия должны проводиться только согласно утвержденному расписанию.

Занятие может быть начато только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности.

* 1. *Требования безопасности перед началом занятий на льду обучающийся должен:*
* надеть легкую, теплую не стесняющую движений одежду, коньки должны быть подобраны по размеру;
* перед выходом на ледовый корт необходимо проверить правильность шнуровки коньков;
* из раздевалки до места занятий, учащиеся должны проходить в зачехленных коньках.
  1. *Требования безопасности во время занятий:*
* не выполнять упражнения без предварительной разминки;
* соблюдать интервал при движении на коньках по хоккейному корту 3-4 метра;
* не находиться близко с другими учащимися, которые выполняют упражнение на высокой скорости.

**6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ,**

**АТТЕСТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**6.1. ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Формы подведения итогов реализации программы:

-выполнение итоговых нормативов, общефизической подготовленности обучающихся.

Итоговая аттестация обучающихся проводится 1 раз, путем принятия контрольных нормативов по окончанию реализации программы.

6.2. ТЕСТИРОВАНИЕ, КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ГРУПП, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММЕ

**Для лиц старше 6 лет данный контроль заключается в выполнении нормативов ВФСК «ГТО» - зальные виды по возрастной ступени (за исключением беговых испытаний). При наличии действующего золотого знака ВФСК «ГТО», нормативы могут считаться выполненными.**

Для лиц младше 6 лет выполнение нормативов согласно *таблице № 10*:

*Таблица № 10*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу | | Поднимание туловища из положения лежа на спине  за 30 с | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | |
| М-150 см | Д-100 см | М-10 раз | Д-8 раз | М-75 см | Д-67 см | М-1 см | Д-3 см |
| результат | результат | результат | результат | результат | результат | результат | результат |

1

2

**7**. **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Материально-технические требования предусматривают:

- наличие хореографического зала;

- наличие ледового корта;

- наличие раздевалок, душевых.

**8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**Учебно-методическая литература**

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.;

1. Букатин А., Лукашин Ю. Хоккей (серия «Азбука спорта»). Изд. ФиС, 2000.-178 с;
2. Ишматов Р.Г. Построение учебно-тренировочного процесса хоккеистов высокой квалификации. Учебно-методическое пособие.- «Шатон», 2006;
3. Курысь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с.;
4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.;
5. Методика реализации программы физической подготовки хоккеистов высокой квалификации / В.А. Молчанов // Современные проблемы системы спортивной подготовки: сб. науч. тр. кафедры теории и методики борьбы / под ред. Ю.Г. Мартемьянова, М.В. Габова: Урал-ГАФК. - Челябинск, 2005. - Вып. 7. - С. 77-81;
6. Михно Л.В., Михайлов К.К., Шилов В.В. Содержание и структура спортивной подготовки хоккеистов. Учебно-методическое пособие. - Санкт-Петербург, 2011.-223 с.;
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.: ил.;
8. Хоккей. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этап спортивного совершенствования). - М.: Советский спорт, 2006.-68 с.;
9. Чемберс Д. Профессия – тренер: искусство и наука. Универсальное методическое руководство.- М.: Человек, 2013.- 186 с.;
10. Чемберс Д. Тренировочные занятия в хоккее: 446 упражнений для развития мастерства хоккеистов/Дэйв Чемберс; пер. с англ. В. Сизоненко. – К.: Олимп. л-ра, 2010.- 360 с.