

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа Советского района»
(МАУ ДО СШ Советского района)

Рассмотрено
на заседании педагогического совета
МАУ ДО СШ Советского района

Утверждено
приказом директора
МАУ ДО СШ Советского района

Протокол № 3 от 29.08.2024 г.

№ 349 от 09.09.2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа в области физической культуры и спорта
«хоккей»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации 1 год

Возраст обучающихся 5-17 лет

Разработчик:
заведующий отделением

Глушкова С.Ю.

г. Советский, 2024 год

№ п/п	Структурные элементы образовательной программы	
1.	Пояснительная записка	3
2.	Направленность программы	5
3.	Срок реализации программы и возраст обучающихся	5
4.	Условия реализации программы	5
5.	Формы обучения	5
6.	Планируемый результат освоения программы	6
7.	Учебный план	7
8.	Календарный учебный график	8
9.	Рабочая программа программы	10
10.	Методические материалы (методические рекомендации по проведению занятий, технологии, алгоритмы, памятки, упражнения)	18
11.	Система текущего контроля обучающихся и оценочные материалы (диагностический инструментарий, нормативы, критерии оценки, перечень вопросов, темы для проектных работ и т. д.)	20
12.	Перечень информационного и материально-технического обеспечения реализации программы.	27
13.	Литература, интернет источники	28

1. Пояснительная записка

Настоящие дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Хоккей» (далее – Программа) определяет содержание учебно-тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах по виду спорта «хоккей» в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа Советского района» (далее – учреждение).

При разработке Программы были учтены положения, статьи и пункты следующих нормативных актов:

Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ;

Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам (методические рекомендации) разработанные Департамента образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа-Югры в 2022 году.

Актуальность программы, ее отличительные особенности: обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности.

Одной из сфер нашей общественной жизни является спорт, который служит средством физического, нравственного и интеллектуального воспитания человека. Среди различных средств физического воспитания значительное место занимает хоккей. Хоккей - прекрасное зрелище для больших аудиторий, могучее средство физического воспитания и волевой закалки миллионов молодых людей, организация их досуга. Хоккей любят за удаль, за огненный характер игры, где порой не просто разобраться в вихре происходящих событий. Это схватка страстей, скрытая борьба характеров. Хоккей-командная спортивная игра, которая проходит в высоком темпе и насыщена острыми, неожиданными, быстро сменяющимися ситуациями. Как вид спорта - хоккей имеет скоростно-силовую направленность. 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 занимающихся.

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся посредством занятий видом спорта «хоккей».

Задачи программы:

популяризация вида спорта «хоккей», привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

укрепление здоровья обучающихся, закаливание организма, утверждение здорового образа жизни;

всестороннее развитие физических способностей, обучающихся;

воспитание личностных качеств юных спортсменов;

овладение основами выбранного вида спорта «хоккей»;

индивидуальный отбор перспективных обучающихся на этап начальной подготовки для прохождения спортивной подготовки.

Объем программы (кол-во академических часов) и нормативный срок ее освоения.

Объем образовательных программ определяется в академических часах. Академический час – установленная продолжительность занятий по учебному плану образовательной программы, не превышающая 60 минут. Программный материал рассчитан на 36 недель и составляет:

для обучающихся 5-6 лет – 108 часов

для обучающихся 7-8 лет – 162 часа

для обучающихся 9-17 лет – 216 часов

Планируемые результаты обучения.

Для обучающихся 5-8 лет:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «хоккей»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «хоккей»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья;

Для обучающихся 9-17 лет:

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «хоккей»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

Возраст обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе 5-17 лет

Принципы формирования групп. Группы формируются по возрастам.

Формы организации образовательного процесса: очная, групповая.

2. Направленность программы – физкультурно-спортивная.

3. Срок реализации программы

Срок обучения – для каждой возрастной группы 36 недель (с 01 сентября по 31 мая текущего учебного года).

На обучение по программе принимаются дети в возрасте от 5 до 17 лет.

Для приема на обучение ребенок должен достичь установленного возраста в календарный год приема на обучение.

4. Условия реализации программы

Занятия проводятся в группах, обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий, но не более трех лет разницы.

Наполняемость учебно-тренировочной группы

Минимальная наполняемость группы – 15 человек.

Максимальная наполняемость группы – 30 человек.

Продолжительность учебно-тренировочного занятия

Учебно-тренировочное занятие рассчитано на один астрономический час (60 минут) и не более 90 минут для обучающихся 9 лет и старше. Начало учебно-тренировочных занятий не ранее 08.00 часов.

Продолжительность одного занятия:

для детей от 5 до 6 лет – не более 25 минут;

для детей от 6 до 7 лет – не более 30 минут;

для детей старше 7 лет – не более 40-45 минут

Окончание занятий:

для детей до 5-7 лет – не позднее 19:30;

для детей 8-13 лет – не позднее 20:00;

для детей 14-18 лет – не позднее 21:00

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 3-6 часа.

Занятия проводятся – 2-6 раз в неделю.

5. Форма обучения – очная, групповая.

6. Планируемый результат

Для обучающихся 5-8 лет:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «хоккей»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «хоккей»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

Для обучающихся 9-17 лет:

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «хоккей»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

7. Учебный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Возраст обучающихся					
		5-6 лет	7-8 лет	9-10 лет	11-12 лет	13-15 лет	16-17 лет
		Соотношение видов подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса					
1.	Общая физическая подготовка (%)	22-24	16-18	10-11	9-10	7-9	3-4
2.	Специальная физическая подготовка (%)	4-6	4-6	10-11	9-11	11-12	13-14
3.	Техническая подготовка (%)	33-34	27-28	15-16	11-12	7-10	5-6
4.	Теоретическая подготовка (%)	12-15	14-16	15-19	17-20	19-27	26-30
5.	Инструкторская и судейская практика (%)	0	0	0	3-4	3-4	2-4
6.	Медицинские контроль (%)	24-26	29-30	30-32	31-32	29-31	30-31
7.	Объем соревновательной практики (игры в рамках учебно-тренировочных занятий)	0	0	7	24	26	32
Продолжительность учебно-тренировочного занятия		20-25 мин.	30 мин.	60 мин.	60 мин.	60 мин.	60 мин.
Общее количество часов в неделю		3	4,5	6	6	6	6
Общее количество часов год		108	162	216	216	216	216

8. Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса для обучающихся 5-6 лет	
1	Количество учебных недель	36
2	Количество учебных дней	108
3	Количество часов в неделю	3
4	Количество часов	108
5	Недель в I полугодии	16 недель
6	Недель во II полугодии	20 недель
7	Начало занятий	01 сентября
8	Каникулы	01 июня по 31 августа
9	Выходные дни	4 ноября - День народного Единства 31 декабря – 9 января - Новогодние и рождественские праздники 23 февраля - День защитника Отечества 8 марта - Международный женский день 1 мая - Праздник весны и труда 9 мая - День Победы
10	Окончание учебного года	31 мая

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса для обучающихся 7-8 лет	
1	Количество учебных недель	36
2	Количество учебных дней	162
3	Количество часов в неделю	5
4	Количество часов	162
5	Недель в I полугодии	16 недель
6	Недель во II полугодии	20 недель
7	Начало занятий	01 сентября
8	Каникулы	01 июня по 31 августа
9	Выходные дни	4 ноября - День народного Единства 31 декабря – 9 января - Новогодние и рождественские праздники

		23 февраля - День защитника Отечества 8 марта - Международный женский день 1 мая - Праздник весны и труда 9 мая - День Победы
10	Окончание учебного года	31 мая

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса для обучающихся 9-17 лет	
1	Количество учебных недель	36
2	Количество учебных дней	216
3	Количество часов в неделю	6
4	Количество часов	216
5	Недель в I полугодии	16 недель
6	Недель во II полугодии	20 недель
7	Начало занятий	01 сентября
8	Каникулы	01 июня по 31 августа
9	Выходные дни	4 ноября - День народного Единства 31 декабря – 9 января - Новогодние и рождественские праздники 23 февраля - День защитника Отечества 8 марта - Международный женский день 1 мая - Праздник весны и труда 9 мая - День Победы
10	Окончание учебного года	31 мая

9. Рабочая программа

Рабочая программа по хоккею (далее-программа) разработана для спортивно-оздоровительной группы (СОГ) на основе Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программа в области физической культуры и спорта «хоккей».

Цель - создание благоприятных условий для разностороннего физического развития и укрепления здоровья средствами физической культуры, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным), организация досуговой деятельности. Воспитание гармоничной, социально активной личности обучающегося. Обеспечение индивидуального отбора обучающихся для спортивной подготовки на этап начальной подготовки обучающихся не старше 8-9 лет.

Задачи - укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма обучающегося; формирование стойкого интереса к систематическим занятиям спортом; расширение двигательного опыта посредством овладения основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоения техники подвижных игр; развитие и совершенствование физических качеств; воспитание морально-волевых качеств (чувство коллективизма, целеустремленность, выдержка, самообладание, настойчивость в достижении положительных результатов, дисциплинированность, привитие навыков культурного поведения); воспитание трудолюбия; организация содержательного досуга средствами физической культуры; отбор перспективных детей для дальнейших занятий хоккеем.

Форма обучения: очная, групповая.

Режим учебно-тренировочной работы - вторник-воскресенье с 08.00 часов до 21.00 часов, выходной воскресенье).

Окончание занятий:

для детей до 5-7 лет – не позднее 19:30;

для детей 8-13 лет – не позднее 20:00;

для детей 14-18 лет – не позднее 21:00.

Продолжительность одного занятия:

для детей от 5 до 6 лет – не более 25 минут;

для детей от 6 до 7 лет – не более 30 минут;

для детей старше 7 лет – не более 60 минут

Продолжительность одного астрономического часа - 60 мин.

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Количество часов в неделю – 3-6 часа.

Занятия проводятся – 2-6 раз в неделю не более 60 минут для обучающихся 5-8 лет и не более 90 минут для обучающихся 9 лет и старше.

Расписание учебно-тренировочных занятий зависит от занятости обучающихся в дошкольных организациях и общеобразовательных организациях начального и среднего образования.

Количество обучающихся в группе: 15-30 человек (группы формируются согласно возраста и не превышают 2-х возрастов в одной группе).

Возраст обучающихся: 5-17 лет включительно.

Количество учебных часов в год:

для детей до 5-6 лет – 108 часов,

для детей 7-8 лет – 162 часа,

для детей 9-17 лет – 216 часов.

Количество занятий в неделю: от 2 до 6 раз в неделю. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах: 1 час (45 минут):

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 90 минут для обучающихся старше 9 лет.

Ожидаемые результаты реализации программы:

укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма, обучающегося;

формирование стойкого интереса к систематическим занятиям спортом; расширение двигательного опыта посредством овладения основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоения техники подвижных игр;

развитие и совершенствование физических качеств;

воспитание морально-волевых качеств (чувство коллективизма, целеустремленность, выдержка, самообладание, настойчивость в достижении положительных результатов, дисциплинированность, привитие навыков культурного поведения);

воспитание трудолюбия;

организация содержательного досуга средствами физической культуры; отбор перспективных детей для дальнейших занятий хоккеем.

Знать: правила поведения на занятиях в спортивном зале и на ледовой площадке, технику безопасности; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, гигиену спортсмена, самоконтроль; историю возникновения катания на коньках и хоккея, понятие о хоккее, как о виде спорта, правила соревнований хоккея, влияние физической нагрузки на организм занимающихся, понятие о правильном дыхании, осанке; понятие о двигательном режиме в режиме дня.

Уметь: применять правила безопасности на учебно-тренировочных занятиях, выполнять утреннюю гимнастику, владеть основами гигиены, соблюдать режим дня, владеть способами передвижения на коньках по ледовой площадке, предусмотренные настоящей программой, адаптироваться к командной игре; помогать друг другу и тренеру во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Демонстрировать двигательные умения и навыки: в ходьбе, беге, прыжках, равновесиях, передвижение на коньках, в строевых, гимнастических и акробатических упражнениях, в подвижных играх, спортивной деятельности, физической подготовленности.

Форма текущего контроля: выполнение контрольных нормативов.

По завершению обучения по программе «хоккей» проводится контрольное тестирование обучающихся в форме сдачи нормативов по общей физической и специальной подготовке по хоккею.

Учебно-тематический план (содержание программного материала)

Структура учебно-тематического плана:

➤ Теоретическая подготовка. Под теоретической подготовкой понимают систему знаний, изложенную в специальной научной, учебной, учебно-методической и другой литературе, связанной с познанием и обеспечением спортивной практики. Под этим видом подготовки, также подразумевают систему интеллектуальных умений и навыков тренеров, ведущих к формированию убеждений и развитию познавательных способностей спортсмена в процессе его спортивной деятельности. Теоретическая подготовка обучающегося направлена на расширение его познавательного интереса, приобретение необходимых знаний по теории и методике учебно-тренировочного процесса и умений использовать их в тренировочном процессе и соревновательной деятельности.

➤ Общая физическая подготовка - это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Обучать технике ходьбы: ходьба на носках, ходьба на пятках, ходьба на внешней стороне стопы, ходьба на внутренней стороне стопы, ходьба спиной вперед, ходьба перекатом с пятки на носок, ходьба на носочках с махом ноги вперед, ходьба, взявшись руками за голень.

Обучать технике ходьбы с препятствиями: перешагиванием через препятствие (барьер, скамейку), приподнятую на 10 см от пола, ходьба «стайкой» за тренером.

Обучать технике ходьбы с ограничением площади передвижения: по линии прямо, по линии зигзагом, по гимнастической скамейке.

Развивать равновесие (динамическое): ходьба по скамейке длиной 2 м, шириной 30 см, ходьба «в горку и с горки» (преодолевающий и уступающий режим работы групп мышц ног), ходьба по наклонной поверхности (или горка), поднятой на 10-15 см от пола, ходьба «Ласточка, ходьба «Каракатица» спиной к полу, ходьба «Каракатица» грудью к полу.

Обучать технике прыжков: подскоки на месте, подскоки с продвижением, прыжкам на месте, прыжкам с продвижением, прыжкам вверх без взмаха руками, прыжкам в полуприседе с продвижением вперед, прыжкам вверх на месте после шага, прыжкам вверх на месте после шага с поворот на 180 градусов.

Обучать технике прыжков со скакалкой: на двух ногах мах скакалки вперед, на двух ногах мах скакалки назад, на двух ногах мах скакалки вперед в движении вперед, назад, влево, вправо, на одной ноге мах скакалки вперед, на одной ноге мах скакалки назад, бег со скакалкой 15-30 метров мах скакалки вперед.

Обучать технике приземления: поза приземления на месте, поза приземления после прыжка вверх с взмахом рук.

Обучать технике бега: лицом вперед с высоким подниманием бедра, лицом вперед сгибанием ног назад, скрестный шаг левым, правым боком, бег приставными шагами (правым и левым боком) с вращением рук назад, бег с поворотами через (левое и правое) плечо, ускорением лицом, спиной вперед.

Обучать технике ползания: ползание на четвереньках на заданное расстояние, пролезание в вертикально стоящий обруч (держит тренер), ползание по линии, под барьеры (30-40 см), через бревно.

Обучать технике растягивания мышц: «Ласточка на колене» для растягивания передней поверхности бедра, поперечный шпагат.

Обучать технике броска мяча двумя руками: катить мяч к партнеру, бросок среднего мяча (20-25 см) снизу, бросок среднего мяча (20-25 см) из-за головы.

Обучать технике броска мяча одной рукой: бросок малого мяча вдаль снизу правой и левой рукой, броски малого мяча от плеча правой и левой рукой, броски двумя руками вдаль снизу, броски мяча вдаль из-за головы.

Обучать технике передачи и ловли мяча: на месте лицом к партнеру с отскоком от пола, на месте лицом к партнеру по воздуху, в движении лицом вперед передача по воздуху, в движении лицом вперед передача с отскоком от пола

Обучать технике броска мяча в цель: метание в горизонтальную цель двумя руками сверху (расстояние 5 м), броски малого мяча каждой рукой сверху в горизонтальную цель (расстояние 5 м), метание в вертикальную цель (стена) одной рукой сверху с отскоком от пола (расстояние 5 м), метание в вертикальную цель (стена) одной рукой сверху без отскока от пола (расстояние 3 м).

Обучать технике ведения мяча: только левой рукой на месте, только правой рукой на месте, только левой рукой в движении, только правой рукой в движении,

поочередно левой, правой рукой на месте, поочередно левой, правой рукой в движении, ведение мяча ногами, внешней, внутренней стороной стопы в движении, жонглирование мяча одной ногой, поочередно левой-правой ногой, подбрасывание мяча и ловля двумя руками на месте, в движении.

➤ Специальная физическая подготовка - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.

➤ Техническая подготовка - это обучение технике физических упражнений, выполняемых на учебно-тренировочном занятии, и доведение её до необходимой степени совершенства. Под техникой физических упражнений понимаются различные способы решения двигательной задачи:

Обучать технике катания: повороты через левое, правое плечо; резкие виражи на двух ногах; фонарики; спиной вперед; присед на двух ногах в движении; «Торпеда» упасть на живот и быстро встать в движении; на двух ногах не отрывая ног ото льда; закаты на внутреннем ребре конька одной ноги лицом вперед, спиной вперед; переступанием; фонарики лицом, спиной вперед; закаты на внешнем ребре конька одной ноги лицом вперед; «пистолетик» присед на одной ноге в движении; прокат на одной ноге после отталкивания; ударные шаги; упасть на колени, быстро встать, ударные шаги; упасть на живот, быстро встать; торможение одной ногой без поворота туловища-«полуплугом»; торможение двумя ногами без поворота туловища-«плугом»; по восьмерке лицом вперед поворот на двух ногах; по восьмерке лицом вперед поворот на одной ноге; перешагивание через клюшку боком приставным шагом; перешагивание через клюшку боком скрестным шагом; катание по восьмерке не отрывая ног ото льда; «самокатики» толчком одной ноги влевую, правую сторону; прыжки на месте, через клюшку боком; поворот прыжком на 180 градусов в движении; вокруг клюшки перебежками; «фонарики» клюшка между ног; ускорение по восьмерке; «кораблик» пятки вместе-носки врозь; торможение с поворотом туловища на 90 градусов на параллельных, коньках правым (левым) боком.

Обучать технике старта из разных положений: стоя лицом вперед; стоя спиной вперед; сидя на коленях лицом вперед; сидя на коленях спиной вперед; лежа на животе головой вперед; лежа на животе ногами вперед; лежа на спине головой вперед; лежа на спине ногами вперед.

Обучать технике владения клюшкой: перекладывание клюшки вокруг корпуса, ног, на месте; перекладывание клюшки вокруг корпуса, ног, по ходу движения; короткое ведение шайбы вперед, назад, сбоку слева, справа на месте; короткое ведение шайбы вперед, назад, сбоку слева, справа в движении; широкое ведение шайбы на месте; широкое ведение шайбы в движении; короткое ведение

перед собой влево, вправо на месте; короткое ведение перед собой влево, вправо в движении; ведение шайбы толчками, без отрыва клюшки от шайбы в движении.

Обучать технике броска: бросок длинным разгоном шайбы (заметающий) с удобной стороны крюка; бросок коротким разгоном шайбы (кистевой) с удобной стороны крюка.

Обучать технике приема, передачи и остановки шайбы клюшкой: передача с удобной стороны крюка клюшки; прием на удобную сторону крюка на месте лицом друг к другу; передача с удобной, прием на удобную сторону крюка клюшки в движении лицом вперед, передача с неудобной стороны крюка клюшки; прием на неудобную сторону крюка клюшки на месте лицом друг к другу; передача с удобной, прием на неудобную сторону крюка на месте лицом друг к другу; передача с удобной, прием на неудобную сторону крюка в движении лицом вперед; передача с неудобной стороны крюка клюшки; прием на удобную сторону крюка на месте лицом друг к другу; передача с неудобной стороны крюка клюшки, прием на удобную сторону крюка в движении лицом вперед.

➤ Инструкторская и судейская практика - проводится с целью получения обучающимися званий и навыков инструктора и судьи соревнований, и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение - у занимающихся вырабатывается сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, обучающиеся приобретают определенные навыки наставничества.

➤ Медицинский контроль осуществляется на основании Приказа Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 г. № 1144 «Порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях.

➤ Контрольное тестирование. Использование контрольных нормативов и тестов в Программе может помочь решить следующие задачи - выявить общий уровень тренированности с помощью комплексных методов тестирования, которые включают оценку функционального состояния внутренних органов, антропометрические измерения, определение уровня развития психических и двигательных качеств.

Учебно-тематический план для обучающихся 5-7 лет

Виды подготовки	Количество учебных часов в месяц									
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	итого часов
Теоретическая подготовка	5	5	5	5	3	3	3	3	1	33
Общая физическая подготовка	5	5	5	5	5	7	7	7	6	52
Специальная физическая подготовка	2	3	2	2	2	3	3	3		20
Медицинский контроль	1									1
Контрольное тестирование				1					1	2
Всего часов:	13	13	12	13	10	13	13	13	8	108

Учебно-тематический план для обучающихся 7-8 лет

Виды подготовки	Количество учебных часов в месяц									
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	итого часов
Теоретическая подготовка	5	5	5	5	3	4	3	3	1	34
Общая физическая подготовка	10	10	10	8	8	8	8	7	14	83
Специальная физическая подготовка	2	3	3	4	5	7	8	10		42
Медицинский контроль	1									1
Контрольное тестирование				1					1	2
Всего часов:	18	18	18	18	16	19	19	20	16	162

Учебно-тематический план для обучающихся 9-17 лет

Виды подготовки	Количество учебных часов в месяц									
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	итого часов
Теоретическая подготовка	5	5	5	5	3	4	3	3	1	34
Общая физическая подготовка	13	13	13	13	8	8	6	6	22	102
Специальная физическая подготовка	4	6	6	6	6	8	12	12		60
Техническая подготовка		2	2	2	2	2	2	2		14
Инструкторская и судейская практика						1	1	1		3
Медицинский контроль	1									1
Контрольное тестирование				1					1	2
Всего часов:	23	26	26	27	19	23	24	24	24	216

10. Методические материалы (методические рекомендации по проведению занятий, технологии, алгоритмы, памятки, упражнения)

В основу методики проведения занятий в спортивно-оздоровительных группах, направленных на развитие двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости и на выработку представлений об основных видах спорта, снарядах, инвентаре, заложен игровой и соревновательный метод посредством подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам.

В процессе обучения используются:

- Основные средства тренировочных воздействий (физические упражнения);
- Основные методы выполнения упражнений (непрерывный, интервальный, соревновательный, игровой)
- Основные средства и методы тренировки. К основным средствам относятся *физические упражнения*. Известно несколько классификаций физических упражнений по различным признакам. Одна из таких классификаций - группировка физических упражнений по тем физическим качествам, которые они преимущественно воспитывают. Соответственно ей выделяют: скоростно-силовые упражнения (спринтерский бег, прыжки, метания и др.), упражнения на выносливость (бег на средние и длинные дистанции, лыжные гонки, плавание, велогонки), упражнения на координацию (акробатика, прыжки в воду, фигурное катание на коньках, горные лыжи, серфинг) и др.

Для воспитания физических качеств используются строго регламентированного упражнения, включающие равномерный, переменный, повторный, интервальный методы, а также игровой, соревновательный, круговой и др.

Равномерный метод характеризуется относительно постоянной интенсивностью учебно-тренировочной работы. В практике применяются два его варианта, например, работа предельной интенсивности на соревновательной дистанции (допустим, бег на 1500 м) и длительная непрерывная работа умеренной интенсивности, выполняемая этим бегуном на более длинной дистанции (например, 8000 м). Первый вариант применяется для воспитания специальной выносливости, второй - для воспитания общей выносливости.

Переменный метод характеризуется непрерывной работой с меняющейся интенсивностью. Различные соотношения интенсивной и умеренной работы и составляют суть метода.

Повторный метод характеризуется повторением одних и тех же упражнений с интервалами для отдыха, во время которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности. Число повторений и

длительность выполнения упражнений могут быть самыми разнообразными, например, в беге: 3х600 м, 8х60 м (это означает, что обучающийся пробежал три раза по 600 м, восемь раз по 60 м). В зависимости от задач учебно-тренировочного процесса и готовности обучающегося определяется скорость, с которой должны преодолеваются эти отрезки. Например, повторная работа на коротких отрезках чаще всего направлена на воспитание скоростных качеств, поэтому применяется бег с предельной или околопредельной скоростью.

Интервальный метод отличается от повторного тем, что те же самые нагрузки выполняются с жестко заданными интервалами отдыха, которые по мере возрастания тренированности сокращаются (например, 3х600 м через 6 мин отдыха). Интервальный метод применяется в основном для воспитания выносливости, как общей, так и специальной.

Игровой метод позволяет совершенствовать такие качества и способности спортсмена, как ловкость, быстрота, находчивость, самостоятельность, инициативность и др. Высокая эффективность метода объясняется тем положительным эмоциональным фоном, которым сопровождается участие в играх (игра с преимущественным развитием координации, ловкости; игра с преимущественным развитием устойчивости и равновесия; игра с преимущественным развитием силовых качеств; игра с преимущественным развитием выносливости и т.д.).

Соревновательный метод - это выполнение упражнений в условиях, близких к соревнованиям. Он применяется для воспитания психических и физических качеств спортсмена, для тактических навыков к предстоящим состязаниям.

Круговой метод. Его название происходит от того, что первоначально места, где выполнялись упражнения, располагались по замкнутому кругу. Суть метода в серийном выполнении знакомых технически не сложных упражнений, подобранных и объединенных в комплекс по определенной схеме. Для каждого вида упражнений устанавливается (определяется) место, которое называется «станцией». Таких станций обычно 8-10. На каждой из них обучающийся выполняет одно из упражнений - приседания, подтягивания, отжимания в упоре, наклоны, прыжки и др. И так может быть пройдено несколько кругов. В зависимости от мощности и продолжительности упражнений происходит совершенствование разных физических качеств: силы, скорости, выносливости.

В проведение учебно-тренировочного процесса в спортивно-оздоровительной группе включена воспитательная работа, применяются средства психологической подготовки. Обучение осуществляется в основе

общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении обще развивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - элементарным и простым.

11. Система текущего контроля обучающихся и оценочные материалы (диагностический инструментарий, нормативы, критерии оценки, перечень вопросов, темы для проектных работ и т. д.)

Текущий контроль осуществляется тренером - преподавателем в форме наблюдений, тестовых заданий, соревнований в группе, зачетов и т.п.

В процессе всего учебно-тренировочного периода ведется учет и анализ личных достижений обучающихся.

Итоговое тестирование проводится ежегодно по итогам завершения освоения программы в полном объеме. Оценка «зачет» выставляется обучающимся, полностью освоившим образовательную программу и успешно выполнившим контрольные нормативы, предусмотренных образовательной программой. Оценка «незачет» выставляется обучающимся, не справившимся с контрольными испытаниями по одному или нескольким критериям, или не прошедшим на контрольные испытания без уважительных причин.

Функции контроля:

- учебная, так как создает дополнительные условия для обобщения и осмысления обучающимися полученных теоретических и практических компетенций;
- воспитательная, так как является стимулом к расширению познавательных интересов и потребностей обучающихся;
- развивающая, так как позволяет обучающимся осознать уровень их актуального развития и определить перспективы;
- коррекционная, так как помогает педагогу (тренеру-преподавателю) своевременно выявить и устранить объективные и субъективные недостатки образовательной деятельности;
- социально-психологическая, так как каждому обучающемуся дает возможность пережить «ситуацию успеха».

Контрольное тестирование. Использование контрольных нормативов и тестов в Программе может помочь решить следующие задачи - выявить общий уровень тренированности с помощью комплексных методов тестирования, которые включают оценку функционального состояния внутренних органов, антропометрические измерения, определение уровня развития психических и двигательных качеств.

Контрольные тесты по ОФП для обучающихся 5-7 лет (выборочно)

<p>Бег 20 м (сек).</p>	<p>Испытуемый занимает исходное положение высокого старта. Задача - по условному сигналу как можно быстрее преодолеть установленную дистанцию. Одновременно принимают участие 1-2 человека. Испытание проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием.</p> <p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому; старт участника раньше команды.</p>
<p>«Зигзаг» (сек).</p>	<p>Испытуемый занимает исходное положение высокого старта. Задача: по условному сигналу лицом вперед обегать конусы, после обегания крайнего конуса, выполнить бег лицом вперед - к финишу, дистанцию преодолеть на максимальной скорости. Дистанция от старта до финиша 10 метров, ширина от конуса до конуса 180 см, длина от конуса до конуса 260 см. Нарушение правил: а.) во время движения, по каким-либо причинам пропускается один из конусов; б.) во время движения допускается касание одного из конусов. За каждое допущенное нарушение добавляется по 1 секунде к общему времени прохождения дистанции.</p>
<p>Челнок 5-10-5 (сек)</p>	<p>Испытуемый занимает исходное положение высокого старта лицом в направлении движения. Задача: по условному сигналу как можно быстрее преодолеть "челноком" три дистанции 5,10 и 5 метров. Первая дистанция 5 метров, вторая дистанция 10 метров, третья дистанция 5 метров. После первой и второй дистанции полностью двумя ногами пересечь условную линию. Условия площадки: длина 10 метров, площадка делится тремя линиями.</p>
<p>Аист (сек)</p>	<p>Испытуемый принимает позу на одной ноге, вторая нога согнута в колене и прижата стопой к внутренней стороне колена опорной ноги, руки на поясе. Задача сохранить данную позу «аист» на столько долго, насколько это возможно. Секундомер запускается в момент принятия позы и останавливается в случаях: а) рука (и) была убрана с пояса; б) совершен поворот на опорной ноге в любую из сторон; в) потерян контакт между стопой второй ноги и коленом опорной; г) совершенно касание пяткой опорной ноги пола.</p>

<p>Наклон из положения стоя на гимнастической скамье (см).</p>	<p>Исходное положение стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе. Задача - выполнить наклон вперед из положения стоя, пальцы рук прямые - тянуть к полу, колени не сгибать. Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей определить выпрямление ног в коленях (шорты, легинсы). При выполнении испытания по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+». Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: сгибание ног в коленях; фиксация результата пальцами одной руки; отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.</p>
<p>Ведения баскетбольного мяча одной рукой в беге с изменением направления движения (сек).</p>	<p>Исходное положение на линии старта мяч в двух руках. Задача по условному сигналу выполнить ведение мяча как можно быстрее. Ведение только одной рукой (заранее обуславливается), поочередно обегает вокруг каждого конуса, при ведении правой рукой обегание (влево, вправо, влево), при ведении левой рукой обегание (вправо, влево, вправо). Ведение выполняется сначала ведущей рукой, затем после отдыха до полного восстановления - не ведущей, в третьей попытке - снова ведущей и в заключительной (четвертой) - не ведущей. Всего 4 повторения. В протоколе фиксируется лучшая попытка ведущей и не ведущей рукой. В случае потери мяча испытание не засчитывается. Условия площадки: ровная, длиной 10 метров, ограниченная двумя параллельными линиями, 3 конуса располагаются вдоль площадки на одной линии расстояние от конуса до конуса 2,5 метра. Расстояние от старта до первого конуса от крайнего конуса до финиша 2,5 метра</p>
<p>Тройной кувырок вперед</p>	<p>Исходное положение:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. упор присев, стопы ног на носках, руки согнуты упором ладонями в пол; 2. разогнув ноги выполнить упор на ладони согнутых

	<p>рук, подбородок прижать к груди;</p> <p>3. оторвать ладони рук от пола, и выполнить прокат на согнутой спине, подбородок к коленям, руки обхватывают голень;</p> <p>4. после выполнить упор присев, стопы ног полностью прижаты к полу, ноги полностью согнуты, руки вперед (подготовка к первой фазе).</p> <p>После третьего кувырка встать на две ноги и выпрямить корпус. По команде «Старт!» испытуемый принимает исходное положение и выполняет подряд без остановок три кувырка вперед, стремясь их выполнить за минимально возможное время. Две попытки, лучшая в зачет.</p>
<p>«Комплексный тест на ловкость»</p>	<p>Для выполнения теста необходимо наличие беговой дорожки длиной не менее 30 метров, секундомера или тайминговой системы, 2-х легкоатлетических барьеров высотой на уровне колена занимающихся (+/-), шесть конусов. Перед началом испытания на беговой дорожке на расстоянии 30 метров друг от друга чертятся две параллельные линии, которые служат стартом и финишем, соответственно. Первый барьер устанавливают на расстоянии 7 метров от линии старта, второй - через 3 метра от первого, в 2 метрах впереди и 1 метр в левую сторону от первого конуса устанавливают еще 5 конусов. Испытуемый занимает позицию высокого старта спиной вперед по направлению к движению за стартовой линией. По свистку или иному заранее оговоренному сигналу старт спиной вперед, испытуемый выполняет два поворота на 360 градусов влево и вправо на месте, далее - два кувырка спиной вперед, поворот на 180 градусов, один кувырок вперед лицом вперед, прыжок через первый барьер, подлезает под второй барьер, обегает стойки лицом вперед по большим дугам, у шестой стойки - поворот на 180 градусов и финишный бег по прямой линии спиной вперед. Тест оценивается в секундах, лучшая из двух попыток идет в зачет.</p>

Контрольные тесты по СФП для обучающихся 5-7 лет (выборочно)

<p>Бег 20 метров на коньках вперед лицом</p>	<p>Тест призван определить уровень скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на льду, занимающийся стоит у борта, касаясь его ногой. По сигналу старается как можно быстрее пробежать расстояние до синей линии. Оценивается время (с).</p>
<p>Слаломный бег на коньках без шайбы</p>	<p>Тест призван оценить уровень владения техникой катания. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (сек) и техника выполнения. Испытуемый располагается на линии ворот в положении основной стоки хоккеиста без шайбы. Перед ним устанавливаются два конуса на вершинах одного из кругов вбрасывания по линии точек вбрасывания: один ближе к линии ворот, второй - к синей линии. Напротив, них, на синей линии устанавливается третий конус. Четвёртый и пятый конусы устанавливаются между «усов» на боковых линиях круга вбрасывания. На линии ворот, в одну линию с четвёртым и пятым конусами устанавливаются шестой и седьмой конусы.</p>
<p>Слаломный бег на коньках с шайбой</p>	<p>Тест призван оценить уровень владения техникой катания. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (сек) и техника выполнения. Испытуемый располагается на линии ворот в положении основной стоки хоккеиста с шайбой. Перед ним устанавливаются два конуса на вершинах одного из кругов вбрасывания по линии точек вбрасывания: один ближе к линии ворот, второй - к синей линии. Напротив, них, на синей линии устанавливается третий конус. Четвёртый и пятый конусы устанавливаются между «усов» на боковых линиях круга вбрасывания. На линии ворот, в одну линию с четвёртым и пятым конусами устанавливаются шестой и седьмой конусы.</p>

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для обучающихся 8-10 лет**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			4,5	5,3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			135	125
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 20 м	с	не более	
			4,8	5,5
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	не более	
			17	18,5
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	не более	
			6,8	7,4
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			13,5	14,5
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			15,5	17,5

Нормативы ОФП и СФП для обучающихся 11 лет и старше

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	12
1.5.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5,50	6,20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м	с	не более	
			5,8	6,4
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	не более	
			16,5	17,5
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 30 м	с	не более	
			7,3	7,9
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			12,5	13
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			14,5	15
2.6.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	не более	
			42	45
2.7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	не более	
			43	47

12. Перечень информационного и материально-технического обеспечения реализации программы.

Требования к материально-техническим условиям для успешной реализации программы:

наличие хоккейной площадки;

наличие игрового зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки:

№ п/п	Наименование оборудования спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ворота для хоккея	штук	2
2.	Мат гимнастический	штук	4
3.	Мяч баскетбольный	штук	4
4.	Мяч волейбольный	штук	4
5.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
6.	Мяч футбольный	штук	4
7.	Свисток судейский	штук	1
8.	Секундомер	штук	1
9.	Шайба	штук	60

Литература, интернет источники:

1. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Текст) / М.: Советский спорт, 2009. – 101 с.

2. Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации.

3. Букатин А.Ю., Колузганов, ВМ. Юный хоккеист - М Фис 1986.

4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.

5. Никитушкин В.Г., Губа ВЛ. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.

6. Савин В Л. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. - М.: Фис, 1990.

7. Савин В Л. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2003.

8. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д. Железняк и Ю.М. Портнова. - М: Академия, 2002

Перечень Интернет-ресурсов, электронных образовательных ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

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

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

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

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 638659264186898037567612618100491810558963417988

Владелец Романова Наталья Борисовна

Действителен с 06.12.2023 по 05.12.2024