государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Девлезеркино
муниципального района Челно-Вершинский Самарской области

УТВЕРЖДАЮ:

Согласовано на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 30.07.2026 г.

Директор ГБОУ СОШ с.Девлезеркино
_____Е.А Белов
Приказ № 621-од от 30.07.2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Хоккей с шайбой»

Возраст: 10-17 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:
педагог дополнительного образования
Хузин С.Г.
Анини В.А.

с. Челно-Вершины, 2026 г.

Хоккей действительно позволил мне не только
проявить свои спортивные данные, но и помог стать
сильным, выносливым, цельным человеком.
Здесь я сформировался как личность, спорт научил меня
понятиям чести и справедливости,
порядочности и ответственности»
(Владислав Третьяк)

Краткая аннотация

Хоккей – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хоккей с шайбой » разработана с учётом интересов обучающихся разных возрастов от 10 до 17 лет. Программа позволяет качественно обучиться базовым навыкам данного вида спорта, а также приобрести навыки командного взаимодействия, обрести друзей и единомышленников.

Систематические тренировки и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии хоккеиста, повышают его работоспособность, развивают волевые качества; формируется определенный уровень рефлексии и конформизма.

В содержание программы вошли современные педагогические практики по воспитанию и выявлению обучающихся, помогающих выделить профессионально ориентированных обучающихся, вариативных методик, способствующих созданию необходимых условий для личностного развития и самоопределения обучающихся, подготовки и поддержки талантливых обучающихся.

1.Пояснительная записка

***Направленность программы*:** физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. Программа нацелена на решение задач, определённых в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025г., направленных на формирование культуры здоровья, личностное развитие и позитивную социализацию. Пропаганда и обучение

навыкам сохранения здоровья обучающихся, находятся на первом месте в иерархии запросов к результатам образования и реализуются в соответствии со стратегическими документами, определяющими развитие системы дополнительного образования в Российской Федерации. Программа направлена на удовлетворение потребностей детей школьного возраста качественно обучиться навыкам данного вида спорта, а так же приобрести опыт командного взаимодействия, обрести друзей и единомышленников.

Одним из **приоритетных направлений социально-экономического развития Самарской области** является поддержка детского спорта, как важной основы оздоровления населения. У каждого юного жителя муниципального района Челно-Вершинский Самарской области есть возможность бесплатно удовлетворить индивидуальные потребности в занятиях физической культурой и спортом в объединениях физкультурно-спортивной направленности ФДО «Лидер» ГБОУ СОШ с.Девлезеркино. Одним из популярных видов спорта является хоккей; в районе существует команда «Рассвет», где ежегодно увеличивается охват детей с 10 лет по данному направлению.

Новизна и отличительные особенности *программы* в том, что она разработана по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания учащимся индивидуальной образовательной траектории с внедрением воспитательного компонента в процесс обучения. **Применение конвергентного подхода**, позволяет выстраивать обучение, включающее в себя элементы личностного самосовершенствования и целесообразность реализации программы в **сетевой форме** с использованием ресурсного обеспечения нескольких организаций для повышения уровня спортивной подготовки учащихся и улучшения качественного предоставления образовательных услуг в системе дополнительного образования.

Интеграция. В реализации программы «Хоккей с шайбой» с целью повышения эффективности использования инфраструктуры и кадрового

потенциала организаций-партнёров, наряду с организацией, осуществляющей образовательную деятельность, участвуют: МКУ «Комитет по физической культуре и спорту администрации м.р. Челно-Вершинский Самарской области;» МАУ м.р.Челно-Вершинский «Центр культурного развития». Реализация сетевого взаимодействия осуществляется на основании договоров, заключаемых между ФДО «Лидер» и организациями-партнерами.

ФДО «Лидер» активно сотрудничает с Федерацией хоккея Самарской области.

Педагогическая целесообразность реализации данной программы состоит в формировании у обучающегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (команда), и формировании самодостаточного проявления всего спортивного потенциала при выполнении индивидуальных прокатов ребенка в соревновательной деятельности. Разнообразные формы, методы и средства обучения и воспитания, предлагаемые программой, позволяют не только благотворно влиять на физическое развитие детей, способствовать приобретению необходимых знаний, умений и навыков, но и укреплять их физическое и психическое здоровье, формировать нравственные и волевые качества.

Программа предусматривает **«базовый» уровень** освоения содержания материала, предполагающий использование таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, обеспечивают трансляцию общей картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Нормативно-правовые основания для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;

•Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

•Указ Президента Российской Федерации от 7.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

•Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

•ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 №1230-р);

•Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

•Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

•Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

•Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;

•Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 2 июня 2026 г. N 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Указ Губернатора Самарской области от 09.01.2025 №1-У «Об утверждении Программы социально-экономического развития Самарской области на 2024 – 2029 годы»
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);
- Письмо министерства образования Самарской области от 10.07.2025 № МО/1064-ТУ (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (новая редакция, 2025 год)»);
- Письмо Министерства просвещения РФ от 21.01.2026 № АБ-254/06 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеразвивающих программ, в том числе в части интеграции с учебными предметами «Труд (Технология)», «Музыка», «Изобразительное искусство», «Физическая культура»).

2. Цель программы: формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни через занятия хоккеем.

3. Задачи программы:

Образовательные:

- формирование технико-тактического мастерства;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в хоккее;
- освоение знаний о хоккее, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по шайбе;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения шайбы;
- освоение техники ударов по воротам;
- закрепление техники владения шайбой и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

Воспитательные:

- адаптация ребенка в современном обществе;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности детей и подростков;
- воспитание трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов;
- организация деятельности через создание ситуации успеха.

Развивающие:

- создание условий для развития интеллекта, внимания, мышления, выносливости, силы, гибкости, быстроты реакции,
- развитие активности и самостоятельности детей;
- развитие выносливости, внимания, воображения;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

4. Возраст обучающихся программы: 10-17 лет.

Для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

Срок реализации программы. Программа рассчитана на 1 год, 36 учебных недель, 126 учебных часов в год.

Форма обучения по дополнительной программе «Хоккей с шайбой» - очная, реализуется в сетевой форме; изучение отдельных тем в определенных организационных условиях возможно с использованием ЭОР и дистанционных технологий.

Основными элементами системы ЭО и ДОТ являются: образовательные онлайн- платформы; видеоконференции (Zoom); вебинары; skype – общение; e-mail; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений к учебникам; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

Формы и режим занятий

Количество часов в неделю – 3,5 часа. Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 и 1.5 часа. Одно занятие длится 40 минут, перерывы между занятиями от 10 минут.

Формы проведения занятий:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия.
- работа по индивидуальным планам.
- медико-воспитательные мероприятия.
- тестирование и медицинский контроль.
- участие в соревнованиях.

5. Методы обучения на занятиях:

- словесный - объяснение терминов, новых понятий.
- наглядный - показ педагогом правильного выполнения упражнений, демонстрация фото и видеоматериалов.
- практический - выполнение учащимися практических заданий и упражнений.
- игровой - активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние учащихся.

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- соревновательный.

Основные средства тренировочных воздействий:

- общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);

- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

6. Ожидаемые результаты освоения программы.

Личностные	Метапредметные	Предметные
Проявляет - чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; - чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество; - культуру здорового и безопасного образа жизни при проведении занятий и в повседневной жизни; культуру поведения болельщика во время просмотра игр.	**Познавательные УУД:** - работа с информацией - сравнивает, анализирует, классифицирует и систематизирует по нескольким основаниям и признакам виды спорта - определяет по схемам и знакам направленность действий игроков команды - определяет по знакам судьи правильность действий игроков команды **Коммуникативные УУД:** - умеет слушать и слышать игроков своей команды и судьи - взаимодействует по правилам игры в команде **Регулятивные УУД:** - ставит цель при игре - планирует свою индивидуальную деятельность во время игры - находит и корректирует недочеты и ошибки в игре с помощью педагога - выполняет требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом; - выполняет требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом; организует деятельность игроков команды по ОФП с помощью педагога.	Модульный и разноуровневый принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле на каждом конкретном уровне.

7. Механизм оценки образовательных результатов

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения.

Входной контроль – мониторинг оценки состояния физических возможностей учащихся:

- оценка состояния здоровья и функциональных возможностей учащихся,
- оценка внешних данных воспитанников и их перспектива,
- оценка физических способностей – их уровня развития,
- мотивационные особенности, стремление к достижениям.

Текущий контроль - это систематическая проверка усвоения знаний, умений, навыков на каждом занятии. Тематический контроль оперативен, гибок, разнообразен по методам и формам (устный, письменный, наблюдение, проигрывание).

Периодический контроль - осуществляется после изучения крупных разделов программы.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

8. Критерии и способы определения результативности (предметные, метапредметные и личностные результаты)

№	Критерии	Методы диагностики
Диагностика уровня достигнутых предметных результатов		
1	Владение предметными знаниями по образовательной программе	-опрос, зачет, анкетирование, тестирование
2	Владение практическими умениями и навыками по дополнительной программе	-наблюдение, -выполнение контрольных нормативов, упражнений, индивидуальных заданий. -участие в соревнованиях.
Диагностика уровня достигнутых метапредметных результатов		

1	Регулятивный компонент (умение управлять своей деятельностью, осуществлять контроль и ее коррекцию, проявлять инициативность и самостоятельность)	-наблюдение; -собеседование; -беседы педагога с учащимися, родителями; -самоанализ
2	Коммуникативный компонент (анализ уровня развития коммуникативных способностей, анализ достигнутого уровня навыков сотрудничества)	-наблюдение; -методика выявления коммуникативных склонностей учащихся (на основе материалов Р.В. Овчаровой)
3	Познавательный компонент (диагностика уровня к содержанию и процессу обучения)	-методика определения типологии мотивов к избранному виду спорта (методика В.И. Тропникова) -наблюдение
Диагностика уровня достигнутых личностных результатов		
1. Самоопределение (анализ внутренней позиции, самооценки, самоуважения)		-методика «Репка» (разработана преподавателями кафедры общей педагогики РГПУ им. А.И. Герцена); -наблюдение
2. Смыслообразование (выявление преобладающей мотивации, границ знания/незнания, самоорганизация свободного времени)		-анкета «Как я использую свое время»; -наблюдение
3. Морально-этическая ориентация		-методика изучения социализированности (социальной адаптированности, активности, автономности, нравственной воспитанности) личности подростка М.И. Рожкова. -наблюдение за поведением учащихся на занятиях, общением со сверстниками и взрослыми
4. Ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни		-наблюдение; - анкетирование; -беседа о ЗОЖ.

Инструментарий мониторинга предметных, метапредметных личностных качеств учащихся в Приложении к программе.

9. Формы проведения итогов реализации программы:

- спортивные праздники, конкурсы;

- матчевые встречи, товарищеские встречи с командами аналогичного возраста.

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности обучающихся и их интерес к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса,

тестирования, анализа полученных данных.

10.Условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Хоккей с шайбой» в сетевой форме

Участники	Статус участников	Материально-техническое, методическое, информационное обеспечение	Кадровое обеспечение
ФДО «Лидер» ГБОУ СОШ с.Девлезеркино -учащиеся; -родители (законные представители); -педагогический коллектив.	Базовая направляющая организация, заказчик.	- приём обучающихся; -оформление нормативно-правовой и методической документации; - организация образовательного процесса.	Педагог дополнительного образования Хузин С.Г.
МКУ «Комитет физической культуры и спорта»	Ресурсная организация, предоставляющая физкультурно-спортивный компонент для реализации программы	Зал для занятий ОФП; сертифицированное оборудование.	Педагог дополнительного образования Хузин С.Г.
МАУ м.р.Челно-Вершинский «Центр культурного развития»	Ресурсная организация, предоставляющая культурно – просветительский компонентдля реализации программы	Музыкальное и мультимедийное сопровождение для организации соревнований, сдачи нормативов.	Педагог-организатор Ахметзянова К.А. Звукорежиссер
Администрация м.р.Челн-Вершинский	Ресурсная организация, предоставляющ ая физкультурно-спортивный компонент для реализации программы	Стадион для организации образовательного процесса в зимний период	Педагог дополнительного образования Хузин С.Г.

Федерация хоккея Самарской области	Организация спортивных соревнований областного уровня.	Организация тренировочного процесса с воспитанниками. Участие в соревнованиях областного уровня.	Тьюторское сопровождение обучающихся (тренеры, педагоги)
Дом молодёжных организаций м.р. Челно-Вешинский	Ресурсная организация, предоставляющая воспитательный компонент для реализации программы.	Участие в добровольческих акциях, волонтёрском движении, досуговых и просветительских мероприятиях	Педагоги-организаторы, методисты, волонтёры.

11. Учебный план ДООП «Хоккей с шайбой»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности	42	12	30
2	2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью	42	6	36
3	3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование	42	8	34
	Всего	***126***	***26***	***100***

Модуль 1. «Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»

Цель: Привить интерес к занятиям хоккеем.

Задачи модуля:

–формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

–укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение .

–воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности.

Ожидаемые результаты:

К окончанию модуля учащиеся:

- проявляют устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- получают представление об анатомо-физиологических особенностях развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма.

Учебно-тематический план 1 модуля

№ п/п	Разделы программы/ тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности					
1	Теоретическая подготовка	5	5	-	Тестирование, сдача нормативов, товарищеские встречи, участие в соревнованиях разного уровня
2	Общая физическая подготовка	37	7	30	
	Всего	***42***	***12***	***30***	

-

Содержание тем 1 модуля

Тема 1. Теоретическая подготовка (5 ч.)

Теория (5 ч.)

Физическая культура — важное средство воспитания и укрепления здоровья. Понятие физической культуры. Формы физической культуры. Физическая культура, как средство воспитания организованности, трудолюбия, воли и других нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. История развития хоккея в России.

Личная и общественная гигиена

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.

Закаливание организма юного спортсмена

Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание при занятиях хоккеем.

Физическая подготовка юного спортсмена

Тема 2. Общая физическая подготовка (37 ч.)

Теория (7ч.)

Значение ОФП в подготовке хоккеистов.

Строевые упражнения, ходьба и бег. Значение строевых упражнений в воспитании дисциплинированности и формировании личности. Строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий. Расчёт, повороты и полуобороты на месте и в движении.

Построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.

Ознакомление с комплексом общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.

Роль ходьбы и бега в формировании физических качеств хоккеиста.

Ознакомление с общеразвивающими упражнениями из других видов спорта.

Практика (30ч.)

Разучивание строевых, общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. Упражнения из других видов спорта, спортивные игры. Выполнение построения в шеренги, колонны. Выполнение поворотов и полуоборотов на месте и в движении. Построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.

Ходьба и бег. Ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы. Ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе, приставными и крестными шагами. Ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук. Бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.

Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов:

- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);
- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговое движения и различных и.п., с различными положениями рук и ног);
- для мышц ног (махи вперед – назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседание на одной и на обеих ногах, подскоки в выпаде

и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением);

- для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой);

- упражнение с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления);

Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами:

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и полу-приседе, на месте и с продвижением);
- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного),парные упражнения с мячом.

Упражнения из других видов спорта.

- спортивные и подвижные игры;
- эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный.

Упражнения на координацию:

- удержать мяч на голове, медленно присесть и встать;
- касание пяток пальцами рук;
- стоя на одной ноге, поднять другую вперед и подтянуть к животу;
- прыжки боком через фишки;
- передвижение вправо и влево через фишки.

Упражнения для мышц стопы:

- ходьба на носках;
- ходьба на пятках (пальцы поднимать как можно выше);
- ходьба на наружных сторонах стоп (пальцы сжать, немного загребать носками);
- сидя на скамейке, захватить сводами стоп какой-либо мелкий предмет;
- сидя на скамейке, захватить стопами обеих ног мяч, стоящий на полу, подбросить и поймать;
- акробатические упражнения.

Перекат в сторону из упора, стоя на коленях. Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая в сторону на носок. Перекаты в сторону в широкой группировке. Кувырок вперед из упора в положении сидя в группировке и в прыжке. Челночный бег (3х10 м). Бег на 30 м. Бег без учета времени на 300 и 400 м. 6-ти минутный или 12-ти минутный бег. Вбрасывание мяча на дальность. Полоса препятствий (из 10

видов упражнений).

Кроссовая подготовка или ходьба на лыжах 1—2 км. Подвижные игры.

Упражнения для формирования осанки**.** Упражнения у вертикальной плоскости.

Модуль 2 . «Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью»

Цель: формирование интереса к игре в хоккей с шайбой.

Задачи:

- освоение знаний о хоккее, его истории и современном развитии;
- ознакомление техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение начальных навыков ударов по шайбе и остановок шайбы;
- развитие выносливости;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим.

К окончанию модуля учащиеся:

- проявляют устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- имеют навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми;
- приобретают первоначальные навыки выполнения специальных физических упражнений:
- приобретают знания и умения основ техники игры в хоккей.

Учебно-тематический план 2 модуля

№ п/п	Разделы программы/ тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью					
1	Специальная физическая подготовка	16	2	14	Тестирование, сдача нормативов, товарищеские встречи, участие в соревнованиях разного уровня
2	Общая физическая подготовка	16	2	14	

3	Техническая подготовка	10	2	8	
	Всего	***42***	***6***	***36***	

Содержание тем 2 модуля

Тема 1. Специальная физическая подготовка (16ч.)
Теория (2 ч.).

Специальные упражнения и их значение в подготовке хоккеистов. Значение акробатических и координационных упражнений в подготовке хоккеистов.

Практика (14 ч.).

Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног.

Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. То же отягощениями на голеностопном суставе и поясе. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы. Упражнение с партнером. Исходное положение – партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задача первого развить максимальную скорость, задача другого затормозить движение. И тот, и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса.

Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, тоже с утяжеленной клюшкой.

Упражнения специальной скоростной направленности.

Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложных). Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбу, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10-30 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет,

стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

Упражнения для развития специальных координационных качеств

Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Например, при ведении шайбы и обводке в сложной игровой ситуации имеет место асинхронная работа рук и ног – когда руками выполняют частые движения, а ногами относительно медленные.

При развитии координационных качеств целесообразно ввести фактор необычности при выполнении игровых действий. Например, старты из различных положений:

- броски шайбы сидя, стоя на коленях, в падении;
- ведение шайбы при различных «хватах» клюшки;
- смена тактики в ходе игры;
- игровые упражнения с увеличением количества шайб и ворот;
- эстафеты с элементами новизны и другие учебные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраивать свои действия из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости

Общеразвивающие упражнения с клюшкой с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты. Для повышения эффективности развития гибкости можно выполнять упражнения с небольшими отягощениями и с помощью партнера, который способствует увеличению амплитуды движения, уменьшению или увеличению суставных углов. Упражнения на развитие гибкости с использованием хоккейного бортика. Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. Так как физиологической основой выносливости хоккеистов являются процессы энергообеспечения работающих мышц, то и для развития специальной выносливости следует использовать средства, методы и режимы работы, эффективно воздействующие на анаэробно-гликолитический механизм энергообеспечения.

В качестве основных упражнений используют различные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме.

1. Повторный бег с партнером на плечах, продолжительность упражнения 40 с. В серии 3 повторения, отдых между повторениями 2 мин. Всего 3 серии. Интервал между сериями 8-10 мин. ЧСС – 195-210 уд./мин.
2. Челночный бег 5х54 м, продолжительность упражнения 42-45 с. В серии 3 повторения, между повторениями отдых 2-3мин, ЧСС – 190-210 уд./мин.
3. Игровое упражнение 2:2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки. Борьба за овладение шайбой и взятие ворот. Побеждают игроки,

которые большее время владели шайбой и больше забили голов. Продолжительность упражнения 60 с. В серии 3 повторения между повторениями отдых 2-3 мин, всего 3 серии, между сериями интервал 8-10 мин. ЧСС 190-200уд. /мин.

4. Тема 2. Общая физическая подготовка (16 ч.)

Теория (2ч.) Повышение общефизической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).

Практика (14 ч.)

Ходьба и бег. Упражнения для мышц стопы:

1. Ходьба на носках.
2. Ходьба на пятках (пальцы поднимать как можно выше).
3. Ходьба на наружных сторонах стоп (пальцы сжать, немного загребать носками).
4. Сидя на скамейке, захватить сводами стоп какой-либо мелкий предмет.

Челночный бег (3х10 м). Бег на 30 м. Бег без учета времени на 300 и 400 м. 6 ти минутный или 12-ти минутный бег. Вбрасывание мяча на дальность. Полоса препятствий (из 10 видов упражнений).

Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов.

Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами.

Упражнения из других видов спорта.

- спортивные и подвижные игры;
- эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный.

Акробатические упражнения. Перекат в сторону из упора, стоя на коленях.

Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая в сторону на носок. Перекаты в сторону в широкой группировке. Кувырок вперед из упора в положении сидя в группировке и в прыжке.

Кроссовая подготовка

Подвижные игры.

Упражнения для формирования осанки. Упражнения у вертикальной плоскости

Тема 3. Техническая подготовка (10ч.).

Теория. **(2 ч.):**

Значение технической подготовки в хоккее. Основы техники игры в хоккей. Понятие о технике игры.

Практика (8 ч.):

Повороты на месте: Поворот на месте налево начинают с переноса веса тела на правую ногу, после чего на счет «раз» левый конек ставят на лед сзади правого под прямым углом к нему и поворачивают налево, на счет «два» правый конек приставляют к левому.

Повороты кругом на месте. Дважды выполняют предыдущее упражнение (на четыре счета).

Упражнение «ласточка»: Скольжение на одной ноге, наклонившись вперед до горизонтального положения туловища, руки в стороны, свободная нога выпрямлена и поднята вверх. Держание и владение клюшкой. Широкий хват клюшки, узкий хват клюшки, однонаправленный хват.

Ведение шайбы (дриблинг) — один из основных технических приёмов нападения в хоккее, заключающийся в передвижении игрока, владеющего шайбой, в различных направлениях при помощи поочерёдных толчков шайбы клюшкой или стопой ноги (коньком). При ведении с переносом клюшки через шайбу применяют два основных приёма: широкое ведение — применяется, когда у игрока есть свободное пространство, и он мягкими движениями крюком клюшки перемещает шайбу в левую и правую стороны, короткое ведение — применяется преимущественно при сближении с соперником с целью обводки, перемещение шайбы влево и вправо осуществляется резкими и быстрыми толчками с укороченной амплитудой движения.

Бросок шайбы. Различают следующие основные виды бросков: бросок длинным разгоном шайбы, бросок коротким разгоном шайбы (кистевой бросок), удар по шайбе и др. Удары по шайбе подразделяют на щелчок и бросок. Щелчок позволяет ударить по шайбе сильнее, придать ей большую, по сравнению с броском, скорость. Бросок позволяет нанести более прицельный удар.

Модуль 3 «Физическое и спортивно-техническое совершенствование» (42ч.).

Цель: формировать необходимые навыки у хоккеистов для успешной игры.

Задачи:

–формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта

физическими упражнениями, техническими действиями и приемами в хоккее;
–обучение навыкам и умениям в данной деятельности;

–овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;

–ознакомление с тактикой игры в хоккей;

–развитие скоростных и скоростно-силовых способностей;

- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Ожидаемые результаты:

К окончанию учащиеся:

- проявляют устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

- проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умеют оказывать помощь своим сверстникам; подмечать и устранять свои ошибки;

- имеют навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми;
- приобретают первоначальные навыки выполнения специальных физических упражнений.
- приобретают знания и умения основ техники и тактики игры в хоккей.

Учебно-тематический план 3 модуля

№ п/п	Разделы программы/ тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование					
1	1. Тактическая подготовка	22	3	5	Тестирование, сдача нормативов, товарищеские встречи, участие в соревнованиях разного уровня
	2. Техническая подготовка		3	11	
2	Специальная физическая подготовка	20	2	18	
	Всего	***42***	***8***	***34***	

Содержание тем 3 модуля

Тема 1. Тактическая подготовка

Теория (3 ч.)

Значение тактической подготовки в хоккее. Правила игры в хоккей. Основы тактики игры в хоккей. Совершенствование тактики игры.

Тактика игры в защите и в нападении.

Практика (5 ч.)

Тактика атаки.

Быстрое нападение. Обязательное выполнение быстрой передачи вперёд с целью отрезать атаковавшего соперника, пока он не успел вернуться в оборону. Действия игроков в центре поля и на чужой половине должны строиться на комбинациях, выполняемых на высокой скорости, главное в скоростном манёвре - выбрать кратчайший путь к выходу на ударную позицию.

Позиционное нападение. Применяется против соперника, ведущего игру от обороны. Основные требования: выполнение точной передачи игроком, овладевшим шайбой, одному из партнёров, открывшихся в зоне обороны соперника. Лучше всего к боковой линии. Активное маневрирование по ширине и длине поля всех игроков передней и средней линии. Очень важно использовать подключение на ударную позицию игроков средней, а порой и задней линии атакующей команды.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Правильное расположение игроков на малых площадках в ограниченных составах при обороне. Выполнение защитниками игровых функций, правильной позиции по отношению к подопечному игроку нападающей команды и противодействие получению им шайбы. Выполнение «закрывания» противника. Использование изучаемых приемов отбора шайбы в игровой обстановке.

Групповые действия. Выбор наиболее рациональной позиции игроков при атаке противника флангом и через центр. Страховка партнера, вступающего в единоборство с соперником. Комбинации с участием вратаря.

Тактика вратаря. Выбор правильной позиции в воротах при ударах по воротам.

Розыгрыш удара от ворот, введение шайбы в игру после ловли открывшемуся партнеру.

Техническая подготовка

Теория (3 ч.):

Классификация техники и тактики игры в хоккей. Характеристика

приемов игры. Анализ технических приемов в нападении и защите.

Практика (11ч.):

Передача шайбы. Передачи подразделяются по направленности (продольные, диагональные, поперечные, по льду, надо льдом), расстоянию (короткие, средние, длинные), способу выполнения (ударом, броском, подкидкой, оставлением, в одно касание, коньком), нацеленности (в клюшку, игрока, на свободное место) и др.

Остановка шайбы — технический приём в хоккее, заключающийся в прерывании движения летящей, скользящей шайбы подстановкой клюшки или какой-либо частью тела игрока (рукой, туловищем или ногой).

Обводка — комплекс технических приёмов, представляющий собой различные способы ведения шайбы и финтов, направленных на обыгрывание соперников.

Отбор шайбы - технико-тактический приём в хоккее, заключающийся в выполнении действий, после которых соперник теряет контроль над шайбой. Отбор шайбы осуществляется клюшкой, перехватом и с помощью силовых приёмов туловищем. Отбор клюшкой осуществляется выбиванием шайбы и подбиванием клюшкой клюшки противника.

Тема 2. Специальная физическая подготовка

Теория (2 часа).

Упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов.
Значение беговых и прыжковых упражнений в подготовке хоккеистов.

Практика (18 часов).

Упражнения для развития ловкости «Челночный» бег на 5,6 и 10 м.

Беговые и прыжковые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег спиной вперед. Бег скрестными шагами. Бег приставными шагами.
Прыжки: верх - вправо и вверх-влево, толчком одной ногой с разбега.
Повороты: переступанием и прыжком.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по шайбе, прыжки через шайбы.

Упражнения на развитие координации на координационной лестнице.

Специальные силовые упражнения.

Акробатические упражнения. Упражнения с набивными мячами.

Воспитательный модуль
в рамках реализации дополнительной программы
«Хоккей».

Решающим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, комплексного влияния основных факторов социальной системы воспитания - семьи, коллектива детского объединения и педагога дополнительного образования. Главенствующая роль в реализации воспитания юных спортсменов принадлежит педагогу.

Целевой компонент.

Цель воспитания в детском объединении: способствовать развитию личностных качеств обучающихся, их социализации на основе духовно-нравственных, социокультурных ценностей; умственному, эмоциональному и физическому развитию личности, всемерно раскрывать творческие возможности обучающихся.

Воспитательные задачи:

- Способствовать формированию первичных (базовых) ценностных представлений о себе, о других, о здоровом образе жизни, о российской культурной принадлежности, об основах православной культуры.
- Способствовать формированию личностных качеств, обучающихся на основе гуманистических, конфессиональных добродетелей: уважения родителей и педагогов, старших и сверстников, умения детей слушаться, смиряться, быть милосердными, бережно относится к окружающему миру и другие.
- Формировать представление о формах традиционного уклада семьи, представлений своего места в семье и посильное участие в домашних делах; воспитывать любовь к отечеству и своей малой родине.
- Формировать у обучающихся готовности к взаимовыручке и сотрудничеству, способствовать развитию мотивации к трудовой деятельности.

Приоритетные направления:

- Физическое воспитание и развитие (в том числе организация здорового безопасного образа жизни).

•Духовно-нравственное и патриотическое воспитание.

•Сплоченность детского коллектива.

•Развитие организаторских способностей.

Основные целевые ориентиры воспитания:

•физическое воспитание и развитие (в том числе организация здорового безопасного образа жизни);

•традиционные духовно-нравственные ценности народов России с учётом личного мировоззренческого, национального, конфессионального самоопределения, неприятия антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих этим ценностям;

•уважение к жизни, достоинству, свободе мировоззренческого выбора каждого человека, к национальному достоинству и религиозным чувствам представителей всех народов России и традиционных российских религий, уважения к старшим, к людям труда;

•установки на солидарность и взаимопомощь людей в российском обществе, поддержку нуждающихся в помощи;

•уважение к художественной культуре народов России, мировому искусству, культурному наследию.

Содержательно- организационный компонент. Формы, приёмы и методы воспитания.

• Ключевыми формами воспитания обучающихся в дополнительном образовании являются игры и социальные пробы, кейс-пробы.

• Основные воспитательные методы и формы: аудиторные, внеаудиторные, в том числе, такие методы воспитания как: метод положительного примера; метод убеждения (беседа (этическая, проблемная и т.п.), рассказ, разъяснение, диспут, анализ, инструктаж, дискуссия и др.), метод воспитательных упражнений (приучения); кейс-метод (разбор проблемных воспитательных ситуаций), методы одобрения и поощрения (похвала, благодарность, награда и др.), педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей) и стимулирования

(индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей .

Эффективные технологии воспитания и педагогическое сопровождение саморазвития обучающихся.

•Игровые технологии: сюжетно-ролевые, подвижные и другие обучающие игры (усиление здоровье сберегающего и социально-ролевого аспекта обучения.)

•Личностно-ориентированные обучение и воспитание (социально-личностное и духовно-нравственное опережающее взросление).

•Гуманно-личностная технология (утверждает личность в ребенке путем выявления его свободной воли и строит, воспитывает оптимизм, духовность и нравственность).

• Обучение и воспитание в сотрудничестве (развитие взаимоответственности, способности обучаться в коллективе и индивидуально, развивать свои лидерские качества).

•Социальные пробы (выбор лучшего способа поведения, соответствующего социальным нормам и правилам, интересам).

•Кейс-технология (повышение качества личностного развития, обученности логически мыслить).

Результативно-диагностический компонент. Ожидаемые результаты воспитания.

Обучающийся:

•обладает установкой положительного отношения к миру, к себе и другим людям, к здоровому образу жизни, к общей культуре человека, в том числе православной;

•обладает основными культурными средствами и способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности;

•сформированы исходные представления о формах традиционного уклада семьи, представлений своего места в семье и посильном участии в домашних делах; проявляются качества уважения к отечеству и своей малой родине;

•укреплена способность выбирать участников по совместной деятельности, сформирована основная готовность к взаимовыручке и сотрудничеству, развита мотивация к трудовой деятельности.

Критерии воспитанности (показатели уровня сформированности различных качеств личности (или коллектива):

•Личностный рост каждого ребенка, позитивная система его отношений к миру, строящаяся на основе его положительной самооценки.

•Динамика развития физических качеств, совершенствование поведения обучающегося.

•Сознательное отношение к своему здоровью через занятия физкультурой и спортом.

•Активная гражданская позиция.

•Уровень креативных и коммуникативных качеств.

Материалы по диагностике

1. Психологическая диагностика развития школьников. Н.Г.Салмина, О.Г.Филимонова.

2. Методика диагностики личностного роста. И.В.Кулешова, П.В.Степанов, Д.В.Григорьев.

3. Методика «Шкала социально- ситуативной тревоги» Р.С. Кондаш.

Работа с родителями

Для реализации данной программы необходима тесная связь педагогов с родителями воспитанников. Важно, чтобы родители были бы опорой и поддержкой для своих детей, сделавших выбор заниматься по программе физкультурно-спортивной направленности. Реализация данной программы начинается с родительского собрания, на котором педагог ведёт разъяснительную работу по содержанию программы, проводят анкетирование родителей, проводит вводный мониторинг запросов родителей и детей, изучают особенности развития детей в семье.

Работа с родителями обучающихся детского объединения включает в себя:

•организацию системы индивидуальной и коллективной работы (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);

•содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение родителей в жизнедеятельность детского объединения (организация и проведение открытых занятий в течение учебного года).

Для родителей учащихся в течение учебного года постоянно устраиваются показательные выступления обучающихся, беседы, консультации, различные совместные мероприятия. Родители объединения ««**Хоккей»** очень активны, совместно с детьми выезжают на соревнования, принимают участие социально- значимой деятельности на благо Челно-Вершинского района. Воспитанники являются активными участниками тестирования ВФСК ГТО, имеют различные знаки отличия ГТО.

Ресурсное обеспечение программы

Методическое обеспечение

Подготовку учащихся следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

1)строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков;

2)неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

3)непрерывное совершенствование спортивной техники;

4)неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки юных спортсменов;

5)правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

6)осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Организация занятий с учащимися, выбор форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма юных хоккеистов. Подготовка учащихся осуществляется строго в соответствии с изложенным в программе учебным материалом, их возрастными данными, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности.

Начальное обучение юных хоккеистов технике и тактике игры проводится при помощи упражнений, доступных для детей данного возраста. Ознакомление начинающих хоккеистов с основным группами технических приемов, позволяющих успешно вести элементарную игровую деятельность, способствуй формированию интереса детей к хоккею.

Овладение тактическими действиями следует начинать с изучения индивидуальных и групповых тактических действий в игровых групповых упражнениях 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 6х6, на площадках с ограниченными размерами, а также подвижных играх. Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать различные средства, в то числе и подвижные игры, направленные на развитие быстроты сложной реакции, ориентировки, умения взаимодействовать с партнерами.

В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольных нормативов. Часть времени, предусмотренная на сдачу контрольных нормативов по технической и физической подготовке педагог может планировать на подготовку учащихся к сдаче указанных нормативов.

Значительное внимание уделяется воспитанию у учащихся правильной осанки. Это вызвано тем, что значительная часть детей школьного возраста подвержена нарушению осанки. Однако подавляющее большинство этих нарушений имеет нестойкий функциональный характер, они могут быть

исправлены с помощью физических упражнений. Для формирования правильной осанки предусматриваются специально подобранные комплексы физических упражнений.

Основной формой учебно-тренировочных занятий с учащимися является занятие. В работе с юными хоккеистами применяются как комплексные, так и тематические занятия. В комплексных занятиях одновременно используются упражнения по физической, технической и тактической подготовке. Особое внимание на занятиях уделяется подготовке учащихся к сдаче нормативов по технической и физической подготовке.

По программе предусматриваются соревнования между учебными группами по мини-хоккею. Время, затраченное на участие в соревнованиях, равномерно распределяется на техническую и физическую подготовку.

Практические занятия по ***физической, технической и тактической*** подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Предусмотрены задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения шайбой. Большинство практических занятий следует проводить на открытом воздухе. Зимой занятия на открытом воздухе проводятся в тихую погоду или при слабом ветре (1,5-2 м./с), при температуре не ниже -17°С. Изучение **теоретического** материала осуществляется в форме **15-20 -** минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Позже длительность беседы может быть увеличена до 30 минут или проведено самостоятельное теоретическое занятие длительностью до 40 минут. Кроме того, теоретические сведения сообщаются юным хоккеистам в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала широко используются наглядные пособия, видеозаписи.

<u>Психолого-педагогические средства:</u>

- творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- применение средств общей физической подготовки с целью переключения двигательной активности и создания благоприятных условий

для протекания процесса восстановления;

- оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
- применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

Инструкторская и судейская практика.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретается на всем протяжении подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника педагога, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям.

Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления в соревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов – технической, тактической, физической, теоретической и психологической.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей – проводимой в течение всего года, и специальной – к конкретному соревнованию.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной деятельности. При психологической подготовке к конкретным соревнованиям, воспитывается специальная психологическая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью управлять действиями, эмоциями и поведением.

Для реализации данной программы необходима тесная связь педагогов с родителями воспитанников. Важно, чтобы родители были бы опорой и поддержкой для своих детей, сделавших выбор заниматься по программе физкультурно-спортивной направленности. Поэтому реализация данной

программы начинается с родительского собрания, на котором педагоги рассказывают о целях и задачах программы, проводят анкетирование родителей, проводят вводное исследование запросов родителей и детей, изучают особенности развития подростков в семье. Изучение семей воспитанников позволяет педагогу познакомиться с самим воспитанником, понять уклад жизни семьи подростка, ее традиции и обычаи, духовные ценности, стиль взаимоотношений родителей и детей. Для родителей учащихся в течение учебного года постоянно устраиваются показательные выступления обучающихся, беседы, консультации, различные совместные мероприятия.

Материально-техническое оснащение программы

Для проведения занятий необходимы:

- специально оборудованный кабинет (спортивный зал и зал для проведения теоретических занятий с интерактивной доской);
- каток;
- ворота;
- шайбы;
- скакалки;
- тренажеры для отработки приемов.

Список использованной литературы

Приложение 1

Нормативы (по возрастам)

№ п/п	Виды упражнений	Этапы подготовки				
		10лет	11 лет	12-13 лет	14-15 лет	16-17 лет
1	Бег 60 м с в/с, сек.	10,5	10,0	9,3	9,0	8,6
2	Бег 1500м., мин.	7.40,0	7.00,0	6.30,0	6.10,0	5.50,0
3	Подтягивание на перекладине	6	8	10	12	14
1	Бег на коньках лицом вперёд 36 м., мин.	7,1	6,7	6,5	6,3	5,9
2	Бег на коньках спиной вперёд 36 м., мин.	9,8	9,5	9,3	9,0	8,5
3	Челночный бег12х18 м., мин.	1.15,0	1.08,0	1.05,0	1.00,0	0.56,0
4	Слаломный бег с шайбой 36 м., сек	22,0	20,5	19,5	18,5	17,0

Приложение 2

Диагностика уровня метапредметных результатов

Коммуникативный компонент

Методика выявления коммуникативных склонностей воспитанников объединения(на основе материалов Р.В. Овчаровой)

Цель**:** выявление коммуникативных склонностей учащихся объединения. Ход проведения.

Учащимся предлагается следующая инструкция: «Вам необходимо ответить на 20 вопросов. Свободно выражайте свое мнение по каждому из них и отвечайте на них только «да» или «нет».Если Ваш ответ на вопрос положителен, то в соответствующей клетке листа поставьте знак «+», если отрицательный, то «–». Представьте себе типичные ситуации и не задумывайтесь над деталями, не затрачивайте много времени на обдумывание, отвечайте быстро».

Вопросы:

1. Часто ли Вам удается склонить большинство своих товарищей к принятию ими Вашегомнения?
2. Всегда ли Вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
3. Нравится ли Вам заниматься общественной работой?
4. Если возникли некоторые помехи в осуществлении Ваших намерений, то легко ли Вы отступаете от задуманного?
5. Любите ли Вы придумывать или организовывать со своими товарищами различные игры иразвлечения?
6. Часто ли Вы откладываете на другие дни те дела, которые нужно было выполнить сегодня?
7. Стремитесь ли Вы к тому, чтобы Ваши товарищи действовали в соответствии с Вашиммнением?
8. Верно ли, что у Вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обещаний, обязательств, обязанностей?

9. Часто ли Вы в решении важных дел принимаете инициативу на себя?
10. Правда ли, что Вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой для Вас обстановке?
11. Возникает ли у Вас раздражение, если Вам не удается закончить начатое дело?
12. Правда ли, что Вы утомляетесь от частого общения с товарищами?
13. Часто ли Вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы Вашихтоварищей?
14. Верно ли, что Вы резко стремитесь к доказательству своей правоты?
15. Принимаете ли Вы участие в общественной работе?
16. Верно ли, что Вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не было сразупринято Вашими товарищами?
17. Охотно ли Вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?
18. Часто ли Вы опаздываете на тренировки, встречи с друзьями?
19. Часто ли Вы оказываетесь в центре внимания своих товарищей?
20. Правда ли, что Вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своих товарищей?

Лист ответов

1) 6 11 16; 2) 7 12 17; 3) 8 13 18; 4) 9 14 19; 5) 10 15 20.

Обработка полученных результатов. Показатель выраженности коммуникативных склонностей определяется по сумме положительных ответов на все нечетные вопросы и отрицательных ответов на все четные вопросы, разделенной на 20. По полученному таким образом показателю можно судить об уровне развития коммуникативных способностей подростка:

- низкий уровень – 0,1–0,45; - ниже среднего – 0,46–0,55; - средний уровень – 0,56–0,65; - вышесреднего – 0,66–0,75; - высокий уровень – 0,76–1.

Воспитанники объединения показывают уровень выше среднего и высокий уровень коммуникативных способностей.

Характеристики коммуникативных склонностей:

1. **Высокий уровень.** Такие люди - прекрасные коммуникаторы. В общении с другими они ведут себя непринуждённо, легко осваиваются в новом коллективе, заводят знакомства, включаются в новые компании.
2. **Средний уровень.** В целом, такие люди - хорошие коммуникаторы. Они стремятся к контактам с другими людьми, при необходимости готовы проявить инициативу в процессе общения, оказать помощь и поддержку тем, кто в ней нуждается. Охотно могут поддержать беседу. Без особого труда осваиваются в новом коллективе. В общении с другими такие людичувствуют себя достаточно уверенно.
3. **Низкий уровень.** О таких, как правило, говорят, что это - «человек в себе». Это стеснительные люди, которые любят проводить время наедине с самими собой. Они не стремятся к расширению круга своих знакомств, предпочитая близких людей. При этом нередко они отличаются искренностью и глубиной переживаний. В компании такие люди чувствуют себя достаточно скованно и небезопасно. Склонны переживать из-за неудач в общении, неумения выстроить отношения эффективно для себя. При желании они могут развить в себе коммуникативные навыки.

Познавательный компонент

Методика «Изучение мотивов занятий спортом»(на основе материалов В.И. Тропникова)

Цель: выяснить степень важности различных причин (ситуаций, обстоятельств), которые побудили и побуждают воспитанников продолжать заниматься выбранным видом спорта.

Инструкция: Постарайтесь, как можно точнее оценить причины (ситуации, обстоятельства), которые побудили и побуждают вас заниматься этим видом спорта.

Вам предлагается перечень возможных причин, которые обычно называют спортсмены.

Прежде всего просмотрите весь предлагаемый список. Все причины нужно оценить баллами от 5 до 1 по степени значимости и важности их для продолжения вами занятий этим видом спорта. Причины, которые не имеют для вас никакого значения, оцениваются в 1 балл.
Текст опросника (возможные причины).

1. По совету врача.
2. Желание воспитать целеустремленность.
3. Чтобы получить спортивную форму и инвентарь.
4. По совету родителей, родственников.
5. Желание иметь фигуру с сильно развитой мускулатурой.
6. Потому что это красивый вид спорта.
7. Чтобы иметь больше друзей и товарищей.
8. Потому что занятия спортом позволяют повысить авторитет по месту учебы.
9. Чтобы приобрести умения и навыки, так как они пригодятся в жизни.
10. Желание защищать честь объединения, педагога, СП «ДЮСШ» на различных соревнованиях.
11. Чтобы расширить свой кругозор, мировоззрение.
12. Потому, что мне приятно, когда хвалит и одобряет тренер, педагог.
13. Потому, что спортивная база близко от дома (места учебы).
14. Не было других спортивных объединений.
15. Я высокого роста, что ценно для этого вида спорта.
16. Желание получить следующий спортивный разряд.
17. Желание стать чемпионом области, страны.
18. Желание развить подвижность и координацию.
19. Желание развить силу.
20. С целью поддерживать хорошее самочувствие.
21. Желание воспитать смелость и решительность.
22. Потому что спортсменам имеют льготы.
23. По совету друзей, товарищей.
24. Потому что это такой вид спорта, где можно тренироваться индивидуально, независимо отдругих.
25. Желание иметь красивую стройную фигуру.
26. Желание быть в каком-нибудь коллективе.
27. Потому что занятия спортом позволяют повысить авторитет среди родственников, друзей,товарищей.
28. Чтобы приобрести умения и навыки, так как они пригодятся для дальнейшей жизни.
29. Желание защитить честь команды (села, посёлка, района) на различных соревнованиях.
30. Желание больше узнать о жизни выдающихся спортсменов.
31. Потому что мне приятно, когда меня хвалят родители, родственники за достигнутые результаты.
32. От нечего делать (много свободного времени).
33. Посмотрел кино, телепередачу об этом виде спорта.
34. Считаю себя подвижным и с хорошей координацией, что ценно для этого вида спорта.
35. Желание стать мастером спорта.
36. Чтобы проводить весело время.
37. Желание развить выносливость.
38. Желание развить скоростные качества.
39. Чтобы поддерживать постоянный уровень физического развития.
40. Желание воспитать силу воли.
41. Потому что спортсмены имеют возможность получать ценные призы и подарки.
42. По семейным традициям.
43. Потому что мне нравится сложная тактическая борьба на соревнованиях в этом виде спорта.

44. Потому что мне нравится красота и отточенность выполнения упражнений в этом виде спорта.
45. Потому что мне нравятся коллективные тренировки.
46. Желание стать лидером, капитаном команды.
47. Чтобы получить специальность, в будущем работать в области спорта.
48. Желание защитить честь своей страны на международных соревнованиях.
49. Желание побывать в других городах на сборах и соревнованиях.
50. Потому что мне приятно, когда одобряют и хвалят друзья, товарищи за достигнутые успехи.
51. Потому что этот вид спорта развит в районе.
52. Потому что побывал на соревнованиях по этому виду спорта.
53. Считаю, что у меня хорошие скоростные качества, а это ценно для данного вида спорта.
54. Желание стать чемпионом страны, мира и Олимпийских игр.
55. Потому что это эмоциональный вид спорта.
56. Потому что соревнования по этому виду спорта проводятся интересно и привлекательно.
57. Желание развить ловкость.
58. Чтобы избавится от лишнего веса.
59. Желание воспитать упорство и настойчивость.
60. Потому что спортсмены имеют возможность получать денежную, материальную поддержку.
61. Потому что родители занимались этим видом спорта.
62. Потому что в этом виде спорта наиболее отчетливо виден рост собственных результатов.
63. Испытываю потребность в двигательной активности.
64. Желание познакомиться с известными людьми и ведущими спортсменами.
65. Чтобы не отставать от своих друзей и товарищей.
66. Потому что занятия этим видом спорта помогают в различных жизненных ситуациях.
67. Потому что мне приятно испытывать чувство выполненного долга перед товарищами покоманде.
68. Желание побывать на соревнованиях за границей.
69. Потому что мне приятно, когда хвалят за достигнутые успехи.
70. Встреча (знакомство) со знаменитыми спортсменами.
71. Не принимали в другие объединения.
72. Считаю себя физически сильным, что ценно для этого вида спорта.
73. Считаю себя выносливым, что ценно для этого вида спорта.
74. Потому что занятия спортом являются для меня одним из видов развлечений.
75. Потому что мне нравятся острые ощущения.
76. Желание развить гибкость.
77. Чтобы не болеть, быть всегда здоровым.
78. Желание иметь сильный характер.
79. Потому что спортсмены имеют возможность получать комнату, квартиру, улучшить жилищные условия.
80. Потому что брат (сестра) занимался (занимается) этим видом спорта.
81. Потому что занятия этим видом спорта вырабатывают способность быстро и точно мыслить.
82. Доставляет удовольствие испытывать физическое напряжение.
83. Потому что занятия спортом повышают чувство собственного достоинства.
84. Чтобы быть более привлекательным для женского (мужского) пола.
85. Потому что мне приятно испытывать чувство выполненного долга перед тренером, педагогом
86. Чтобы оправдать надежды, возлагаемые на меня тренером, педагогом, родителями.

87. Меня увлекает необходимость постоянных поисков более совершенных методов тренировки.
88. Потому что физические качества, развиваемые этим видом спорта, ценятся окружающимименя людьми.
89. Стал заниматься случайно.
90. Пригласил заниматься тренер, педагог.
91. Считаю, что только в этом виде спорта смогу достичь значительных успехов.
92. Я невысокого роста, что ценится в этом виде спорта.
93. Потому что мне нравится соревноваться просто так, независимо от того, выиграю я или проиграю.
94. Потому что мне приятно испытывать радость побед.
95. Потому что занятия спортом повышают интеллектуальное развитие.
96. Чтобы быстрее восстановиться после перенесенной болезни.
97. Желание воспитать выдержку и самообладание.
98. Потому что спортсмены имеют возможность модно одеваться (спортивный стиль).
99. Потому что все мои друзья занимаются спортом.
100. Потому что занятия этим видом спорта вырабатывают навыки давать отпор хулиганам.
101. Потому что во время учёбы я мало устаю физически.
102. Желание стать заводилой среди друзей и товарищей, быть уважаемым ими.
103. Потому что мне приятно ощущать физическое превосходство.
104. Чтобы бросить дурные привычки, порвать с дурной компанией, отдалиться от улицы.
105. Потому что мне приятно испытывать чувство выполненного долга перед обществом.
106. Потому что мне нравится присутствие на соревнованиях родственников, друзей, товарищей, которые болеют за меня и восхищаются достигнутыми успехами.
107. Потому что мне приятно, когда спортсменов показывают по телевидению, когда о них говорят по радио, пишут в газетах и журналах.
108. Прочитал объявление о наборе в объединение.
109. Случайно выступил на соревнованиях по этому виду спорта. Обработка результатов:

Сравнивается степень выраженности у спортсмена того или иного мотива илипотребности:

- общения (пп. 7, 26, 36, 45, 65, 74,99, 102),
- познания (пп. 11,30, 64, 87),
- материальных благ (пп. 3, 22, 41, 49, 60, 68, 79, 98),
- развития характера и психических качеств (пп. 2, 21, 40, 59, 78, 81, 95, 97),
- физического совершенства (пп. 5, 18, 19, 25, 37, 38, 39, 57, 76, 84),
- улучшения самочувствия и здоровья (пп.1, 20, 58, 63, 77, 96, 101, 104),
- эстетического удовольствия и острых ощущений (пп. 6, 43, 44, 55, 56,75, 82, 93, 94),
- приобретения полезных для жизни умений и знаний (пп.9, 28, 47, 66, 88, 100),
- потребность в одобрении (пп.12, 31, 50, 69, 106),
- повышение престижа, желание славы (пп. 8, 16, 17, 27, 35, 46, 54, 83, 103, 107),
- коллективистская направленность (пп.10, 29, 48, 67, 85, 86, 105).

Поскольку количество пунктов для каждого мотива в методике разное, сравнение выраженности этих мотивов возможно в том случае, если набранную сумму баллов разделить на количество относящихся к каждому мотиву пунктов, т.е. высчитать среднеарифметическую величину выраженности каждого мотива.

По ответам на пп. 4, 13, 14, 23, 24, 32, 33, 42, 52, 61, 70, 71, 80, 89, 90 можно узнать конкретные мотивы прихода данного человека в спорт.

По ответам на пп. 15, 34, 51, 53, 62, 72, 73, 91, 92 – почему выбран именно данный вид спорта.

Приложение 3

Диагностика уровня личностных результатов

Самоопределение (анализ внутренней позиции, самооценки, самоуважения)

(методика «Репка» А.И. Герцена, преподавателя кафедры общей педагогики РГПУ)

Цель: определить изменения, происшедшие в личности воспитанника в течение учебногогода. Тестирование проводится педагогом в группе 1 раз в год. Возможна групповая ииндивидуальная формы тестирования. Интерпретация результатов проводится в соответствии сключом оценки и обработки данных исследования.

Ход проведения. Учащимся предлагаются следующие вопросы:

1. Подумай и постарайся честно ответить, что втебе за прошедший год стало лучше (поставь рядом с буквой знак «+»), а что изменилось в худшую сторону (поставь знак «-»):

а) физическая сила и выносливость;
б) умственная работоспособность;
в) сила воли;
г) выдержка, терпение, упорство;
д) ум, сообразительность;
е) память;
ж) объем знаний;
з) внимание и наблюдательность;
и) критичность и доказательность мышления;
к) умение всегда видеть цель и стремиться к ней (целеустремленность);
л) умение планировать работу; м) умение организовать свой труд (организованность);
н) умение контролировать и анализировать свою работу и свои поступки;
о) умение при необходимости работать самостоятельно, без посторонней помощи;
п) чуткость и отзывчивость к людям;
р) умение работать вместе с товарищами, видеть, кому нужна твоя помощь, помогать и принимать помощь от других;
с) умение подчинять свои желания интересам дела и коллектива;
т) умение видеть и ценить прекрасное в природе, в человеке, в искусстве;
у) умение вести себя в обществе, красиво одеваться, причесываться и т.д.

2. Над какими из названных качеств ты собираешься работать в ближайшее время(перечисли буквы из предыдущего вопроса)?

3. Какие специальные способности ты в себе открыл в этом году или сумел развить в себе (способности к танцам, музыке, рукоделию и т.д.)?

4. Над какими из них ты сейчас работаешь?

5. Что бы ты хотел себе пожелать на будущее?

Обработка полученных данных. Полученные результаты можно систематизировать с помощью следующей таблицы:

Фамилия, имя учащегося	Качества личности			
	Физическая сила и выносливость	Умственная работоспособность	Сила воли	
1. 2. 3.	+ - -	+ - +	+ + -	

Анализ ответов учащихся на вопросы методики позволяет получить информацию о личностном росте каждого подростка, о самооценке учащихся, об изменениях в их интеллектуальном, нравственном и физическом развитии. Сопоставление полученных данных с целями, содержанием и способами организации процесса воспитания помогает определить эффективность воспитательной деятельности. Результаты анкетирования целесообразно использовать педагогу дополнительного образования при перспективном и текущем планировании жизнедеятельности и воспитания обучающихся.

Морально-этическая ориентация обучающихся

Методика изучения социальной адаптированности, активности, автономности, нравственной воспитанности) личности подростка (по материалам М.И. Рожкова).

Основополагающим методом исследования является тестирование. Интерпретация результатовпроводится в соответствии с ключом оценки и обработки данных исследования

Цель*:* выявить уровень социальной адаптированности, активности, автономности и нравственной воспитанности учащихся.

Ход проведения. Учащимся предлагается прочитать (прослушать) 20 суждений иоценить степень своего согласия с их содержанием по следующей шкале:

4 — всегда; 3 — почти всегда; 2 — иногда; 1 — очень редко; 0 — никогда.

1. Стараюсь слушаться во всем своих педагогов и родителей.
2. Считаю, что всегда надо чем-то отличаться от других.
3. За что бы я ни взялся — добиваюсь успеха.
4. Я умею прощать людей.
5. Я стремлюсь поступать так же, как и все мои товарищи.
6. Мне хочется быть впереди других в любом деле.
7. Я становлюсь упрямым, когда уверен, что я прав.
8. Считаю, что делать людям добро — это главное в жизни.
9. Стараюсь поступать так, чтобы меня хвалили окружающие.
10. Общаясь с товарищами, отстаиваю свое мнение.
11. Если я что-то задумал, то обязательно сделаю.
12. Мне нравится помогать другим.
13. Мне хочется, чтобы со мной все дружили.
14. Если мне не нравятся люди, то я не буду с ними общаться.
15. Стремлюсь всегда побеждать и выигрывать.
16. Переживаю неприятности других, как свои.17.Стремлюсь не ссориться с товарищами. 18.Стараюсь доказать свою правоту, даже если с моим мнением не согласны окружающие. 19.Если я берусь за дело, то обязательно доведу его до конца.
20. Стараюсь защищать тех, кого обижают.

Чтобы быстрее и легче проводить обработку результатов, необходимо изготовить для каждого учащегося бланк, в котором против номера суждения ставится оценка.

1	5	9	13	17
2	6	10	14	18
3	7	11	15	19
4	8	12	16	20

Обработка полученных данных. Среднюю оценку социальной адаптированности учащихся получают при сложении всех оценок первой строчки и делении этой суммы на пять. Оценка автономности высчитывается на основе аналогичных операций со второй строчкой. Оценка социальной активности — с третьей строчкой. Оценка приверженности детей гуманистическим нормам жизнедеятельности (нравственности) — с четвертой строчкой. Если получаемый коэффициент больше трех, то можно констатировать высокую степень социализированности ребенка; если же он больше двух, но меньше трех, то это свидетельствует о средней степени развития социальных качеств. Если коэффициент

окажется меньше двух баллов, то можно предположить, что отдельный учащийся (или группа учеников) имеет низкий уровень социальной адаптированности.

Результаты исследования:
Исследование проводилось по четырём критериям:
-социальная адаптированность обучающихся – ориентация на нормы и правила поведения, принятие этих норм – приспособление,
-автономность обучающихся – ориентация на свои интересы, обособление личности,
-социальная активность обучающихся – наличие внутренней потребности в социальной деятельности,
-приверженность обучающихся гуманистическим нормам жизнедеятельности (нравственности) –ориентация на хорошие взаимоотношения с людьми, на сотрудничество. Обучающимся было предложено выбрать ответы на предложенные вопросы. По итогам исследования были получены следующие результаты:
- высокий уровень и средний уровень **– 100 %** обучающихся объединения.

Приложение

Календарный учебный график

№ п.п.	Дата проведения занятия	время	Кол-во часов			Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
			теория	практика	всего				
1		18.00-18.45 19.00-19.45	2	-	2	Что такое Физкультурно-спортивная этика? Т/б на занятиях.	- беседа; -, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов, просмотр фотографий	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары
2		18.00-18.45 19.00-19.45	2	2	2	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	беседа; -просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары;
3		18.00-18.45 19.00-19.45	-	2	2	Терминология и судейские жесты Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья	- беседа; -просмотр рисунков и таблиц, учебных видеофильмов	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары;
4		18.00-18.45 19.00-19.45	-	2	2	Упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плевого пояса. Уп	-учебно-тренировочное занятие групповая	Спортивный зал	Тестирование, сдача нормативов, товарищеские встречи
5		18.00-18.45 19.00-19.45	-	2	2	Специальные упражнения на отработку техники	-учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная	Спортивный зал	Тестирование, сдача нормативов, товарищеские встречи

						игры в хоккей, в т.ч: - ведение клюшкой шайбы			
6		18.00-18.45 19.00-19.45	-	2	2	Специальные упражнения на отработку техники игры в хоккей, в т.ч: - ведение клюшкой шайбы	-учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная, контрольная - соревнование	Спортивный зал	Тестирование, сдача нормативов, товарищеские встречи
7		18.00-18.45 19.00-19.45	-	2	2	Специальные упражнения на отработку техники игры в хоккей, - ведение клюшкой шайбы	-учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная	Хоккейная коробка	Тестирование, сдача нормативов, товарищеские встречи
8		18.00-18.45 19.00-19.45	-	2	2	Перемещение шайбы, стоя на месте, вперед-назад, влево, вправо	-учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, - соревнование	Хоккейная коробка	Тестирование, сдача нормативов, товарищеские встречи
9		18.00-18.45 19.00-19.45	-	2	2	Перемещение шайбы, стоя на месте, вперед-назад, влево, вправо	-учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, - соревнование	Хоккейная коробка	Тестирование, сдача нормативов, товарищеские встречи
10		18.00-18.45 19.00-19.45	-	2	2	Перемещение шайбы, стоя на месте, вперед-назад, влево, вправо	-учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная - соревнование	Хоккейная коробка	Тестирование, сдача нормативов, товарищеские встречи

11		18.00-18.45 19.00-19.45	-	2	2	Передачи, прием и остановка шайбы, обводка, финты и отбор шайбы	-учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, - соревнование	Хоккейная коробка	Тестирование, сдача нормативов, товарищеские встречи
12		18.00-18.45 19.00-19.45	-	-	2	Плавное ведение шайбы с переносом клюшки через шайбу в разных направлениях	-учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная, - соревнование	Хоккейная коробка	Тестирование, сдача нормативов, товарищеские встречи
13		18.00-18.45 19.00-19.45	-	2	2	Плавное ведение шайбы с переносом клюшки через шайбу в разных направлениях	-учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная - соревнование	Хоккейная коробка	Тестирование, сдача нормативов, товарищеские встречи
14		18.00-18.45 19.00-19.45	-	2	2	Плавное ведение шайбы с переносом клюшки через шайбу	-учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная - соревнование	Хоккейная коробка	Тестирование, сдача нормативов, товарищеские встречи
15		18.00-18.45 19.00-19.45	-	2	2	Плавное ведение шайбы с перносом клюшки через шайбу в разных направлениях	-учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная, - соревнование	Хоккейная коробка	Тестирование, сдача нормативов, товарищеские встречи
16		18.00-18.45 19.00-19.45	-	2	2	Плавное ведение шайбы с переносом клюшки через шайбу в разных направлениях	-учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная, - соревнование	Хоккейная коробка	Тестирование, сдача нормативов, товарищеские встречи
17		18.00-18.45	-	2	2	Короткое ведение	-учебно-тренировочное	Хоккейная	Тестирование, сдача

		19.00-19.45				шайбы с изменением ритма движения, стоя на месте	занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная, - соревнование	коробка	нормативов, товарищеские встречи
18		18.00-18.45 19.00-19.45	-	2	2	Короткое ведение шайбы с изменением ритма движения, стоя на месте	-учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная, - соревнование	Хоккейная коробка	Тестирование, сдача нормативов, товарищеские встречи
19		18.00-18.45 19.00-19.45	-	2	2	Короткое ведение шайбы с изменением ритма движения, стоя на месте	-учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная, - соревнование	Хоккейная коробка	Тестирование, сдача нормативов, товарищеские встречи
20		18.00-18.45 19.00-19.45	-	2	2	Короткое ведение шайбы с изменением ритма движения, стоя на месте	-учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная, - соревнование	Хоккейная коробка	Тестирование, сдача нормативов, товарищеские встречи
21		18.00-18.45 19.00-19.45	-	2	2	Короткое ведение шайбы с изменением ритма движения, стоя на месте	-учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная,	Хоккейная коробка	Тестирование, сдача нормативов, товарищеские встречи
22		18.00-18.45 19.00-19.45	-	2	2	- Те же с продвижением хоккеиста по площадке в различных направлениях Техника вратаря	-учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная, - соревнование	Хоккейная коробка	Тестирование, сдача нормативов, товарищеские встречи
23		18.00-18.45	-	2	2	- Те же с продвиже	-учебно-тренировочное	Хоккейная	Тестирование, сдача

		19.00-19.45				нием хоккеиста по площадке в различных направлениях Техника вратаря	занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная, - соревнование	коробка	нормативов, товарищеские встречи
24		18.00-18.45 19.00-19.45	-	2	2	- Те же с продвижением хоккеиста по площадке в различных направлениях Техника вратаря	-учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная, - соревнование	Хоккейная коробка	Тестирование, сдача нормативов, товарищеские встречи
25		18.00-18.45 19.00-19.45	-	2	2	- Те же с продвижением хоккеиста по площадке в различных направлениях Техника вратаря	-учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная, - соревнование	Хоккейная коробка	Тестирование, сдача нормативов, товарищеские встречи
26		18.00-18.45 19.00-19.45	-	2	2	- Те же с продвижением хоккеиста по площадке в различных направлениях Техника вратаря	-учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная, - соревнование	Хоккейная коробка	Тестирование, сдача нормативов, товарищеские встречи
27		18.00-18.45 19.00-19.45	-	2	2	- Те же с продвижением хоккеиста по площадке в различных	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная, - соревнование	Хоккейная коробка	Тестирование, сдача нормативов, товарищеские встречи

						направлениях Техника вратаря			
28		18.00-18.45 19.00-19.45	-	2	2	- Те же с продвижением хоккеиста по площадке в различных направлениях	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная, - соревнование	Хоккейная коробка	Тестирование, сдача нормативов, товарищеские встречи
29		18.00-18.45 19.00-19.45	-	2	2	- Те же с продвижением хоккеиста по площадке в различных направлениях	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная - соревнование	Хоккейная коробка	Тестирование, сдача нормативов, товарищеские встречи
30		18.00-18.45 19.00-19.45	-	2	2	- Те же с продвижением хоккеиста по площадке в различных направлениях	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная, - соревнование	Хоккейная коробка	Тестирование, сдача нормативов, товарищеские встречи
31		18.00-18.45 19.00-19.45	-	2	2	- Те же с продвижением хоккеиста по площадке в различных направлениях	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная, - соревнование	Хоккейная коробка	Тестирование, сдача нормативов, товарищеские встречи
32		18.00-18.45 19.00-19.45	2	-	2	Тактическая подготовка игроков, - изучение индивидуальных и групповы	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная,	Хоккейная коробка	Тестирование, сдача нормативов, товарищеские встречи

						х взаимодействий в нападении и защите через подвижные игры и игровые упражнения	- соревнование		
33		18.00-18.45 19.00-19.45	-	2	2	Тактическая подготовка игроков - изучение индивидуальных и групповых взаимодействий в нападении и защите через подвижные игры и игровые упражнения	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная, - соревнование	Хоккейная коробка	Тестирование, сдача нормативов, товарищеские встречи
34		18.00-18.45 19.00-19.45	-	2	2	Тактическая подготовка игроков: - изучение индивидуальных и групповых взаимодействий в нападении и защите через подвижные игры и игро	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная, - соревнование	Хоккейная коробка	Тестирование, сдача нормативов, товарищеские встречи

						вые упражнения			
35		18.00-18.45 19.00-19.45	-	2	2	Тактическая подготовка игроков, - изучение индивидуальных и групповых взаимодействий в нападении и защите через подвижные игры и игровые упражнения	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная, - соревнование	Хоккейная коробка	Тестирование, сдача нормативов, товарищеские встречи
36		18.00-18.45 19.00-19.45	-	2	2	Тактическая подготовка игроков, - изучение индивидуальных и групповых взаимодействий в нападении и защите через подвижные игры и игровые упражнения	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная, - соревнование	Хоккейная коробка	Тестирование, сдача нормативов, товарищеские встречи
37		18.00-18.45 19.00-19.45	-	2	2	Тактическая подготовка игроков, - изучение индивидуальных и групповых взаимодействий в нападении и защите через подвижные игры и игровые упражнен	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная, - соревнование	Хоккейная коробка	Тестирование, сдача нормативов, товарищеские встречи

						ия			
38		18.00-18.45 19.00-19.45	-	2	2	Тактическая подготовка игроков, - изучение индивидуальных и групповых взаимодействий в нападении и защите через подвижные игры и игровые упражнения	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная, - соревнование	Хоккейная коробка	Тестирование, сдача нормативов, товарищеские встречи
39		18.00-18.45 19.00-19.45	-	2	2	Тактическая подготовка игроков, - изучение индивидуальных и групповых взаимодействий в нападении и защите через подвижные игры и игровые упражнения	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная, - соревнование	Хоккейная коробка	Тестирование, сдача нормативов, товарищеские встречи
40		18.00-18.45 19.00-19.45	-	2	2	Тактическая подготовка игроков, - изучение индивидуальных и групповых взаимодействий в нападении и защите через подвижные игры и игровые упражнения	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная, - соревнование	Хоккейная коробка	Тестирование, сдача нормативов, товарищеские встречи
41		18.00-18.45	-	2	2	Тактическая	учебно-тренировочное	Хоккейная	Тестирование, сдача

		19.00-19.45				подготовка игроков, - изучение индивидуальных и групповых взаимодействий в нападении и защите через подвижные игры и игровые упражнения	занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная, - соревнование	коробка	нормативов, товарищеские встречи
42		18.00-18.45 19.00-19.45	-	2	2	Тактическая подготовка игроков, в т.ч: - изучение индивидуальных и групповых взаимодействий в нападении и защите через подвижные игры и игровые упражнения	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная,контрольная - соревнование	Хоккейная коробка	Тестирование, сдача нормативов, товарищеские встречи
43		18.00-18.45 19.00-19.45	-	2	2	Тактическая подготовка игроков, в т.ч: - изучение индивидуальных и групповых взаимодействий в нападении и защите через подвижные игры и игровые упражнения	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная,контрольная - соревнование	Хоккейная коробка	Тестирование, сдача нормативов, товарищеские встречи
44		18.00-18.45 19.00-	-	2	2	Тактическая подготовк	учебно-тренировочное занятие	Хоккейная коробка	Тестирование, сдача нормативов,

		19.45				а игроков, в т.ч: - изучение индивидуальных и групповых взаимодействий в нападении и защите через подвижные игры и игровые упражнения	групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально - фронтальная,контрольная - соревнование		товарищеские встречи
45		18.00-18.45 19.00-19.45	-	2	2	Тактическая подготовка игроков, в т.ч: - изучение индивидуальных и групповых взаимодействий в нападении и защите через подвижные игры и игровые упражнения	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально - фронтальная,контрольная - соревнование	Хоккейная коробка	Тестирование, сдача нормативов, товарищеские встречи
46		18.00-18.45 19.00-19.45	-	2	2	Тактическая подготовка игроков, в т.ч: - изучение индивидуальных и групповых взаимодействий в нападении и защите через подвижные игры и игровые упражнения	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально -фронтальная - соревнование	Хоккейная коробка	Тестирование, сдача нормативов, товарищеские встречи
47		18.00-18.45 19.00-	-	2	2	Тактическая подготовк	учебно-тренировочное занятие	Хоккейная коробка	Тестирование, сдача нормативов,

		19.45				а игроков, в т.ч: - изучение индивидуальных и групповых взаимодействий в нападении и защите через подвижные игры и игровые упражнения	групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная - соревнование		товарищеские встречи
48		18.00-18.45 19.00-19.45	-	2	2	Тактическая подготовка игроков, в т.ч: - изучение индивидуальных и групповых взаимодействий в нападении и защите через подвижные игры и игровые упражнения	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная - соревнование	Хоккейная коробка	Тестирование, сдача нормативов, товарищеские встречи

49		18.00-18.45 19.00-19.45	-	2	2	Тактическая подготовка игроков, в т.ч: - изучение индивидуальных и групповых взаимодействий в нападении и защите через подвижные игры и игровые упражнения	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная - соревнование	Хоккейная коробка	Тестирование, сдача нормативов, товарищеские встречи
50		18.00-18.45 19.00-19.45	-	2	2	- передачи шайбы в парах, в тройках на месте и в движении, без смены и со сменой мест Тактическая подготовка вратаря	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная,контрольная - соревнование	Хоккейная коробка	Тестирование, сдача нормативов, товарищеские встречи
51		18.00-18.45 19.00-19.45	-	2	2	- передачи шайбы в парах, в тройках на месте и в движении, без смены и со сменой мест Тактическая подготовка вратаря	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная - соревнование	Хоккейная коробка	Тестирование, сдача нормативов, товарищеские встречи
52		18.00-18.45 19.00-19.45	-	2	2	- передачи шайбы в парах, в тройках на месте и в	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная,	Хоккейная коробка	Тестирование, сдача нормативов, товарищеские встречи

						движении, без смены и со сменой мест Тактическая подготовка вратаря	индивидуально -фронтальная - соревнование		
53		18.00-18.45 19.00-19.45	-	2	2	- передачи шайбы в парах, в тройках на месте и в движении, без смены и со сменой мест Тактическая подготовка вратаря	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально -фронтальная - соревнование	Хоккейная коробка	Тестирование, сдача нормативов, товарищеские встречи
54		18.00-18.45 19.00-19.45	-	2	2	- передачи шайбы в парах, в тройках на месте и в движении, без смены и со сменой мест Тактическая подготовка вратаря	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально -фронтальная - соревнование	Хоккейная коробка	Тестирование, сдача нормативов, товарищеские встречи
55		18.00-18.45 19.00-19.45	-	2	2	- передачи шайбы в парах, в тройках на месте и в движении, без смены и со сменой мест Тактическая подготовка вратаря	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально -фронтальная - соревнование	Хоккейная коробка	Тестирование, сдача нормативов, товарищеские встречи
56		18.00-18.45 19.00-19.45	-	2	2	- передачи шайбы в парах, в тройках на месте и в	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная,	Хоккейная коробка	Тестирование, сдача нормативов, товарищеские встречи

						движении, без смены и со сменой мест Тактическая подготовка вратаря	индивидуально -фронтальная - соревнование		
57		18.00-18.45 19.00-19.45	-	2	2	- передачи шайбы в парах, в тройках на месте и в движении, без смены и со сменой мест Тактическая подготовка вратаря	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально -фронтальная - соревнование	Хоккейная коробка	Тестирование, сдача нормативов, товарищеские встречи
58		18.00-18.45 19.00-19.45	-	2	2	- передачи шайбы в парах, в тройках на месте и в движении, без смены и со сменой мест Тактическая подготовка вратаря	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально -фронтальная - соревнование	Хоккейная коробка	Тестирование, сдача нормативов, товарищеские встречи
59		18.00-18.45 19.00-19.45	-	2	2	- передачи шайбы в парах, в тройках на месте и в движении, без смены и со сменой мест Тактическая подготовка вратаря	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально -фронтальная - соревнование	Хоккейная коробка	Тестирование, сдача нормативов, товарищеские встречи
60		18.00-18.45 19.00-19.45	-	2	2	- передачи шайбы в парах, в тройках на месте и в	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная,	Хоккейная коробка	Тестирование, сдача нормативов, товарищеские встречи

						движении, без смены и со сменой мест Тактическая подготовка вратаря	индивидуально -фронтальная - соревнование		
61		18.00-18.45 19.00-19.45	-	2	2	- передачи шайбы в парах, в тройках на месте и в движении, без смены и со сменой мест Тактическая подготовка вратаря	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально -фронтальная - соревнование	Хоккейная коробка	Тестирование, сдача нормативов, товарищеские встречи
62		18.00-18.45 19.00-19.45	-	2	2	- передачи шайбы в парах, в тройках на месте и в движении, без смены и со сменой мест Тактическая подготовка вратаря	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально -фронтальная - соревнование	Хоккейная коробка	Тестирование, сдача нормативов, товарищеские встречи
63		18.00-18.45 19.00-19.45	-	2	2	- передачи шайбы в парах, в тройках на месте и в движении, без смены и со сменой мест Тактическая подготовка вратаря	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально -фронтальная - соревнование	Хоккейная коробка	Тестирование, сдача нормативов, товарищеские встречи
	Итого:		10	63	126				