

Содержание.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования:

- 1.1 Пояснительная записка
- 1.2 Цель и задачи программы
- 1.3 Планируемые результаты.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий:

- 2.1. Учебный план
- 2.2. Содержание учебного плана
- 2.3. Календарный учебный график
- 2.4. Условия реализации программы
- 2.5. Формы аттестации
- 2.6. Методические материалы
- 2.7. Список литературы
- 2.8. Календарный план воспитательной работы
- 2.9. Рабочая программа на 2025-2026 учебный год

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования:

1.1. Пояснительная записка.

Направленность программы «Хоккей1» – физкультурно-спортивная.

Дополнительная общеобразовательная программа «Хоккей1» составлена в соответствии нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Закон Брянской области от 08.08.2013 года № 62-З «Об образовании в Брянск области»
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утвержден Порядка организации и осуществления образовательной деятельности дополнительным общеобразовательным программам”
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 № 652н «(утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлени информации по проектированию дополнительных общеразвивающих програм (включая разноуровневые программы)».
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 года ДГ – 245/06 «О направлении методических рекомендаций»
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования дет (утверждена приказом Министерства просвещения РФ от 03.09. 2019 года № 467)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарн-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 го (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р).
- Приказ Министерства просвещения РФ от 13.03.2019 года №114 «Об утвержден показателей, характеризующих общие критерии оценки качества услов

образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

- Приказ Минобрнауки РФ от 23.08.2017 года №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Письмо Минпросвещения РФ от 07.05.2020 года № ВБ 976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий».
- Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 .
- Приложение № 1 к письму Минпросвещения России от 07.05.2020 года № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 года N 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р, утвердившее Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года.
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» от 01.10.2018г.
- Устав МБОУДО СЦДТ
- Положение МБОУДО СЦДТ о разработке и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

При разработке программы учитывались требования, предъявляемые к программам в этой области и собственный опыт педагога.

Новизна.

Дополнительная программа «Хоккей1» помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям обучающихся, создать условия для подготовки хоккеистов.

В соответствии с поставленными задачами в программе определяются основная направленность и содержание программного материала по теоретической и практической подготовке, рациональное распределение его объемов по годам обучения.

В новизну программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по хоккею с шайбой отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Актуальность.

Актуальность программы в том, что система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высококонкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно

движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Важен выбор методов и средств воздействия на привитие обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

Педагогическая целесообразность.

Педагогическая целесообразность программы «Хоккей1» определена тем, что ориентирует учащихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма – в этом и заключается педагогическая целесообразность разработанной общеобразовательной программы.

Кроме того, педагогическая целесообразность общеобразовательной программы заключается в формировании у учащегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (команда), с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего спортивного потенциала при выполнении индивидуальных прокатов ребенка в соревновательной деятельности формирования тактического мышления.

- **Принцип комплектности** предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.

- **Принцип преемственности** определяет системность изложения программного материала и его соответствия требованиям спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.

- **Принцип вариативности** предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа подготовки, возрастных индивидуальных особенностей юных хоккеистов.

Отличительные особенности программы.

Многие дети не способны, или по тем иным причинам не могут, заниматься «большим спортом». Но потребность в движении, соревновании у детей есть всегда. Исходя из этого, была разработана программа «Хоккей1», рассчитанная на привлечения к занятиям, прежде всего так называемых «дворовых» детей. Мы не ставим перед собой задачу достижения больших спортивных результатов, гораздо важнее для нас создание команды, привлечение мальчишек к занятиям спортом.

Для подготовки единой успешной команды тренеру необходимо воспитывать спортивный характер у своих подопечных, уважение, понимание, взаимное доверие и терпение.

К игрокам следует предъявлять объективные, реальные и выполнимые требования. Каждая тренировка должна быть подготовлена и являться ступенью к общей ежедневной и перспективной цели. Детский наставник осуществляет принцип индивидуального подхода хоккеистам, а для этого нужно стремиться лучше узнать личные качества и возможности юных спортсменов.

Основной формой организации занятий с хоккеистами является занятие с четко выраженными частями, а основным методом проведения тренировки – игровой.

Хоккей очень серьезный вид спорта, способный влиять на формирование личности обучаемого на всю жизнь. По этой причине между педагогом и обучающимся должны быть особые педагогико – воспитательные отношения:

- естественность и простота, не допускающие панибратства, заискивания перед обучаемыми;

- серьезность без натянутости и сухости;
- ирония и юмор без насмешливости и унижения;
- внимательность и предупредительность без навязчивости;
- уравновешенность, не допускающая равнодушия;
- доброжелательность без мелочной опеки.

Работа с учащимися представляет собой единый педагогический процесс, осуществляемый на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки юношей;
- возрастание объемов общей и специальной физической подготовки;
- систематические занятия по отработке выполнения игровых комбинаций и отработка этих элементов до автоматизма;

систематическое повышение своих теоретических знаний и опыта выполнения игровых комбинаций.

Возраст обучающихся.

Программа рассчитана на обучающихся 11 - 14 лет и разработана с учётом психолого-педагогических особенностей данного возраста, когда сохраняется активность в изучении нового, потребность в саморазвитии, реализации индивидуальных особенностей. В объединении занимаются все желающие дети при наличии медицинской справки и заявления от родителей.

Сроки реализации программы.

Курс обучения рассчитан на 1 год. В учебном плане предусмотрено 72 часа учебных занятий, занятия проводятся 1 раза в неделю по 2 часа.

Этапы работы по программе

учебно-тренировочный этап	1 год обучения	• выявление одаренных и способных к хоккею детей; • укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию, разносторонняя двигательная активность, в процессе которой развиваются основные физические качества; • привитие дисциплины, организованности, устойчивого интереса к занятиям, навыкам гигиены и самоконтроля; • совершенствование технической и тактической подготовленности; • овладение знаниями, умениями и навыками управлять развитием своей спортивной формы в годичном цикле.
---------------------------	----------------	--

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: Формирование потребности в здоровом образе жизни, укрепление физического и психического здоровья детей через занятия хоккеем.

Задачи

Образовательные:

- Обучить навыкам и умениям выполнения различных физических упражнений;
- Обучить основным и специальным элементам игры в хоккей; овладевать знаниями терминологии, стратегии и тактики игры.
- Обучить групповому взаимодействию в различных его формах посредством подготовительных игр и соревнований;
- Обучить основам знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни;

Развивающие:

- Выявить особенности физического развития обучающихся;
- Развивать индивидуальные способности и особенности ребенка;
- Развивать мотивацию ребенка к занятиям физической культурой и хоккеем;

- Развивать такие физические качества как выносливость, быстрота, сила, ловкость, координация;
 - Развивать у детей стремление и желание к самовыражению, через игру в хоккей;
- Воспитательные:
- Воспитывать у ребенка культуру поведения в коллективе;
 - Воспитывать нравственные качества у ребенка;
 - Способствовать социализации и социальной адаптации ребенка в обществе.

1.3. Планируемые результаты.

Ожидаемые результаты

К концу обучения учащиеся должны знать:

- гигиенические требования к питанию хоккеиста.
- правила предупреждения спортивного травматизма
- правила игры в хоккей с шайбой, основы судейства.

К концу обучения учащиеся должны уметь:

- осуществлять повышение тренировочных нагрузок;
- изучать игровые комбинации;
- совершенствовать индивидуальные, групповые и командные тактические действия;
- выполнять упражнения на развитие специальных физических качеств силовых, скоростных, координационных и специальной (скоростной) выносливости;
- владеть индивидуальными и групповыми действиями в атаке и обороне;
- освоить соревновательную деятельность.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно планировать свою деятельность и определять наиболее эффективные пути достижения целей
- умение выстраивать отношения со сверстниками, конструктивно взаимодействовать со взрослыми
- умение адекватно оценивать ситуацию, действовать в нестандартной ситуации.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий:

2.1. Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Формы организации	Формы аттестации
I.	<i>Теоретические занятия</i>			
1.	Т.Б. Режим.Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	1	лекция	опрос
2.	Травматизм в спорте и его профилактика. Характеристика системы подготовки хоккеистов.	1	лекция	опрос
3.	Техническая подготовка.	1	лекция	опрос
4.	Тактическая подготовка.	1	лекция	опрос
5.	Психологическая подготовка хоккеиста	1	лекция	опрос
6.	Разработка плана предстоящей игры. Установка на игру.	1	лекция	опрос
	ИТОГО теор. занятий	6		
II.	<i>Практические занятия</i>			

1.	Общая физическая подготовка	10	тренировка	контроль показателей
2.	Специальная физическая подготовка	10	тренировка	контроль показателей
3.	Техническая подготовка	10	тренировка	контроль показателей
4.	Тактическая подготовка	10	тренировка	контроль показателей
5.	Учебные и тренировочные игры	14	тренировка	соревнования
6.	Инструкторская и судейская практика	2	тренировка	судейство
7.	Восстановительные мероприятия	2	тренировка	контроль показателей
8.	Текущие и контрольные испытания	8	тренировка	контроль показателей, соревнования
	ИТОГО практ. занятий	66		
	ИТОГО часов	72		

2.2. Содержание учебного плана.

Теоретические занятия

1. Т.Б. Режим. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. (1 ч)

Понятие о физической культуре, как части социальной политики. Техника безопасности на занятиях. Правила оказания первой медицинской помощи. Дисциплина. Режим проведения занятий. Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Понятие о гигиене и санитарии. Значения витаминов и минеральных солей. Калорийность питания. Нормы потребления белков, углеводов и жиров. Режим дня и особенности питания в дни соревнований.

Форма контроля: опрос

2. Травматизм в спорте и его профилактика. Характеристика системы подготовки хоккеистов. (1 ч.)

Высокий темп и большой объем жестких контактных единоборств способствуют появлению травматизма в хоккее, для которого характерны ушибы различных частей тела от ударов клюшкой, шайбой и туловищем соперника, растяжением мышц и суставных связок, а также нарушение функций некоторых систем.

Основные составляющие системы: тренировка, соревнование и направленное восстановление. Динамика нагрузок разного характера и направленности, средств и методов. Соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок. Виды соревновательных нагрузок. Особенности тренировочного процесса юных хоккеистов разного возраста. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. Контроль эффективности тренировочной и соревновательной деятельности хоккеистов. Самоконтроль в хоккее. Его формы и содержание.

Форма контроля: опрос

3. Техническая подготовка. (1 ч.)

Основные понятия о технике игры «хоккей» и ее значимость в подготовке хоккеистов. Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках, владения клюшкой и шайбой, приемы силовой борьбы. Особенности техники игры вратаря. Средства, методы и методические подходы к раскручиванию приемов техники. Характеристика технического мастерства: объем и разносторонность технических приемов; степень обученности владения техническими приемами. Показатели надежности, стабильности и вариативности. Просмотр кинограмм, киноколеек видеозаписи.

Форма контроля: опрос

4. Тактическая подготовка. (1 ч.)

Понятия, связанные со стратегией и тактикой игры «хоккей». Классификация тактики хоккея. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и атаке. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов индивидуальной, групповой и командной тактики игры в атаке и обороне. Тактика игры в неравночисленных составах. Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры. Просмотр видеозаписи.

Форма контроля: опрос

5. Психологическая подготовка хоккеиста. (1 ч.)

Общая психологическая подготовка. Специальная психологическая подготовка. Психолого-педагогические подходы к нервно-психическому восстановлению спортсмена. Воспитание личностных качеств. Воспитание волевых качеств. Развитие процессов восприятия. Развитие оперативно-тактического мышления. Развитие способности управлять своими эмоциями.

Форма контроля: опрос

6. Разработка плана предстоящей игры. Установка на игру. (1 ч.)

Осознание игроками значимости предстоящего матча. Изучение условий предстоящего матча. Изучение сильных и слабых сторон игры противника и подготовка к матчу и их учетом своих возможностей в настоящий момент.

Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим матчем; создание бодрого эмоционального состояния. Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящем матче. Использование средств и методов аутогенной и психорегулирующей тренировки.

Форма контроля: опрос

Практические занятия

1. Общая физическая подготовка. (10 ч.)

Строевые и порядковые упражнения. Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для развития физических качеств. Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития координационных качеств. Упражнения для развития общей выносливости.

Форма контроля: контроль показателей

2. Специальная физическая подготовка (10 ч.)

Специально-подготовительные упражнения. Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног. Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса. Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности. Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения специальных координационных качеств. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости.

Форма контроля: контроль показателей

3. Техническая подготовка. (10 ч.)

Бег короткими шагами. Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах. Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка). Прыжки толчком одной и двумя ногами. Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда. Бег спиной вперед скрестными шагами. Повороты в движении на 180° и 360°. Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах. Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления. Падения на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении. Техника игры вратаря. Отбивание шайбой щитками с падением на бок (вправо, влево). Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки.

Форма контроля: контроль показателей

4. Тактическая подготовка. (10 ч.)

Скоростное маневрирование и выбор позиции. Дистанционная опека. Контактная опека. Отбор шайбы клюшкой. Отбор шайбы с применением силовых единоборств. Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок. Страховка.

Переключение. Спаренный (парный) отбор шайбы. Принципы командных оборонительных тактических действий. Прессинг. Принцип зонной обороны в зоне защиты. Принцип обороны. Тактические построения в обороне при численном большинстве. Групповые атакующие действия. Командные атакующие тактические действия. Тактика игры вратаря.
Форма контроля: контроль показателей

5. Учебные и тренировочные игры. (14 ч.)

Групповые и командные взаимодействия. Совершенствование ранее изученных тактических действий. Подстраховка и помощь партнеру в опеке и при численном превосходстве соперника. Индивидуальная и коллективная игра. Отработка нападений на вратаря. Игра в неравночисленном составе.

Форма контроля: соревнования

6. Инструкторская и судейская практика. (2 ч.)

Хоккейная терминология. Наблюдение и анализ выполнения приемов игры учащимися, определение ошибок. Составление комплекса упражнений для проведения разминки. Проведение занятий с учащимися младших групп. Составление положения о проведении соревнований на первенство школы по хоккею. Ведение судейской документации. Судейство учебных игр в качестве помощника и главного судьи в поле.

Форма контроля: судейство

7. Восстановительные мероприятия. (2 ч.)

Медико-биологические мероприятия. Рациональное питание. Фармакологические препараты. Физиотерапевтические средства. Массаж. Психологические средства восстановления. Гигиенические средства восстановления.

Форма контроля: контроль показателей

8. Текущие и контрольные испытания. (8 ч.)

Контроль уровня подготовленности. Техничко-тактическая подготовленность хоккеистов. Экспертная оценка. Оценка и контроль соревновательной деятельности хоккеистов. Оценка и контроль тренировочной деятельности. Оценка специальной физической и технической подготовленности.

Форма контроля: контроль показателей, соревнования

2.3. Календарный учебный график

Год обучения по программе	Продолжительность учебного года			Кол-во учебных часов	Режим занятий (периодичность и продолжительность)	Срок проведения аттестации
	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель			
1 год	сентябрь	май	36	72	1 раз в неделю по 2 часа, продолжительность 40 минут	Декабрь (промежуточный) Май (итоговый)

Зимние каникулы: 31.12.2025 по 11.01.2026

Летние каникулы: 01.06.2026 по 01.09.2026

Выходные дни: 03.11.2025; 04.11.2025; 23.02.2026; 01.05.2026.

2.4. Условия реализации программы.

Хоккейный корт

Раздевалка:

Раздевалка 1 команды

лавочки - 5 шт., вешалки - 5 шт., душевая, туалет

Раздевалка 2 команды -

шкафы для одежды - 12 шт., душевая, туалет

Необходима хоккейная форма - 18 шт., форма вратаря - 2 шт., ворота - 2 шт., клюшки - 24 шт., шайбы - 50 шт., мячи - 5 шт., силовые тренажеры - 3 шт., весы электронные - 2 шт.

2.5 . Формы аттестации и оценочные материалы

Формы занятий:

1. Мониторинговые:

- А) тестирования;
- Б) товарищеские матчи;
- В) соревнования;

2. Обучающие:

- А) учебные занятия;
- Б) тренировочные занятия;
- В) технико-тактические занятия;

3. Развивающие:

- А) игровые занятия;
- Б) экскурсии, посещение хоккейных матчей команд мастеров.

Формы и способы подведения итогов

Формами подведения итогов являются: промежуточная и итоговые контрольные испытания. Для проверки результатов обучения проводятся тесты, участия в соревнованиях.

Подведение итогов реализации программы.

Участие ребят в районных, городских соревнованиях. Участие в товарищеских встречах с клубами города. Участие юных хоккеистов в окружных, областных, зональных и первенствах России по хоккею с шайбой

2.6. Методические материалы

Методические пособия для педагога: учебные пособия по хоккею, энциклопедии, конспекты занятий, конспекты бесед к занятиям, методические разработки игр

Дидактический материал:

•демонстрационный материал (иллюстрации, фотографии, рисунки, памятки, видеофильмы);

•мультимедийные материалы;

В систему материально – технического обеспечения входят: специализированные спортивные сооружения (корт, по возможности дворцы спорта, хоккейные площадки с искусственным льдом, залы по атлетической подготовке), специальный спортивный инвентарь (коньки, клюшки, защитный инвентарь), оснащение мест занятий современным специализированным оборудованием, тренажерами, техническими средствами. Специальное оборудование, тренажеры и технические средства можно использовать:

- для развития специальных физических качеств в структуре двигательных навыков;
- для совершенствования технических приемов сопряжено с развитием специальных физических качеств;
- для совершенствования физической подготовки;
- для научных исследований (как инструментальные методики)

Применение специального оборудования и различных тренажерных устройств позволяет строго индивидуализировать тренировочный процесс и тем самым повысить его эффективность.

Разнообразие методов работы определяется спецификой игры в хоккей и особенностями деятельности учащихся. Методы применяются не изолированно, а в различных сочетаниях. От педагога требуется умение сочетать различные методы и виды работы в зависимости от физической подготовки учащихся.

Выбор методов обучения подчинен закономерностям и вытекающим из них принципам обучения, что предполагает направленность методов на комплексное решение задач воспитания и возможного развития, доступность методов для обучающихся, направленность на развитие адаптации к жизненным условиям, конкретным ситуациям.

Для реализации программы используются следующие *методы и приемы*:

1. Словесные (лекции, беседы);
2. Наглядные;
3. Анализ, обобщение, систематизация материалов по конкретным темам;
4. Практические (тренировка);
5. Игровой.

Методика проведения занятий предусматривает теоретическую подачу материала (словесные методы), а так же практическую деятельность, являющуюся основной, необходимой для закрепления информации в виде тренировочной работы. Основная часть занятий проводится в форме тренировки.

Физическая подготовка хоккеистов имеет существенное значение, что связано с особенностями содержания и структуры соревновательной деятельности, происходящей на ограниченной площадке, в высоком темпе с обилием жестких контактных единоборств. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

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

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять как общеподготовительные, а средства направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как специально-подготовительные.

Общеподготовительные упражнения

1. Строевые и порядковые упражнения.

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

2. Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад в сторону

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

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

3. Упражнения для развития физических качеств.

Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах.

Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления.

Упражнения со снарядами: со штангой, блинами, гириями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами.

Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, велоэргометре, лазание по канату.

Упражнения из других видов спорта: езда на велосипеде.

Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Метания различных снарядов: мяча. Упражнение со скакалками.

Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантельки и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной и переменной интенсивностью 800,1000,3000 м. Тест Купера — 12-минутный бег. Кросс по пересеченной местности - 5 км. Спортивные игры -преимущественно: хоккей, футбол. Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

4. Специально-подготовительные упражнения

Специфика соревновательной деятельности хоккеистов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств в следующем порядке:

- 1) силовые и скоростно-силовые;
- 2) скоростные;
- 3) координационные;
- 4) специальная (скоростная) выносливость.

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

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. То же с 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 второго затормозить движение. И тот и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног. Челночный бег на коньках с партнером на плечах.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой. Имитация бросков шайбы на тренажере с блочным устройством, позволяющим развивать большие усилия мышц плечевого пояса и кистей, участвующих в выполнении ударов и бросков шайбы. Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжеленной шайбы (200 - 400 г).

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра. Толчки, удары плечом, грудью в качающийся подвешенный боксерский мешок в движении на коньках. Упражнение 1:1, хоккеист в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3м. Задача обороняющегося не пропустить партнера с помощью контактного силового единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора.

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: шайбы, 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 (3x18 м, 6x9 м и др.) 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.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны.

С группами спортивного совершенствования 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 (откат вместо силового давления);

- 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, выкруты до небольших болевых ощущений. 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 борта хоккейной коробки.

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 повторением отдых 2-3 мин, 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 190-200 уд./мин.

4. Игра 3:3 на всю площадку. Продолжительность игрового отрезка 60-90 с. Пауза между повторениями 2-3 мин. В серии 5-6 повторений. ЧСС - 180-190 уд./мин.

2.7. Список литературы

Литература, используемая педагогом.

1. В.П. Савин, Г.Г. Удилов, Ю.В. Королев, В.С. Львов, А.П. Давыдов, В.В. Крутских, Е.А. Щербаков. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006 г.
2. В.П. Савин, Г.Г. Удилов, Ю.В. Королев, В.С. Львов, А.П. Давыдов, В.В. Крутских, Е.А. Щербаков. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этап спортивного совершенствования). – М.: Советский спорт, 2006 г.
3. В.П. Савин, теория и методика хоккея: Учебник для студентов высших учебных заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2003 г.
4. Михно Л.В. Менеджмент в профессиональном хоккее: учебник /Л.В. Михно, Б.Н. Винокуров, А.Т.Марьянович.- М.: Советский спорт,2007 г.

Литература, рекомендуемая для детей и родителей.

1. Беличенко О.И. Хоккей. Большая энциклопедия в 2-х томах. Олимпия – Пресс, 2006 г.
2. А. Букатин. Я учусь играть в хоккей. Энциклопедия юного хоккеиста. Лабиринт, 2004 г.
3. А.В. Краснобельнов. Ч познаю мир. Хоккей. АСТ, 2003 г.

2.8. Календарный план воспитательной работы

<i>№ п/п</i>	<i>Название мероприятия</i>	<i>Название группы</i>	<i>Срок проведения</i>	<i>Место проведе ния</i>	<i>Цель</i>	<i>Результат</i>
1.	Праздник «Будем знакомы»	Группа 1	сентябрь	СЦДТ	Знакомство обучающихся с деятельностью СЦДТ, педагогами и администрацией. Знакомство групп	Фотоотчет до 10.09.
3.	Участие в тематических мероприятиях СЦДТ	Группа 1	В течение года	СЦДТ	Участие обучающихся в жизни СЦДТ	Фотоотчет по результатам мероприятия
4.	Участие в конкурсах, акциях, фестивалях различных уровней	Группа 1	В течение года		Содействие творческой активности обучающихся.	Отчет по результатам участия в конкурсе в электронном виде
5.	Праздник к завершению учебного года	Группа 1	май	СЦДТ	Подведение итогов учебного года	Фотоотчет до 30.05.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД
ОБЪЕДИНЕНИЯ

Хоккей

Направленность – физкультурно-спортивная

Срок реализации – 1 год

Год обучения - 1

Возраст обучающихся – 11-14 лет

Уровень – 1 год – базовый

Объем – 72 часа

**Педагог дополнительного образования – Заблоцкий
Владимир Михайлович**

Пояснительная записка

1. Название дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – «Хоккей 1»

2. Направленность – физкультурно-спортивная

3. Срок реализации – 1 год

4. Дата утверждения и номер приказа – от 01.09.2025 г. № 2

5. Цель программы: Формирование потребности в здоровом образе жизни, укрепление физического и психического здоровья детей через занятия хоккеем.

6. Задачи

Образовательные:

- Обучить навыкам и умениям выполнения различных физических упражнений;
- Обучить основным и специальным элементам игры в хоккей; овладевать знаниями терминологии, стратегии и тактики игры.
- Обучить групповому взаимодействию в различных его формах посредством подготовительных игр и соревнований;
- Обучить основам знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни;

Развивающие:

- Выявить особенности физического развития обучающихся;
- Развивать индивидуальные способности и особенности ребенка;
- Развивать мотивацию ребенка к занятиям физической культурой и хоккеем;
- Развивать такие физические качества как выносливость, быстрота, сила, ловкость, координация;
- Развивать у детей стремление и желание к самовыражению, через игру в хоккей;

Воспитательные:

- Воспитывать у ребенка культуру поведения в коллективе;
- Воспитывать нравственные качества у ребенка;
- Способствовать социализации и социальной адаптации ребенка в обществе.

7. Планируемые результаты.

Ожидаемые результаты

К концу обучения учащиеся должны знать:

- гигиенические требования к питанию хоккеиста.
- правила предупреждения спортивного травматизма
- правила игры в хоккей с шайбой, основы судейства.

К концу обучения учащиеся должны уметь:

- осуществлять повышение тренировочных нагрузок;
- изучать игровые комбинации;
- совершенствовать индивидуальные, групповые и командные тактические действия;
- выполнять упражнения на развитие специальных физических качеств силовых, скоростных, координационных и специальной (скоростной) выносливости;
- владеть индивидуальными и групповыми действиями в атаке и обороне;
- освоить соревновательную деятельность.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно планировать свою деятельность и определять наиболее эффективные пути достижения целей
- умение выстраивать отношения со сверстниками, конструктивно взаимодействовать со взрослыми
- умение адекватно оценивать ситуацию, действовать в нестандартной ситуации.

8. Количество учебных часов в неделю на группу и форма проведения занятий – 1 год - 2 часа в неделю/ групповая.

9. Корректировка тем и учебных часов – не проводилась

10. Формы текущего контроля, промежуточной аттестации и итогового контроля, возможные варианты их проведения:

Формы и способы подведения итогов

Формами подведения итогов являются: промежуточная и итоговые контрольные испытания. Для проверки результатов обучения проводятся тесты, участия в соревнованиях.

Подведение итогов реализации программы.

Участие ребят в районных, городских соревнованиях. Участие в товарищеских встречах с клубами города. Участие юных хоккеистов в окружных, областных, зональных и первенствах России по хоккею с шайбой

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Формы организации	Формы аттестации
I.	<i>Теоретические занятия</i>			
1.	Т.Б. Режим. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	1	лекция	опрос
2.	Травматизм в спорте и его профилактика. Характеристика системы подготовки хоккеистов.	1	лекция	опрос
3.	Техническая подготовка.	1	лекция	опрос
4.	Тактическая подготовка.	1	лекция	опрос
5.	Психологическая подготовка хоккеиста	1	лекция	опрос
6.	Разработка плана предстоящей игры. Установка на игру.	1	лекция	опрос
	ИТОГО теор. занятий	6		

II.	<i>Практические занятия</i>			
1.	Общая физическая подготовка	10	тренировка	контроль показателей
2.	Специальная физическая подготовка	10	тренировка	контроль показателей
3.	Техническая подготовка	10	тренировка	контроль показателей
4.	Тактическая подготовка	10	тренировка	контроль показателей
5.	Учебные и тренировочные игры	14	тренировка	соревнования
6.	Инструкторская и судейская практика	2	тренировка	судейство
7.	Восстановительные мероприятия	2	тренировка	контроль показателей
8.	Текущие и контрольные испытания	8	тренировка	контроль показателей, соревнования
	ИТОГО практ. занятий	66		
	ИТОГО часов	72		

Календарный учебный график

Год обучения по программе	Продолжительность учебного года			Кол-во учебных часов	Режим занятий (периодичность и продолжительность)	Срок проведения аттестации
	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель			
1 год	сентябрь	май	36	72	1 раз в неделю по 2 часа, продолжительность 40 минут	Декабрь (промежуточный) Май (итоговый)

Зимние каникулы: 31.12.2025 по 11.01.2026

Летние каникулы: 01.06.2026 по 01.09.2026

Выходные дни: 03.11.2025; 04.11.2025; 23.02.2026; 01.05.2026.

Календарно-тематический план

№	Дата планируемая	Дата фактическая	Тема	Количество часов	Форма контроля
1.			Т.Б. Режим. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Практическое занятие: Общая физическая подготовка	2	Опрос, контроль показателей
2.			Травматизм в спорте и его профилактика. Характеристика системы подготовки хоккеистов. Практическое занятие: Общая физическая подготовка	2	Опрос, контроль показателей
3.			Техническая подготовка. Практическое занятие: Общая физическая подготовка	2	Опрос, контроль показателей
4.			Тактическая подготовка. Практическое занятие: Общая физическая подготовка	2	Опрос, контроль показателей
5.			Психологическая подготовка хоккеиста	2	Опрос, контроль показателей

			Практическое занятие: Общая физическая подготовка		
6.			Разработка плана предстоящей игры. Установка на игру. Практическое занятие: Общая физическая подготовка	2	Опрос, контроль показателей
7.			Практическое занятие: Общая физическая подготовка	2	Контроль показателей
8.			Практическое занятие: Общая физическая подготовка	2	Контроль показателей
9.			Практическое занятие: Специальная физическая подготовка	2	Контроль показателей
10			Практическое занятие: Специальная физическая подготовка	2	Контроль показателей
11			Практическое занятие: Специальная физическая подготовка	2	Контроль показателей
12			Практическое занятие: Специальная физическая подготовка	2	Контроль показателей
13			Практическое занятие: Специальная физическая подготовка	2	Контроль показателей
14			Практическое занятие: Техническая подготовка	2	Контроль показателей
15			Практическое занятие: Техническая подготовка	2	Контроль показателей
16			Практическое занятие: Техническая подготовка	2	Контроль показателей
17			Практическое занятие: Техническая подготовка	2	Контроль показателей
18			Практическое занятие: Техническая подготовка	2	Контроль показателей
19			Практическое занятие: Тактическая подготовка	2	Контроль показателей
20			Практическое занятие: Тактическая подготовка	2	Контроль показателей
21			Практическое занятие: Тактическая подготовка	2	Контроль показателей
22			Практическое занятие: Тактическая подготовка	2	Контроль показателей
23			Практическое занятие: Тактическая подготовка	2	Контроль показателей
24			Практическое занятие: Учебные и тренировочные игры	2	Соревнования
25			Практическое занятие: Учебные и тренировочные игры	2	Соревнования
26			Практическое занятие: Учебные и тренировочные игры	2	Соревнования
27			Практическое занятие: Учебные и тренировочные игры	2	Соревнования
28			Практическое занятие: Учебные и тренировочные игры	2	Соревнования
29			Практическое занятие: Учебные и тренировочные игры	2	Соревнования
30			Практическое занятие: Учебные и тренировочные игры	2	Соревнования
31			Практическое занятие: Инструкторская и судейская практика	2	Судейство
32			Практическое занятие: Восстановительные мероприятия	2	Контроль показателей
33			Практическое занятие: Текущие и контрольные испытания	2	Контроль показателей, соревнования
34			Практическое занятие: Текущие и контрольные испытания	2	Контроль показателей, соревнования
35			Практическое занятие: Текущие и контрольные испытания	2	Контроль показателей, соревнования
36			Итоговое занятие. Практическое занятие: Текущие и контрольные испытания	2	Итоговый контроль показателей.
			ИТОГО часов	72	