

Муниципальное Бюджетное Учреждение

Физкультурно-оздоровительный комплекс «Победа» г. Богородск

ПРИНЯТО

на заседании тренерского
совета протокол № 3
от 11.05.2022 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ «ФОК «Победа»

Пушкарев С.В.

«31» августа 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

по виду спорта
«Хоккей с шайбой»

Срок реализации 3 года

Возраст детей 4 -18 лет

Автор-составитель
Тренер-преподаватель
Бакаев Максим Александрович

г. Богородск Нижегородская область

2022 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Пояснительная записка	3
II. Учебный план	8
III. Содержание учебного плана.....	9
3.1. Теоретическая подготовка	9
3.2. Общая физическая подготовка (ОФП)	11
3.3. Специальная физическая подготовка (СФП)	14
3.4. Техническая подготовка.....	16
3.5. Тактическая подготовка	20
IV. Календарный учебный график.....	23
V. Формы аттестации	27
VI. Оценочные материалы.....	29
VII. Методические материалы	35
VIII. Условия реализации программы	37
IX. Список литературы.....	38
X. Приложения	41

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта Хоккей с шайбой (далее программа) составлена в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минспорта России № 1125 от 27.12.2013г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказа Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», ФЗ № 329 от 04.12.2007 г. «О физической культуре и спорте», Устава и нормативно-локальных актов МБУ ФОК «Победа».

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время потребность общества и детей заключается не только в раскрытии личностного потенциала любого ребёнка, но и в подготовке его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развитию умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому данная программа направлена на: создание условий для развития ребёнка; обеспечение эмоционального благополучия ребёнка; приобщение детей к общечеловеческим ценностям; профилактику асоциального поведения; интеллектуальное и духовное развитие личности; ведение спортивного и здорового образа жизни.

Программа по своей направленности является физкультурно-спортивной и ориентирована на физическое развитие и укрепление здоровья.

Программа по уровню подготовки носит стартовый ознакомительный уровень.

Отличительная особенность данной программы в её социальной направленности. Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств,

пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Программа ориентирует обучающихся 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. Кроме того, целесообразность программы мы видим в формировании у обучающегося 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. Своеобразие и педагогическая целесообразность образовательной программы заключается в том, чтобы помочь детям и подросткам найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий спортом. Обучение игре в хоккей воспитывает чувство коллективизма, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности, развивает физические способности, подростки становятся увереннее в своих силах и возможностях.

Адресат программы

К учебному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям хоккеем. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, от 4 до 18 лет. Требования к уровню знаний не предъявляются. На 2 и 3 год обучения могут зачисляться дети, прошедшие обучение в других организациях по соответствующему профилю с предоставлением подтверждающих документов. Минимальный

состав группы 15 человек, максимальный 30 человек. Группы смешанные, состоящие из мальчиков и девочек. При объединении детей в группы уровень их подготовленности не должен превышать разницы в 1 уровень. Комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся. Группы формируются: - 1 г.о. – мальчики и девочки 4-7 лет; 2 г.о. – мальчики и девочки 8-11 лет; 3 г.о. – мальчики и девочки 12-18 лет. Группы могут формироваться как из вновь зачисляемых детей, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах обучения, но желающих заниматься хоккеем. Объединение в группы мальчиков и девочек обусловлено тем, что девочки тоже хотят играть в хоккей, но к сожалению, их достаточно мало чтобы открыть полноценную группу.

Цель программы: Обеспечение всестороннего физического развития, укрепление здоровья обучающихся, содействовать в приобретении навыков здорового и спортивного образа жизни, обучить основам хоккея, содействовать у обучающихся развитие ложных норм общественного поведения.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи:**

Обучающие:

1. Дать обучающимся систему специальных знаний, умений и навыков в технике и тактике игры в хоккей с шайбой;
2. Сформировать первичные навыки ведения здорового спортивного образа жизни;
3. Дать обучающемуся специальные знания по мерам безопасности.

Развивающие:

1. Стимулировать развитие основных физических качеств;

2. Способствовать развитию ребенка к самопознанию, самоорганизации и саморазвитию.

Воспитательные:

1. Воспитание трудолюбия в жизни и в спорте;
2. Формирование навыков сотрудничества и коллективизма в различных ситуациях;
3. Воспитание стремления к достижению желаемого результата.
4. Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности хоккеистов.

Объем и срок освоения программы:

Срок реализации программы 3 года. Объем материала состоит из 252 часов ежегодно. Общий объем программы 756 часов.

Форма обучения – очная (обязательное изучение теоретических и практических частей программы), возможен переход на дистанционную форму обучения в соответствии с Положением о дистанционном обучении в МБУ ФОК «Победа».

Форма организации учебно-тренировочного процесса – учебное групповое занятие для практической части и лекционные занятия и видео просмотры соревнований, с последующим анализом для теоретической части.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа. Программный материал рассчитан на 42 учебные недели ежегодно. Ежегодно объем программы 252 часа. Предусмотрены каникулы.

Режим образовательного процесса

Этап	Год обучения	Режим работы с группами	Наполняемость в учебных группах (чел.)
Общеразвивающий	1 год обучения	6 часов	15-30
	2 год обучения	6 часов	15-30
	3 год обучения	6 часов	15-30

Планируемые (ожидаемые) результаты.

Результатом освоения программы являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие учащихся:

- приобретут теоретические знания и практические навыки ведения здорового и спортивного образа жизни, организации режима дня, соблюдения норм безопасности;
- получат базовые умения, навыки двигательной деятельности;
- повысят уровень развития физических качеств;
- овладеют основами игры в хоккей с шайбой;
- будут ознакомлены с историей развития хоккея в мире, со значительными достижениями наших игроков;
- будут иметь опыт составления комплекса общеразвивающих упражнений.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Виды подготовки	1 год				2 год				3 год				Ит ог
	практ ика	теор ия	Промежудо чная аттестация		практ ика	теор ия	Промежудо чная аттестация		практ ика	теор ия	Промежудо чная аттестация		
			прак т	соб ес			прак т	соб ес			пра кт	соб ес	
Теоретическ ая подготовка		6				6				6			18
Общая физическая подготовка (ОФП)	143				130				119				392
Специальная физическая подготовка (СФП)	29				39				39				107
Техническая подготовка	50				50				60				160
Тактическая подготовка	16				16				16				48
Соревновани я					3				4				7
Контрольны е испытания (практика/те ория)	4		3	1	4		3	1	4		3	1	12
Текущий контроль	4		2	2	4		2	2	4		2	2	12
Всего часов	246	6			246	6			246	6			756

Разработанный и выверенный таким образом учебный план подготовки обучающихся является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования.

III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

3.1 Теоретическая подготовка

Формы теоретических занятий: беседы, лекции, рассказы, видео просмотры.

Организация: специальные занятия, видео просмотры, беседы и лекции, рассказы в процессе практических занятий.

В содержании теоретического материала выделено 6 основных тем, которые охватывают минимум знаний необходимых обучающимся.

При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся и материал излагается в доступной им форме.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме, для обучающихся 1 г.о. используется больше наглядной информации, для 2 и 3 г.о. больше лекционных занятий и бесед.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий контроль и промежуточная аттестация. Формы оценки: собеседование.

В процессе практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

План по теоретической подготовке 1, 2, 3 г.о.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов
	Теоретические занятия	6
1	Этапы развития отечественного хоккея, великие хоккеисты	2
2	Хоккей как вид спорта и влияние его организм	1
3	Правила, организация и проведения соревнований.	1
4	Личная гигиена.	1
5	Влияние физических упражнений на организм человека.	1

Тема 1. Этапы развития отечественного хоккея (2 ч.).

Возникновение и эволюция хоккея. Зарождение хоккея в России. Первые чемпионаты страны. Участие отечественных хоккеистов в международных соревнованиях. Достижения хоккеистов России в международных соревнованиях: чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх. Современное состояние и перспективы дальнейшего развития детского и юношеского хоккея в нашей стране.

Тема 2. Хоккей как вид спорта и влияние его организм (1 ч.).

Хоккей как наиболее популярный, широко культивируемый олимпийский вид спорта. Факторы, определяющие популярность и привлекательность хоккея. Особенности структуры и содержание игровой деятельности. Большой объем контактных силовых единоборств, происходящих на любом участке хоккейной площадки, требует определенного мужества и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств. Игровая деятельность комплексно воздействует на органы и функциональные системы, укрепляет их, повышая общий уровень функционирования.

Тема 3. Правила организации и проведения соревнований (1 ч.).

Общие положения проведения соревнований по виду спорта "хоккей".

Тема 4. Личная гигиена (1 ч.).

Личная гигиена, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом с учебой в общеобразовательной школе. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Тема 5. Влияние физических упражнений на организм человека (1ч.).

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий хоккеем. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

3.2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

1). Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем. Повороты на месте. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

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 лежа и переход в положение основной стойки.

3). Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения с баскетбольными, фитбольными, волейбольными, футбольными мячами, медицинбол, – поднимание, опускание, наклоны,

повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Ловля мячей на месте, в прыжке, в движении. Упражнения с гимнастическими палками, с облегченными гантелями, скакалками – наклоны, повороты, приседания, поднимание, опускание, скручивания. Данные упражнения выполняются только в условиях зала.

4). Упражнения для развития физических качеств.

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

Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления.

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

Упражнения из других видов спорта: регби, борьба, езда на велосипеде (тренажер)

При воспитании силовых способностей у детей прежде всего следует избегать несоответствующих возрасту и подготовленности упражнений: чрезмерно больших нагрузок на позвоночник; длительных односторонних напряжений мышц туловища; перенапряжения опорно-связочного аппарата при прыжках, силовых упражнениях; длительных мышечных усилий, связанных с натуживанием.

Одновременно с воспитанием силы необходимо вырабатывать у юных спортсменов способность расслаблять мышцы после их напряжения.

Силовые упражнения нужно дополнять упражнениями, активизирующими дыхание и кровообращение.

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. 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, гранаты. Упражнения со скакалками.

Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и частотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. Упражнения на полусфере, в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование мини-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.

Из существующих методов применения упражнений для развития выносливости наиболее приемлемым является повторный метод чередования

нагрузки с паузами отдыха. Может быть использован переменный метод тренировки, заключающийся в чередовании нагрузок повышенной, средней и малой интенсивности (без пауз отдыха) и равномерный метод тренировки, заключающийся в выполнении всего запланированного объема работы в одинаково постоянном темпе.

3.3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Специфика деятельности хоккеистов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств:

- 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. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки. 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. 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 3 м. 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 (3.18 м, 6.9 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.

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 с помощью партнера, который способствует увеличению амплитуды движения, уменьшению или увеличению суставных углов.

Упражнения на развитие гибкости с использованием борта хоккейной коробки.

3.4 Техническая подготовка

Представленные упражнения являются основным учебным материалом.

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов. Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности. На протяжении всей подготовки юных хоккеистов технической подготовке следует уделять должное внимание.

Основа техники при игровых приемах – это необходимый состав движений, последовательность в проявлении рабочих усилий, согласованность движений во времени и пространстве.

Методика обучения предусматривает использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, подводящих упражнений на коньках вне льда, комплекс специальных упражнений на льду.

Из всего многообразия технических приемов выделяют два крупных раздела по специфике игровой деятельности:

1. Действия полевого игрока
2. Действия вратаря.

Техническая подготовка по годам обучения

Приемы техники передвижения на коньках полевого игрока

№	Приемы техники хоккея	Год обучения		
		1-й	2-й	3-й
1.	Повороты влево и вправо скрестными шагами	-	+	+
2.	Бег короткими шагами	+	+	+
3.	Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах	+	+	+
4.	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)	—	+	+
5.	Прыжки толчком одной и двумя ногами	+	+	+
6.	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда	+	+	+
7.	Бег спиной вперед скрестными шагами	—	+	+
8.	Повороты в движении на 180° и 360°	+	+	+
9.	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах	+	+	+
10.	Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления	+	+	+
11.	Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении	+	+	+
12.	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении	+	+	+
13.	Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости	—	+	+
14.	Комплекс приемов техники по передвижению	—	+	+

	хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования			
--	---	--	--	--

Техническая подготовка. Приемы техники владения клюшкой и шайбой

№	Приемы техники хоккея	Год обучения		
		1-й	2-й	3-й
1.	Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу	—	+	+
2.	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы	+	+	+
3.	Ведение шайбы дозированными толчками вперед	+	+	+
4.	Ведение шайбы коньками	—	+	+
5.	Ведение шайбы в движении спиной вперед	+	+	+
6.	Длинная обводка	—	+	+
7.	Короткая обводка	+	+	+
8.	Силовая обводка	—	+	+
9.	Обводка с применением обманных действий-финтов	—	+	+
10.	Финт клюшкой	+	+	
11.	Финт с изменением скорости движения	—	+	+
12.	Финт головой и туловищем	—	+	+
13.	Финт на бросок и передачу шайбы	+	+	+
14.	Финт – ложная потеря шайбы	—	+	+
15.	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)	—	+	+
16.	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)	—	+	+
17.	Удар шайбы с длинным замахом	—	+	+
18.	Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)	—	+	+
19.	Бросок- подкидка	—	+	+
20.	Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы	—	+	+
21.	Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы	—	+	+
22.	Броски шайбы с неудобной стороны	—		+
23.	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем	—	+	+
24.	Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям	—	+	+
25.	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания	+	+	+
26.	Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника	—	+	+
27.	Отбор шайб с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом	—	+	+
28.	Остановка и толчок соперника грудью	—	+	+
29.	Остановка и толчок соперника задней частью бедра	—	+	+

30.	Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой	—	+	+
-----	---	---	---	---

Техническая подготовка. Техника игры вратаря

№	Приемы техники хоккея	Год обучения		
		1-й	2-й	3-й
1.	Т-образное скольжение (вправо, влево)	—	+	
2.	Торможение на параллельных коньках	—	+	+
3.	Передвижения короткими шагами	+	+	+
4.	Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря	+	+	+
5.	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями	+	+	+
6.	Ловля шайбы			
7.	Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена	+	+	
8.	Ловля шайбы ловушкой в шпагате	+	+	
9.	Ловля шайбы на блин	+	+	
	Отбивание шайбы			
10.	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)	+		
11.	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки	—	+	
12.	Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево)	+	+	+
13.	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении	—		
14.	Броски шайбы на дальность и точность	—	+	+
15.	Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками	—	+	+
16.	Передача шайбы подкидкой	—	+	+
17.	Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками	—	+	+
18.	Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника	—	+	+
19.	Отбор шайб с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом	—	+	+
20.	Остановка и толчок соперника грудью	—	+	+
21.	Остановка и толчок соперника задней частью бедра	—	+	+
22.	Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой	—	+	+

3.5. Тактическая подготовка

Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие хоккеистов команды по определённом плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником. Выделяются два крупных раздела тактики: тактика нападения и тактика защиты. Они в свою очередь делятся на подразделы: индивидуальная, групповая и командная тактика. Внутри этих подразделов выделяют группы тактических действий, выполняемых различными способами.

- **Тактика нападения**

Под тактикой нападения понимается организация действий команды, владеющей шайбой, для взятия ворот соперника. Действия в нападении подразделяются на индивидуальные, групповые и командные.

Индивидуальная тактика

Индивидуальная тактика нападения - это целенаправленные действия хоккеиста, его умение из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное, умение хоккеиста, если его команда владеет шайбой, уйти из-под контроля соперника, найти и создать игровое пространство для себя и партнеров, а если нужно, выиграть борьбу с защитниками.

Действие без шайбы. К ним относятся: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке площадки.

Действия с шайбой. Основными вариантами действий игрока, владеющего шайбой, являются: ведение, обводка, обводка с изменением скорости движения, обводка с изменением направления движения, обводка с помощью обманных движений (финтов), броски по кольцу, передачи, прием, единоборство с вратарем.

Групповая тактика

Групповая тактика решает вопросы взаимодействия двух или нескольких игроков на хоккейной площадке, называемого комбинациями. Вся игра состоит из цепи комбинаций и противодействия им. Принято различать два основных вида комбинаций: при «стандартных» положениях и в ходе игрового эпизода.

Комбинации при «стандартных» положениях. К ним относятся взаимодействия при вбрасывании, броске по воротам.

Комбинации в игровых эпизодах. Проводятся после того, как команда овладела шайбой. Групповые действия в игровых эпизодах подразделяются на взаимодействия в парах, в тройках и т.д.

Командная тактика

Командная тактика - это организация коллективных действий всей команды при решении задач, возникших в конкретной игровой ситуации. При любых тактических построениях командная тактика осуществляется посредством двух видов действий:

Быстрое нападение - наиболее эффективный способ организации атакующих действий (быстрый прорыв).

Наиболее распространенным видом организации атакующих действий команды является *постепенное нападение*.

• Тактика защиты

Тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей шайбой, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Индивидуальная тактика

Успех действий в обороне зависит не только от согласованных действий группы игроков, но и от их умения индивидуально действовать против соперника, владеющего шайбой, и без нее.

Действие против игрока без шайбы. К ним относятся: закрывание, сопровождение и перехват шайбы.

Действие против игрока с шайбой. Действуя против игрока, владеющего шайбой (отбор), воспрепятствовать его передаче (противодействие передаче шайбы), выходу с шайбой на бросковую позицию (противодействие ведению), бросок шайбы (противодействие броску по воротам).

Групповая тактика

Групповая тактика в защите предусматривает организованное действие двух или нескольких игроков против любого соперника, угрожающего ударом по воротам, и направлена на оказание помощи партнерам.

К способам взаимодействия двух игроков в защите относятся: страховка, противодействие взаимодействиям в атаке «выход на свободное место» и «скречивание».

К способам взаимодействия трех или более игроков относятся специально организованные противодействия: построение «зона» и создание прессинга.

Командная тактика

В основе командной игры в обороне лежат организованные тактические действия игроков против атакующих соперников. В зависимости от структуры и характера атакующих действий командные действия в обороне включают защиту *против быстрого нападения и организованного нападения.*

Помимо общих закономерностей ведения игры в защите против быстрого и организованного нападения, можно выделить ряд способов организации командных действий в обороне: *персональная защита, зонная защита, комбинированная защита.*

IV. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Примерный календарный учебный график распределения программного материала для общеразвивающих групп 1 г.о.

1. Продолжительность учебного года – 42 недели

Начало учебного года – 01.09.2022 г.

Окончание учебного года – 08.07.2023

Виды подготовки	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Каникулы. 01.01- 08.01-2023	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Каникулы с 08.07.2023
Теоретическая	6	1	1	1	1						1	1		
ОФП	141	20	20	12	12		10	10	13	14	12	12	6	
СФП	29	2	3	3	3		2	3	3	3	3	3	1	
Техническая	50	2	1	7	6		6	7	3	6		5	7	
Тактическая	16	1	1	1	2		2	2	2	2		3		
Соревнования	2								1	1				
Контрольные нормативы (аттестация)	4										4			
Текущий контроль	4				2				2					
ВСЕГО:	252	26	26	24	26		20	22	24	26	20	24	14	

Примерный календарный учебный график распределения программного материала для общеразвивающих групп 2 г.о.

Продолжительность учебного года – 42 недели

Начало учебного года – 01.09.2022 г.

Окончание учебного года – 08.07.2023

Виды подготовки	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	<i>Каникулы. 01.01- 08.01-2023</i>	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	<i>Каникулы с 08.07.2023</i>
Теоретическая	6	1	1	1	1				1			1		
ОФП	130	20	20	12	12		10	10	10	10	10	10	6	
СФП	39	2	3	3	3		2	3	5	7	5	5	1	
Техническая	50	2	1	7	6		6	7	3	6		5	7	
Тактическая	16	1	1	1	2		2	2	2	2		3		
Соревнования	3								1	1	1			
Контрольные нормативы (аттестация)	4										4			
Текущий контроль	4				2				2					
ВСЕГО:	252	26	26	24	26		20	22	24	26	20	24	14	

Примерный календарный учебный график распределения программного материала для общеразвивающих групп 3 г.о.

Продолжительность учебного года – 42 недели

Начало учебного года – 01.09.2022 г.

Окончание учебного года – 08.07.2023

Виды подготовки	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Каникулы. 01.01- 08.01-2023	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Каникулы с 08.07.2023
Теоретическая	6	1	1	1	1				1			1		
ОФП	119	18	18	10	10		8	10	9	10	10	10	6	
СФП	39	2	3	3	3		2	3	5	7	5	5	1	
Техническая	60	4	3	9	8		8	7	3	6		5	7	
Тактическая	16	1	1	1	2		2	2	2	2		3		
Соревнования									2	1	1			
Контрольные нормативы (аттестация)	4										4			
Текущий контроль	4				2				2					
ВСЕГО:	252	26	26	24	26		20	22	24	26	20	24	14	

В сентябре, октябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоничное развитие всех мышечных групп. ОФП проводится в универсальном спортивном зале.

Дальше включается специально-физическая и техническая подготовка с акцентом на обучение техники легкоатлетических упражнений и развитие основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. Теоретические занятия проводятся в универсальном зале.

2. **Регламент образовательного процесса.** Продолжительность учебной недели – 7 дней. 1-3 год обучения – 6 часов в неделю (3 раза по 2 академических часа).

3. **Режим занятий.** Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МБУ ФОК «Победа» с учетом мнения педагога и детей. Продолжительность занятий 3 академических часа, без перерыва.

4. **Начало занятий учебных занятий** в 15.00, окончание учебных занятий в 20.00.

5. **Режим работы организации в период каникул.** В период зимних каникул для детей проводятся спортивно-оздоровительные мероприятия.

V. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Контроль является составной частью подготовки и одной из функций управления образовательным процессом.

Объективная информация о состоянии учащихся в ходе образовательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии учащихся после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в образовательную деятельность. В его программу входят оценки:

- объема и эффективности нагрузок по ОФП и СФП (практические занятия).
- объема полученных данных по теоретической подготовке (собеседование).

Текущий контроль проводится с выставлением оценки «зачет», «не зачет».

Аттестация данной образовательной программы осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренером-преподавателем производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Методические указания по организации аттестации

Для оценки уровня освоения программы проводятся аттестация. Аттестация представляет собой сдачу контрольно-переводных нормативов (КПН) по ОФП и СФП и ответы на вопросы по теоретической подготовке. При выполнении КПН в программе обозначены минимальные результаты при выполнении которых обучающийся переводится на следующий год

обучения, при собеседовании по теоретической подготовке обучающиеся должны дать правильных ответов:

1 год обучения – не менее 4;

2 год обучения – не менее 5;

3 год обучения – не менее 6.

VI. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для оценки уровня освоения программы используют комплексы контрольных упражнений (ОФП и СФП), которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, собственно силовых, выносливости, координации). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности и СФП по годам обучения.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены:

- тестовыми заданиями по оценке уровня ОФП и СФП в форме контрольно-переводных нормативов;
- тестовыми вопросами по оценке уровня освоения теоретических знаний.

Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки

Примерные показатели двигательной подготовленности (Контрольные нормативы) содержат подбор упражнений по годам обучения, выполнение которых позволяет определить степень усвоения занимающимися учебного материала, уровень физического развития и подготовленности занимающихся по программе «Хоккей».

Нормативы общей и специальной физической подготовки для перехода на следующий год обучения

1-й год обучения:

Контрольные упражнения	Результаты	
	мальчики	девочки
Бег 30 метров	Не более 7.6 сек.	Не более 8.3 сек.
Прыжок в длину с места	Не менее 60 см.	Не менее 50 см.

Наклон из положения стоя	+ 1	+2
Поднимание туловища из положения лежа на спине	Не менее 17 раз	Не менее 15 раз
Броски по воротам	1-3	1-2
Передачи (кол-во раз)	20-25	19-22
Ведение и обводка (сек)	До 35 сек.	До 35 сек.

2-й год обучения:

Контрольные упражнения	Результаты	
	мальчики	девочки
Бег 30 метров	Не более 6,3 сек.	Не более 6,5 сек.
Челночный бег 3х10 м.	Не более 9,9 сек.	Не более 10,1 сек.
Прыжок в длину с места	Не менее 115 см.	Не менее 110 см.
Наклон из положения стоя	+ 2	+3
Поднимание туловища из положения лежа на спине	Не менее 23 раз	Не менее 20 раз
Броски по воротам	4-7	2-6
Передачи (кол-во раз)	25 -28	22-25
Ведение и обводка (сек)	До 30 сек.	До 30 сек.

3-й год обучения:

Контрольные упражнения	Результаты	
	мальчики	девочки
Бег 30 метров	Не более 5,8 сек.	Не более 6,1 сек.
Челночный бег 3х10 м.	Не более 9,0 сек.	Не более 9,4 сек.
Прыжок в длину с места	Не менее 150 см.	Не менее 135 см.
Наклон из положения стоя	+ 3	+4
Поднимание туловища из положения лежа на спине	Не менее 32 раз	Не менее 28 раз
Броски по воротам	7-8	5-6
Передачи (кол-во раз)	28-30	25-30
Ведение и обводка (сек)	До 20 сек.	До 20 сек

При проведении тестирования **по физической подготовке** (ОФП и СФП) следует обратить внимание на соблюдение требований к проведению КПН и создания условий для выполнения упражнений.

1) **«Челночный бег» 3 по 10 м.** (ловкость) для обучающихся 2-3 г.о. Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека. Техника выполнения испытания. По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела, затем преодолевает последний отрезок финишируя. Результат фиксируется до 0,1 секунды.

2) **Наклон из положения стоя** (гибкость). Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей тренеру

определить выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания по команде тренера участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ».

3) Бег 30 м. Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня быстроты) для детей 2 и 3 г.о.

Тестирование проводится на спортивной площадке. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. Результат не засчитывается в случаях предусмотренными правилами по легкой атлетике в беге на спринтерские дистанции.

4) Прыжок в длину с места (сила) Выполняется в условиях спортивного зала. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

5) Поднимание туловища из положения лежа на спине Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь

локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза)
- изменение прямого угла согнутых ног.

6) Броски по воротам

Броски выполняются с «усов» площадки в одной из зон нападения. Игроку дается 10 шайб и 60 секунд времени, за которое ему необходимо поразить цель ворот. Броски выполняются с места.

7) Передачи

На данный норматив выходят 2 игрока, расстояние между ними должно составлять 10-15 метров, за 60 секунд, игроки должны набрать 28-30 передач.

Передачи выполняются с места, необходимо соблюдать технику приема и передачи шайбы, если шайба покидает зону передач, норматив считается провален.

8) Ведение, обводка

По всей длине площадки (60 м.) выставляется змейка прямая, а так же слаломная (кривая). Игроку необходимо преодолеть данные препятствия с шайбой, при этом шайба не должна уходить от игрока, а также задевать конусы при выполнении упражнения.

Игроку дается 1 попытка и 30 секунд на выполнение.

Вопросы по теоретической подготовке:

№	Вопросы	Ответы
1	Цель игры в хоккей?	Забросить как можно больше шайб в ворота соперника.
2	Количество игроков на площадке во время игры?	12 игроков
3	Какие физические качества помогает развить хоккей?	Силу, быстроту, выносливость, ловкость, скорость.
4	Правила поведения на ледовой арене?	Нельзя без разрешения тренера заходить на ледовую арену, брать спортивный инвентарь, самостоятельно устанавливать хоккейные ворота, покидать занятие.
5	Назовите выдающихся хоккеистов прошлого и настоящего?	Назвать 3-5 соотечественников и 2-3 зарубежных хоккеиста.
6	Размеры хоккейной площадки по ИИХФ?	61 на 37 м.
7	С чего начинается хоккейная игра?	Вбрасывание
8	Что такое гигиена спортсмена?	Это комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение гигиенических норм и сохранение здоровья человека в условиях занятий физкультурой и спортом
9	Какую роль выполняет ФК и С в обществе?	Физическая культура и спорт в современном обществе являются важнейшим фактором поддержания и укрепления здоровья людей, совершенствования их культуры, способом общения, активного проведения досуга, альтернативой вредным привычкам и пристрастиям.
10	Что такое режим дня?	Это определенный распорядок труда, отдыха, питания и сна

VII. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методическое обеспечение программы направленно на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей. Методика подготовки должна соответствовать закономерностям развития и формирования растущего организма.

При обучении широко применяются:

- словесные (рассказ, беседа, обсуждение);
- демонстрации (наглядности);
- упражнения (целостный и расчлененный);
- игровой;
- соревновательный

Основным методическим направлением в процессе физического развития является: группа методов стандартно-повторного упражнения (равномерный бег), метод переменного-вариативного упражнения (переменный бег).

Упражнения для физической подготовки хоккеистов

Обще-подготовительные	Специально-подготовительные	Основные (соревновательные)
Упражнения со снарядами	Имитационные упражнения	Броски шайб
		Ведение
Упражнения с партнером	Упражнения на специальных тренажерных устройствах	Передачи
		Бег на коньках
		Силовые единоборства
ОРУ	Модернизированные спортигры проводимые с учетом хоккейной	Игровые упражнения (3х0, 3х1, 3х2, 3х3, 2х3, 5х0, 5х3 и др)

Упражнения из других видов спорта	специализации	Двусторонние игры
-----------------------------------	---------------	-------------------

К методам воспитания физических качеств относятся:

- 1) Метод стандартного упражнения;
- 2) Метод переменного упражнения;
- 3) Круговой метод.

Раздел программы	Формы занятий	Приемы и методы организации	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
теория	Учебное групповое	Словесные (лекция, беседа) Видеопросмотр	Видеоматериал, литература	Проектор или ноутбук, кинозал	собеседование
ОФП	Учебное групповое	Практические, наглядные	Личный показ	Спортивный зал, спортивный инвентарь	Тестирование КПН
СФП	Учебное групповое	Практические, наглядные	Видеоматериал, личный показ	Ноутбук, спортивный зал, оборудование, инвентарь	Тестирование КПН
техника	Учебное групповое	Практические, наглядные, словесные	Видеоматериал, показ	Ноутбук, спортивный зал, оборудование, инвентарь, фотографии	зачет
тактика	Учебное групповое	Практические, наглядные, словесные	Видеоматериал	Ноутбук, спортивный зал	-

VIII. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации данной программы необходимы материально-техническое обеспечение.

Используется кинозал для проведения теоретических занятий (видеоматериал на электронных носителях, книги, фотографии, ноутбук). Доля проведения практических занятий используются спортивные залы и ледовая арена с перечнем оборудования: шайбы хоккейные (утяжеленные), ворота хоккейные (переносные), фишки (переносные), секундомер (переносной), форма хоккейная (переносная), скамья гимнастическая (переносная), клюшки хоккейные (переносные), координационная лестница, набивные мячи, барьеры, покрышки, свисток, макет игровой площадки. Занятия могут проводиться в спортивном зале с необходимым инвентарем: мячи мини-футбольные, ворота для мини-футбола, для флорбола, мячи и клюшки для флорбола, эспандеры, гимнастические палки, стенка, тренажеры, гантели, канат, гранаты, мячи для метания, набор для игры в настольный теннис, полусфера, маты, стартовый набор хоккеиста, коньки, утяжелители на ноги.

IX. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список нормативно-правовых источников

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (действующая редакция).
2. Приказ министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 (ред.2020 года) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта".
4. Методическое письмо о структуре дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы (к экспертизе в НМЭС ГБОУ ДПО НИРО).
5. Устав и нормативно-локальные акты МБУ ФОК «Победа».

Список литературы используемый педагогом

1. Карандин, Юрий Среди рыцарей хоккея (Заметки арбитра) / Юрий Карандин. - М.: Новосибирское книжное издательство, 2018. - 224 с.
2. Кукушкин, Всеволод Стенка на стенку. Хоккейное противостояние Канада - Россия / Всеволод Кукушкин. - М.: Человек, 2019. - 136 с.
3. Мельников, И.В. Хоккей. Самый полный самоучитель / И.В. Мельников. - Москва: Высшая школа, 2020. - 208 с.
4. Официальная книга правил КХЛ. - М.: Олимпия / Человек, 2019. - 172 с.

5. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ "Учимся играть в хоккей". В 4 ступенях. Ступень В. - М.: Человек, 2020. - 383 с
6. Халл, Бобби Моя игра - хоккей / Бобби Халл. - М.: ЁЁ Медиа, 2017. - 706 с.
7. Харламов, Валерий Моя биография. Три начала / Валерий Харламов. - Москва: ИЛ, 2020. - 288 с.
8. Хоккей для начинающих. - М.: Астрель, АСТ, 2018. - 144 с.
9. Хоккей. Книга-тренер. - М.: Эксмо, 2017. - 390 с.

Литература для учащихся:

1. Даймонд, Дэн Энциклопедия хоккея. Редкие факты. Суперзвезды. Уникальное фото / Дэн Даймонд, Эрик Цвайг. - М.: Кладезь, АСТ, 2019. - 192 с
2. Рейзер, Леонид Юрьевич Неизвестный Харламов. Фотоповесть / Рейзер Леонид Юрьевич. - М.: Центрполиграф, 2020. - 284 с.
3. Яременко, Н.Н. Хоккей. Наши / Н.Н. Яременко. - М.: АСТ, 2017. - 664 с.

Список литературы для родителей:

1. Сухов, В.В. Хоккей. 10 вопросов детскому тренеру / В.В. Сухов. - М.: Литера, 2020. - 831 с.

Интернет-ресурсы:

<http://www.sports.ru>
www.minsport.gov.ru
<https://fhr.ru/>
<https://www.khl.ru/>
https://www.sinref.ru/000_uchebniki/04600_raznie_2/692_teorija_i_praktika_hokea_2003/036.htm

https://fhr.ru/upload/iblock/922/Prakticheskoe-ruk_vo-dlya-trenerov-po-podgotovke-vratarei_-int_aya.pdf

<https://cska-hockey.ru/fanzone/likbez/bazovye-aspekty-podgotovki-yunyh-khokkeistov-skolko-i-kak-nuzhno-trenirovatsya/>

Х. ПРИЛОЖЕНИЯ

План воспитательной работы и работы с родителями обучающихся

Направление работы	Сроки	Ответственный
Родительские собрания	Ежеквартально	Тренер-преподаватель
Вовлечение родителей в совместную деятельность	Не менее 2-х мероприятий в учебном году	Тренер-преподаватель Администрация
Индивидуальные беседы с родителями, определение перспектив развития ребенка	По мере необходимости	Тренер-преподаватель
Оформление стенда «Информация для родителей»	По мере необходимости	Учебно-спортивный отдел
Проведение открытых занятий	Два раза в год	Тренер-преподаватель
Вовлечение в движение ВФСК ГТО	В течении года	Тренер-преподаватель МЦТ ВФСК ГТО
Участие в мероприятиях МБУ ФОК «Победа»	В течении года	Тренер-преподаватель, учебный отдел
Организация мероприятий в зимние каникулы	1-8 января	Тренер-преподаватель