

Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы г. Челябинска»

Принята на заседании
педагогического совета
от «03» 11 2023 г.
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУДО «ЦВР г. Челябинска»
 Л.Н. Каюмова
Приказ № 011 «03» 11 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ХОККЕЙ»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 7 – 10 лет
Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:
Хайулин Эмиль
Ахмадеевич, педагог
дополнительного
образования

г. Челябинск, 2023

Информационная карта
 Дополнительной общеобразовательной
 общеразвивающей программы «Хоккей»

Название программы	«Хоккей»
ФИО педагога, реализующего программу	Хайулин Эмиль Ахмадеевич
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Тип программы	Модифицированная
Уровень освоения программы	Базовый
Форма организации образовательного процесса	Групповая
Продолжительность освоения программы	216
Возраст обучающихся	7-10 лет
Цель программы	Популяризация хоккея, формирование технико-тактического мастерства и обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья.
Задачи программы	<p><i>Личностные</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитать ценностное отношение к здоровому образу жизни; - воспитывать дисциплинированность. - воспитать командный дух; - воспитать чувства дружбы и товарищества, доброжелательности и толерантности в отношениях со сверстниками. <p><i>Метапредметные</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - развить скоростно-силовые и волевые качества обучающихся; - развить двигательные возможности обучающихся; - развивать физические качества такие, как сила, быстрота, выносливость, координация. - развить конькобежную технику и технику тактического мастерства; - развить физические качества обучающихся. <p><i>Предметные</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - сформировать навыки игры в хоккей (индивидуально и всей команды в целом). - обучить основам индивидуальной и групповой тактики игры в хоккей; - обучить различным тактическим вариантам ведения игры и приобрести игровой опыт; - обучить умению анализировать собственные действия и игру товарищей.
Планируемые результаты	<p><i>Личностные:</i></p> <p>Соблюдение здорового образа жизни, дисциплинированности, умение работать в команде.</p> <p><i>Метапредметные:</i></p> <p>Более развиты физические качества, координация, внимание, ловкость, выносливость.</p>

Предметные:

Умеет правильно разминаться перед занятиями и выполнять базовые физические упражнения.

Знает правила поведения на занятиях.

Знает правила игры в хоккей.

Имеет навыки катания на коньках и владения клюшкой и шайбой.

Оглавление

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка	3
1.1.1. Нормативно-правовые акты	3
1.1.2. Направленность программы	4
1.1.3. Актуальность программы	4
1.1.4. Воспитательный потенциал программы	4
1.1.5. Отличительные особенности программы	4
1.1.6. Адресат программы	5
1.1.7. Объем и срок освоения программы	5
1.1.8. Формы обучения	5
1.1.9. Особенности организации образовательного процесса	5
1.1.10. Режим занятий	5
1.2. Цель и задачи программы	6
1.3. Содержание программы	5
1.3.1 Учебный план	6
1.3.2. Содержание учебного плана	7
1.4. Планируемые результаты	10

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график	11
2.2. Условия реализации программы	13
2.3. Формы аттестации	13
2.4. Оценочные материалы	13
2.5. Методические материалы	14
2.6. Список литературы	16

Приложения

Приложение 1 Календарно-тематическое планирование	17
Приложение 2 Контрольно-измерительные материалы	23
Приложение 3 Методические материалы	24
Приложение 4 План воспитательной работы в рамках реализации дополнительной общеобразовательной программы	27

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Хоккей - один из самых популярных видов спорта. В него играют и болеют за любимые команды на всех континентах. Вряд ли найдется тот, кто не играл в хоккей в детстве или не наблюдал за игрой со стороны.

1.1.1. Нормативно-правовая база

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями на 30 декабря 2021 года, (Редакция от 17.02.2023- действует с 28.02.2023) (далее – ФЗ).
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
4. 7. Указ Президента РФ от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»
5. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. №996-р).
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (действ. до 01.01 2027г.).
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)»).
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступает в силу с 01.03.2023 и действует по 28.02.2029).
9. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
10. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации; Министерство просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
11. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

13. Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 25.12.2019 № Р-145 «Об утверждении методологии (целевой модели) наставничества обучающихся для организаций, осуществляющих образовательную деятельность по общеобразовательным, дополнительным общеобразовательным и программам среднего профессионального образования, в том числе с применением лучших практик обмена опытом между обучающимися»;

14. Локальные акты, регламентирующие деятельность «МБУДО «ЦВР г. Челябинска»

15. Концепция развития детско-юношеского спорта Российской Федерации до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. № 3894-р. *1.1.2. Направленность программы*

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хоккей» имеет физкультурно-спортивную направленность, и разработана с целью приобщения подрастающего поколения к физической культуре и спорту, к здоровому образу жизни.

1.1.3. Актуальность программы

Актуальность программы заключается в необходимости популяризации здорового активного образа жизни. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом улучшается телосложение и осанка, укрепляется здоровье, обучающиеся развиваются как физически, так и интеллектуально. Работа в команде способствует социализации обучающегося в обществе, формирует у него такие чувства как уважение и ответственность.

На сегодняшний день формирование культуры здорового образа жизни очень важный момент в становлении личности ребенка, и хоккей является одним из инструментов достижения данной задачи. Занятия хоккеем помогают в формировании режима дня, постоянная физическая активность позволяет держать организм подрастающего поколения в тонусе, что позитивно сказывается в повседневной жизни.

Программа призвана осуществлять 3 исключительно важных функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Физическое воспитание в единстве с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым воспитанием обеспечивает всестороннее развитие личности.

1.1.4. Воспитательный потенциал программы

На занятиях в рамках реализации программы оказывается существенное воспитательное воздействие на обучающегося: формируются навыки дисциплинированности, потребность в соблюдении режима дня, умелого сочетания спортивной деятельности с учебными занятиями. Систематические

занятия спортом учат бороться с трудностями, нести ответственность за свою деятельность, формируют коллективное взаимодействие, терпимость к чужому мнению, чужим промахам. Каждое занятие способствует развитию волевых качеств личности, трудолюбия. Обучающиеся учатся прилагать усилия, тренироваться, выполнять самостоятельные физические упражнения для достижения определенных спортивных целей и задач. При организации занятий происходит первичное ознакомление с правилами поведения и спортивной этикой. Она выступает важным фактором развития общественной морали.

1.1.5. Отличительные особенности программы

Содержание программы разделено на два этапа: этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап.

На этапе начальной подготовки проводится работа по формированию стойкого интереса к занятиям хоккеем, а также работа по развитию физических качеств обучающихся таких, как быстрота, гибкость, координация. На занятиях обучающиеся получают первоначальные сведения об игре в хоккей, знакомятся с основами техники и тактики.

На учебно-тренировочном этапе продолжается работа по воспитанию физических качеств (быстроты, гибкости, координационных качеств) и специальных физических качеств (силовых, скоростных, координационных и специальной (скоростной) выносливости). Обучающиеся продолжают овладевать приемами техники хоккея и их совершенствование в усложненных условиях (соревновательной деятельности), разучивают индивидуальные и групповые тактические действия в атаке и обороне.

1.1.6. Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся 7-10 лет.

Младший школьный возраст характеризуется тем, что дети имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важных для физических нагрузок психомоторных функций, необходим внимательный индивидуальный подход к воспитанникам. Начальное обучение юных спортсменов базовой технике хоккея следует проводить при помощи упражнений, доступных для детей этого возраста. Не следует требовать выполнения упражнений в максимальном темпе, применять много упражнений, где требуются чрезмерные физические затраты, не стоит применять физические упражнения с отягощением. Учитывая, что двигательный навык более успешно формируется на базе достаточной физической подготовленности, в занятиях с детьми этого возраста до 70% времени следует отводить общей физической подготовке, и 30% специальной физической подготовке. Используются доступные средства из программного материала с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, координации движений.

1.1.7. Объем и срок освоения программы

Объем программы-216 ч.

Срок реализации программы— 1 год.

1.1.8. Формы обучения

Очная, допускается возможность дистанционного обучения.

1.1.9. Особенности организации образовательного процесса

Форма организации образовательного процесса – групповая. На обучение по программе принимаются все желающие на основании заявления от родителей (или законных их представителей) – на основании медицинской справки. Зачисляются дети, не имеющие никакой специальной подготовки. Состав группы постоянный. Условия формирования групп: разновозрастные.

Занятия могут быть выстроены с выходом (в другие учреждения т.д.). При проведении занятий могут быть использованы дистанционные технологии.

1.1.10 Режим занятий

Возрастная категория	7-10 лет
Количество раз в неделю	3
Продолжительность одного занятия (мин)	45 мин.
Количество часов в неделю	6

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы - популяризация хоккея, формирование технико-тактического мастерства и обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья.

Данная цель достигается посредством решения следующих задач:

Личностные

- воспитать ценностное отношение к здоровому образу жизни;
- воспитывать дисциплинированность.
- воспитать командный дух;
- воспитать чувства дружбы и товарищества, доброжелательности и толерантности в отношениях со сверстниками.

Метапредметные

- развить скоростно-силовые и волевые качества обучающихся;
- развить двигательные возможности обучающихся;
- развивать физические качества такие, как сила, быстрота, выносливость, координация.
- развить конькобежную технику и технику тактического мастерства;
- развить физические качества обучающихся.

Предметные

- сформировать навыки игры в хоккей (индивидуально и всей команды в целом).
- обучить основам индивидуальной и групповой тактики игры в хоккей;
- обучить различным тактическим вариантам ведения игры и приобрести игровой опыт;
- обучить умению анализировать собственные действия и игру товарищей.

1.3 Содержание программы

1.3.1 Учебный план

№ п/п	Тема занятий	Всего	Теория	Практика	Контроль
-------	--------------	-------	--------	----------	----------

1.	Вводное занятие. Введение в общеобразовательную программу	2	1	1	входной контроль
2.	Гигиена и врачебный контроль	4	2	2	тестирование
3.	Общая физическая подготовка	80	10	70	тестирование
4.	Специальная физическая подготовка	38	6	32	тестирование
5.	Тактическая подготовка	34	4	30	тестирование
6.	Техническая подготовка	34	4	30	тестирование
7.	Спортивные игры	20	4	16	тестирование
8.	Итоговое занятие	4		4	сдача контрольных нормативов
ИТОГО		216	31	185	

1.3.2 Содержание учебного плана

1. Вводное занятие. Введение в общеобразовательную программу

Теория: Техника безопасности. Общее понятие о гигиене. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по хоккею. Хоккейный корт для проведения занятий и соревнований по хоккею и требования к его состоянию. Чистка коробки от снега, заливка, установка ворот. Требования к хоккейной форме, уход за ней.

Практика: Входящая аттестация.

2. Гигиена и врачебный контроль

Теория: Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах, на спортивной площадке, в лесу и на природе. Расположение групп и обучающихся во время занятий. Общие сведения о травмах и причинах травматизма, спортивная и повседневная одежда, обувь, режим дня юного спортсмена. *Практика.* Спортивные игры.

3. Общая физическая подготовка

Теория: Понятие общей физической подготовки. Техника выполнения упражнений, методические указания и рекомендации.

Практика: выполнение упражнений:

- Строевые упражнения
- Общеразвивающие упражнения: с предметами и без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скалкой: прыжки на одно и на обеих ногах с вращением скалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе, и полу приседе.

- Акробатические упражнения:

Кувырки вперед, назад и в стороны в группировке, полу шпагат; полеткувырок вперед с места и с разбега, перевороты в стороны и вперед.

- Подвижные игры и эстафеты:

Игры с мячом; игры с бегом, эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов, бег в медленном темпе 5-10 минут.

- Легкоатлетические упражнения:

Бег на 30, 60, 100, 200 м. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

- Спортивные игры:

Ручной мяч, баскетбол, футбол (по упрощенным правилам), упражнения на перекладине/брусьях «подтягивание, подъем с переворотом, рукоход».

4. Специальная физическая подготовка

Теория: Понятие специальной физической подготовки. Техника выполнения упражнений, методические указания и рекомендации.

Практика: Выполнение упражнений: Упражнения для укрепления мышц и улучшения подвижности в суставах.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения. Упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, булавами). Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером. Упражнения для ног поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногами в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.). Сгибание и разгибание ног в висках и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полу приседе.

Упражнения для воспитания ловкости. Движения ногами и руками в различных исходных положениях. Опорные и безопорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотом. Прыжки в высоту, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед. Упражнения в свободном беге, с внезапными остановками, возобновлением и изменением направления движения. Преодоление полосы препятствий, бег по сложно пересеченной местности. Эстафеты на льду с предметами и без предметов. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъемы на льду. Ходьба и бег на носках и пятках, лезвий коньков. Выбивание шайбы у партнера в падении. Игра клюшкой лежа и на коньках. Эстафеты и игры с обводкой стоек, с противодействующими партнерами, с уклонением от применения силовых приемов. Резкая смена направления бега на коньках.

Упражнения для воспитания быстроты. Повторный бег коротких отрезков от 5 до 40 м из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному и тактильному сигналам. Ускорения. Ловля и быстрая передача шайбы. Упражнения построенные на опережении действий партнера (овладение шайбой, мячом и т.д.), требующие мгновенных ответов на звуковые, тактильные сигналы. Броски

шайбы поточно, в борт, с фиксацией времени. Бег на коньках на 18 и 36 метров на время. Упражнения на расслабление определенных групп мышц.

Упражнения для воспитания силы. Элементы вольной борьбы. Подвижные и спортивные игры (по упрощенным правилам) с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами (весом не более 2-3 кг) в положении стоя, сидя, лежа. Переноска и перекачивание груза. Перетягивание каната.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега. Многоскоки. Подвижные игры с использованием отягощений малого веса. Подвижные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приемов хоккея. Броски шайбы на дальность. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия, с резкими торможениями и последующими стартами. Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью. Единоборство за шайбу у борта, на ограниченных площадках. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов и т.д.

Упражнения для воспитания выносливости: бег 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1000 до 3000 м в зависимости от возраста. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега, в том числе на коньках. Частота пульса во время работы 130-170 уд/мин. Переменный бег. Частота пульса 110-170 уд/мин. Серийный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин (работа 5-10 сек)

5. Тактическая подготовка

Теория: Понятие тактической подготовки. Функции игроков (нападающий, защитник).

Практика: Обучение тактическим действиям проводится в следующей последовательности и включает в себя

Игра в нападении.

Умение ориентироваться с шайбой и без шайбы. Выбор места для актуальных действий на определенном участке поля. Обучение игровым амплуа в команде. Умение выбрать тот или иной технический прием для эффективного решения тактической задачи.

Игра в защите.

Выбор места для оборонительного действия. Опека игрока с шайбой и без шайбы. Перехват поперечного, продольного и диагонального паса, отбор шайбы при помощи клюшки. нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием ее в момент приема шайбы соперником.

Подготовка вратаря.

Программа подготовки вратаря на данном этапе предусматривает обучение: основной стойке вратаря, правильному и своевременному выбору места в воротах при атаке; ориентированию во вратарской площадке и взаимодействию с защитниками; умению концентрировать внимание на игроке, угрожающим воротам; а также развитию игрового мышления в подвижных играх.

6. Техническая подготовка

Теория: Понятие технической подготовки. Техника выполнения упражнений, методические указания и рекомендации.

Практика: Выполнение упражнений: передвижение на коньках, посадка хоккеиста, скольжение лицом вперед, повороты, не отрываясь ото льда,

переступание, торможение плугом. Скольжение на двух коньках в основной стойке хоккеиста за счет переноса центра тяжести тела вперед и вперед в сторону. Скольжение на двух коньках с варьированием основной стойки. Толчок правой ногой – скольжение на двух, толчок левой ногой – скольжение на двух. Попеременный толчок правой и левой ногой – скольжение на двух. Скольжение на левой (правой) ноге. В упражнениях акцентируется внимание на стойку (посадку) хоккеиста, перенос центра тяжести с одной ноги на другую и сохранение равновесия.

Координационные упражнения с клюшкой.

Перемещения клюшки, находящейся в двух руках, вокруг корпуса, вперед и назад, за спину, в одну и в другую сторону, над головой и к коленям. Перешагивание через рукоятку клюшки вперед и назад, вправо и влево.

Вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки, вокруг корпуса, вправо и влево, вперед и назад, сначала сильной, а затем слабой рукой; перехваты клюшки из одной руки в другую, подбрасывание клюшки вверх, опускание на пол; поочередное перемещение на полу перед собой, сбоку, назад и т.д.

Перехватывание кистями по клюшке, вверх и вниз перед собой, с боков, сзади, сзади корпуса.

Владение клюшкой и шайбой: Перемещение шайбы, стоя на месте, вперед и назад, вправо и влево мягким движением рук, сохраняя неподвижное положение корпуса.

Ведение шайбы по контуру буквы «П», цифры 8. Ведение шайбы, изменяя амплитуду движения рук

Ведение шайбы в движении вперед и назад, не отрывая крюка, толчками перед собой, сбоку, по дугам, с закрыванием корпусом, по восьмерке в движении, «короткое» (рубка или дриблинг) ведение шайбы; асинхронная работа рук и ног по ритму и направлению, передача и остановка на месте и в движении. отбор шайбы, подбиванием клюшки, удары клюшкой. Перехват шайбы. Техника игры вратаря: стойка и перемещение, отбивание шайбы.

7. Спортивные игры

Теория: Разновидности спортивных игр. Объяснение правил спортивных игр. Техника игровых приёмов в различных игровых ситуациях, методические указания и рекомендации.

Практика: Футбол; баскетбол; настольный теннис; разнообразные вариации игры в хоккей - 5х5, 4х4.

8. Итоговое занятие

Промежуточная аттестация по итогам освоения программы. Сдача нормативов по соответствующим возрастным критериям.

1.4. Планируемый результат

Личностные:

Соблюдение здорового образа жизни, дисциплинированности, умение работать в команде.

Метапредметные:

Более развиты физические качества, координация, внимание, ловкость,

выносливость.

Предметные:

Умеет правильно разминаться перед занятиями и выполнять базовые физические упражнения.

Знает правила поведения на занятиях.

Знает правила игры в хоккей.

Имеет навыки катания на коньках и владения клюшкой и шайбой.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»
Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной программы «Хоккей»
I полугодие 2023-2024 уч. г.

Месяц		Сентябрь					Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь		
Недели обучения		01-03	04-10	11-17	18-24	25-01	02-08	09-15	16-22	23-29	30-05	06-12	13-19	20-26	27-03	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
Группа 1.1	Контроль	Комплектование группы																			
	Практика		3	4	6	6	4	6	4	6	4	6	6	6	6	4	5	5	Каникулы		
	Теория	3	2			2		2		2					2	1	1				
	входной контроль		текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	промежуточная аттестация			

**Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной программы «Хоккей»
II полугодие 2022-2023 учебный год**

Месяц	Январь			Февраль				Март				Апрель					Май				Июнь	Июль	Август	Всего учебных недель	Всего часов по ОП			
Недели обучения	08-14	15-21	22-28	29-04	05-11	12-18	19-25	26-03	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	29-05	06-12	13-19	20-26	27-30	01-30	01-31					
Группа 1.1	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	44	48	53	53	216			
Теория	1	1	1	1	2				2	2					2	2	1	1			Каникулы					31		
Практика	5	5	5	5	4	6	6	6	4	6	4	6	6	6	4	6	4	5	5	6								
Контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль				промежуточная аттестация				

2.2. Условия реализации программы

Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы необходимо:

Материально-техническое обеспечение программы:

- спортивный зал
- мячи футбольные
- шайбы
- клюшки
- ворота переносные

2.3. Форма аттестации

Традиционные формы аттестации: соревнование, тестирование, викторина, опрос, игры, решение задач

Входящий контроль, цель которого, определить физическую подготовку обучающихся на начало учебного года.

Текущий контроль успеваемости в достижении предметных результатов проводится в следующих формах:

- опрос;
- тестирование;
- выполнение заданий викторины;
- сдача нормативов;

Промежуточный контроль, цель которого, определить уровень достижения обучающимися планируемых результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Формами промежуточного контроля по итогам освоения программы являются:

- соревнования;
- сдача нормативов.

По результатам тестирований в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива проводится коррекция физических нагрузок (как для всей группы, так и индивидуально).

Содержательный контроль и оценка результатов обучающихся предусматривает выявление индивидуальной динамики качества усвоения предмета ребёнком и не допускает сравнения его с другими.

2.4. Оценочные материалы

Методические указания для проведения тестирования уровня физической подготовки

1. Бег 30 м и 60 м с высокого старта выполняется на беговой дорожке стадиона или в зале. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается две попытки, фиксируется лучший результат.

2. Прыжок в длину с места проводится на нескользкой поверхности. Испытуемый встаёт у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно,

и толчком двух ног при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение проводится рулеткой от стартовой линии, фиксируется лучший результат из трёх попыток.

3. Челночный бег 4X5 м выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде касается стойки рукой. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается две попытки, фиксируется лучшее время.

4. Гибкость проводится на специальном приспособлении с измерительной шкалой. Разрешается одна попытка, результат фиксируется с точностью до сантиметра.

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, на максимальное количество раз.

6. Поднимание и опускание туловища из положения лежа, за 30 сек

7. Упражнение приседания выполняется без отрыва пяток от пола, с прямой спиной, руки перед собой, за 30 сек

Контрольные нормативы за учебный год (ОФП)

№	ФИО	Прыжки в длину с места	Гибкость	Пресс 30 сек.	Отжимания	Челночный бег 5x4	Приседания 30 сек	Бег 30 м	Бег 60 м
1	7-8 лет	140	7	25	15	8.0	25	5,9	11.0
2	9 лет	150	9	26	17	7.5	26	5,7	10.5
3	10 лет	160	11	27	20	7.0	27	5,5	10.0

2.5. Методические материалы

Форма обучения – очная. В связи с эпидемиологической обстановкой форма обучения может быть - дистанционная. С целью освоения обучающимися каждой темы и с учетом возрастных особенностей, возможностей и способностей используются различные методы обучения:

- метод проблемного изложения;
- частично-поисковый метод;
- игровой метод;
- объяснительно-иллюстративный;
- репродуктивный.

Основные принципы программы:

- единства общей и специальной подготовки; -волнообразности и вариативности нагрузок;

-единства взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовки возрастной динамики развития обучающихся.

В процессе реализации программы используются разнообразные формы учебных занятий:

- беседы,
- практические занятия,
- самостоятельная работа,
- занятие-соревнование,
- игровые занятия.

Методы организации деятельности обучающихся на занятии следующие: фронтальный, групповой, поточный методы, метод индивидуальных занятий и круговой тренировки.

Фронтальный метод наиболее эффективен т.к. упражнения выполняются всеми обучающимися одновременно, с минимальными паузами. Он может применяться во всех частях занятия при совершенствовании и повторении пройденного материала, при обучении новым движениям и при развитии двигательных качеств.

Групповой метод применяется при совершенствовании техники или при выполнении различных заданий на развитие двигательных качеств.

Разбивка на группы и выполнение различных заданий требуют подготовки инструкторов и актива обучающихся.

Групповой метод позволяет контролировать занимающихся и вносить необходимые коррективы, направлять внимание на группу, выполняющую более сложные задания, или на менее подготовленную группу.

Поточный метод предусматривает поочерёдное выполнение обучающимися упражнений. В спортивных играх это поочерёдные броски, нападающие удары. Применение этого метода в сочетании с разделением на группы позволит повысить плотность занятий и их интенсивность. Метод индивидуальных занятий заключается в том, что занимающиеся получают задания и самостоятельно выполняют их. Он может сочетаться с другими методами, дополняя их.

Круговая тренировка может применяться при совершенствовании техники игры и комплексном развитии двигательных качеств. Этот метод требует дифференцированного определения заданий.

Выбор метода зависит от задач занятия и применяемых средств. Одна из наиболее существенных сторон современного занятия - его высокая моторная плотность. Эффективность занятия во многом зависит от творческого применения наиболее рациональных методов организации учебного процесса.

2.6. Список литературы

1. Основы построения процесса физической подготовки (ФП). Лекция 6.
– URL: <http://kture.kharkov.ua/ua/Geninf/FIZO/lecbsrc.htm>
2. Климанов В. «Управление спортивной тренировкой: системность адаптация, здоровье», М., ФОН, 1995 г. – URL: <http://www.kzg.narod.ru/>.
3. Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п. – URL: <http://www.sportreferats.narod.ru/>
4. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» – URL: http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
5. Физическая культура и спорт – URL: http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
6. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта Комплекс упражнений для разминки – URL: https://youtu.be/vmYFVF_PJQw
7. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта Комплекс упражнений для мышц пресса – URL: https://youtu.be/nJc_OZEX9j8
8. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта Комплекс упражнений для мышц ног и спины – URL: <https://youtu.be/vNgRaG4VY0U>
9. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта Комплекс силовых упражнений "110 движений" – URL: <https://youtu.be/yuY37XiU-5k>
10. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта Комплекс упражнений для развития гибкости – URL: https://youtu.be/F_zplW7hrt0
11. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта Комплекс упражнений для развития силовых способностей – URL: <https://youtu.be/nkeRM2gLruU>
12. Методическое пособие по Общей Физической Подготовке – URL: https://vk.com/doc259945320_437330900?hash=d8ccbc2b4073c1759c
– URL: https://vk.com/doc259945320_437330901?hash=585714889599beebaf

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
1.		Вводное занятие	1
2.		ТБ на спортивной площадке, в зале	1
3.		Гигиена и врачебный контроль	1
4.		Гигиена и врачебный контроль	1
5.		Спортивные игры	1
6.		Спортивные игры	1
7.		Понятия ОФП. Техника выполнения упражнений	1
8.		ОФП. Упражнения для рук и плечевого пояса	1
9.		СФП. Упражнения для рук и плечевого пояса	1
10.		ОФП. Упражнения для мышц шеи	1
11.		СФП. Упражнения для мышц шеи	1
12.		ОФП. Упражнения для туловища	1
13.		СФП. Упражнения для туловища	1
14.		ОФП. Упражнения для ног	1
15.		СФП. Упражнения для ног	1
16.		ОФП. Упражнения с предметами	1
17.		СФП. Упражнения с предметами	1
18.		ОФП. Упражнения с короткой скакалкой. Техническая подготовка: прыжки на одной и обеих ногах	1
19.		СФП. Упражнения с короткой скакалкой. Техническая подготовка: прыжки на одной и обеих ногах	1
20.		ОФП. Упражнения со скакалкой вперед-назад	1
21.		СФП. Упражнения со скакалкой вперед-назад	1
22.		ОФП. Упражнения со скакалкой в присяде и полуприсяде	1
23.		СФП. Упражнения со скакалкой в присяде и полуприсяде	1
24.		ОФП. Акробатические упражнения	1
25.		СФП. Акробатические упражнения	1
26.		ОФП. Подвижные игры, игры с мячом	1
27.		СФП. Подвижные игры, игры с мячом	1
28.		ОФП. Подвижные игры, игры с бегом	1
29.		СФП. Подвижные игры, игры с бегом. Двухсторонняя игра в хоккей	1
30.		ОФП. Подвижные игры. Игры с броском и ловлей мяча	1
31.		СФП. Подвижные игры. Игры с броском и ловлей мяча	1
32.		ОФП. Легкоатлетические упражнения, бег на 30, 60, 100 и 200 метров	1
33.		СФП. Легкоатлетические упражнения, бег на 30, 60, 100 и 200 метров	1

34.		ОФП. Легкоатлетические упражнения. Прыжки в длину и высоту	1
35.		СФП. Легкоатлетические упражнения. Прыжки в длину и высоту	1
36.		ОФП. Спортивные игры: ручной мяч	1
37.		СФП. Спортивные игры: ручной мяч	1
38.		ОФП. Спортивные игры: игра в футбол	1
39.		СФП. Спортивные игры: игра в футбол	1
40.		ОФП. Упражнения для рук и плечевого пояса	1
41.		СФП. Упражнения для рук и плечевого пояса	1
42.		ОФП. Упражнения для воспитания ловкости	1
43.		СФП. Упражнения для воспитания ловкости	1
44.		ОФП. Упражнения для воспитания быстроты	1
45.		СФП. Упражнения для воспитания быстроты. Двухсторонняя игра: игра в хоккей	1
46.		ОФП. Упражнения для воспитания силы. Техническая подготовка: ведение шайбы	1
47.		СФП. Упражнения для воспитания силы. Двухсторонняя игра: игра в хоккей	1
48.		ОФП. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Техническая подготовка: броски шайбы на дальность	1
49.		СФП. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Двухсторонняя игра: игра в хоккей	1
50.		ОФП. Упражнения для воспитания выносливости. Техническая подготовка: бег, кроссы	1
51.		СФП. Упражнения для воспитания выносливости. Двухсторонняя игра: игра в хоккей	1
52.		ОФП. Упражнения с короткой скакалкой. Техническая подготовка: прыжки на одной и обеих ногах	1
53.		СФП. Упражнения с короткой скакалкой. Техническая подготовка: прыжки на одной и обеих ногах	1
54.		ОФП. Упражнения со скакалкой вперёд, назад	1
55.		СФП. Упражнения со скакалкой вперёд, назад. Двухсторонняя игра: игра в хоккей	1
56.		ОФП. Упражнения со скакалкой в присяде и полуприсяде	1
57.		СФП. Упражнения со скакалкой в присяде и полуприсяде. Двухсторонняя игра: игра в хоккей	1
58.		ОФП. Упражнения для развития ловкости. Двухсторонняя игра: игра в хоккей	1
59.		СФП. Упражнения для развития ловкости. Техническая подготовка: ведение шайбы	1
60.		ОФП. Упражнения для воспитания быстроты. Двухсторонняя игра: игра в хоккей	1
61.		СФП. Упражнения для воспитания быстроты. Техническая подготовка: ведение шайбы	1

62.		ОФП. Упражнения для развития рук и плечевого пояса. Двухсторонняя игра: игра в хоккей	1
63.		СФП. Упражнения для развития рук и плечевого пояса. Техническая подготовка: владение клюшкой и шайбой	1
64.		ОФП. Упражнения для воспитания силы. Техническая подготовка: обманные движения	1
65.		СФП. Упражнения для воспитания силы. Двухсторонняя игра: игра в хоккей	1
66.		ОФП. Упражнения для воспитания ловкости. Техническая подготовка: передачи	1
67.		СФП. Упражнения для воспитания ловкости. Техническая подготовка: передачи	1
68.		ОФП. Упражнения для воспитания быстроты. Техническая подготовка: бег с перебежкой	1
69.		СФП. Упражнения для воспитания быстроты. Двухсторонняя игра: игра в хоккей	1
70.		ОФП. Упражнения для воспитания гибкости: двухсторонняя игра: игра в хоккей	1
71.		СФП. Упражнения для воспитания гибкости. Техническая подготовка: кистевой бросок с правой и левой стороны	1
72.		ОФП. Упражнения для воспитания выносливости. Двухсторонняя игра: игра в хоккей	1
73.		СФП. Упражнения для воспитания выносливости. Техническая подготовка: кроссы, эстафеты	1
74.		ОФП. Упражнения для развития рук и плечевого пояса. Двухсторонняя игра: игра в хоккей	1
75.		СФП. Упражнения для развития рук и плечевого пояса. Техническая подготовка: владение клюшкой и шайбой	1
76.		ОФП. Упражнения для воспитания силы. Техническая подготовка: обманные движения	1
77.		СФП. Упражнения для воспитания силы. Двухсторонняя игра: игра в хоккей	1
78.		ОФП. Упражнения для развития ловкости. Техническая подготовка: броски с удобной и неудобной стороны	1
79.		СФП. Упражнения для развития ловкости. Техническая подготовка: броски с удобной и неудобной стороны	1
80.		ОФП. Упражнения для мышц шеи	1
81.		СФП. Упражнения для мышц шеи. Техническая подготовка	1
82.		ОФП. Упражнения для скоростно-силовых качеств. Техническая подготовка: броски шайбы на дальность	1
83.		СФП. Упражнения для скоростно-силовых качеств. Двухсторонняя игра: игра в хоккей	1

84.		Тактика игры в хоккей. Игры	1
85.		ОФП. Упражнения для воспитания ловкости. Техническая подготовка: передачи	1
86.		СФП. Упражнения для воспитания ловкости. Техническая подготовка: передачи	1
87.		ОФП. Упражнения для развития быстроты. Техническая подготовка: бег перебежкой	1
88.		СФП. Упражнения для развития быстроты. Двухсторонняя игра: игра в хоккей	1
89.		ОФП. Упражнения для развития координации. Двухсторонняя игра. Игра в хоккей	1
90.		СФП. Упражнения для развития координации. Техническая подготовка: владение клюшкой и шайбой	1
91.		ОФП. Упражнения для воспитания гибкости. Техническая подготовка: броски с удобной и неудобной стороны	1
92.		СФП. Упражнения для воспитания гибкости. Техническая подготовка: броски с удобной и неудобной стороны	1
93.		ОФП. Упражнения для воспитания выносливости. Техническая подготовка: бег, кросс	1
94.		СФП. Упражнения для воспитания выносливости. Двухсторонняя игра: игра в хоккей	1
95.		ОФП. Упражнения для воспитания силы. Техническая подготовка: владение шайбой	1
96.		СФП. Упражнения для воспитания силы. Двухсторонняя игра: игра в хоккей	1
97.		ОФП. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Техническая подготовка: броски шайбы на дальность	1
98.		СФП. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Двухсторонняя игра: игра в хоккей	1
99.		ОФП. Упражнения для воспитания быстроты. Техническая подготовка: бег перебежкой	1
100.		СФП. Упражнения для воспитания быстроты. Двухсторонняя игра: игра в хоккей	1
101.		ОФП. Передвижение на коньках. Стойка, посадка игрока. Подвижные игры	1
102.		СФП. Передвижение на коньках. Стойка, посадка игрока. Подвижные игры	1
103.		ОФП. Бег на коньках. Двухсторонняя игра: игра в хоккей	1
104.		СФП. Бег на коньках. Подвижные игры	1
105.		ОФП. Бег на коньках спиной вперёд. Игры	1
106.		СФП. Бег на коньках спиной вперёд. Игры	1
107.		ОФП. Бег перебежкой. Двухсторонняя игра: игра в хоккей	1
108.		СФП. Бег перебежкой. Подвижные игры	1

109.		ОФП. Старт. Ускорение с места. Игры	1
110.		СФП. Старт. Ускорение с места. Игры	1
111.		ОФП. Повороты с переступанием. Двухсторонняя игра	1
112.		СФП. Повороты с переступанием. Двухсторонняя игра	1
113.		ОФП. Торможение двумя коньками. Игры	1
114.		СФП. Торможение двумя коньками. Игры	1
115.		ОФП. Торможение одним коньком. Двухсторонняя игра	1
116.		СФП. Торможение одним коньком. Двухсторонняя игра	1
117.		ОФП. Владение клюшкой и шайбой. Подвижные игры	1
118.		СФП. Владение клюшкой и шайбой. Подвижные игры	1
119.		ОФП. Способы владения шайбой: рубка, толчком, плавное. Подвижные игры	1
120.		СФП. Способы владения шайбой: рубка, толчком, плавное. Подвижные игры	1
121.		ОФП. Кистевой бросок с правой, левой стороны. Игры	1
122.		СФП. Кистевой бросок с правой, левой стороны. Игры	1
123.		ОФП. Броски с удобной и неудобной стороны. Игры	1
124.		СФП. Броски с удобной и неудобной стороны. Игры	1
125.		ОФП. Толчок плечом. Приём соперника на бедро. Игры	1
126.		СФП. Толчок плечом. Приём соперника на бедро. Игры	1
127.		ОФП. Техника игры вратаря. Двухсторонняя игра	1
128.		СФП. Техника игры вратаря. Двухсторонняя игра	1
129.		ОФП. Отбивание шайбы блином. Игра вратаря клюшкой	1
130.		СФП. Отбивание шайбы блином. Игра вратаря клюшкой	1
131.		ОФП. Тактика игры вратаря. Подвижные игры	1
132.		СФП. Тактика игры вратаря. Подвижные игры	1
133.		ОФП. Отбор шайбы у противника. Игры	1
134.		СФП. Отбор шайбы у противника. Игры	1
135.		ОФП. Продольные, поперечные передачи шайбы	1
136.		СФП. Продольные, поперечные передачи шайбы	1
137.		ОФП. Диагональные передачи шайбы. Подвижные игры	1
138.		СФП. Диагональные передачи шайбы. Подвижные игры	1
139.		ОФП. Командные действия в защите. Подвижные игры	1
140.		СФП. Командные действия в защите. Подвижные	1

		игры	
141.		ОФП. Командные действия в нападении. Подвижные игры	1
142.		СФП. Командные действия в нападении. Подвижные игры	1
143.		Спортивные игры	1
144.		Спортивные игры	1
145.		Спортивные игры	1
146.		Спортивные игры	1
147.		Спортивные игры	1
148.		Спортивные игры	1
149.		Спортивные игры	1
150.		Спортивные игры	1
151.		Спортивные игры	1
152.		Спортивные игры	1
153.		Спортивные игры	1
154.		Спортивные игры	1
155.		Спортивные игры	1
156.		Спортивные игры	1
157.		Спортивные игры	1
158.		Спортивные игры	1
159.		Контрольные нормативы	1
160.		Контрольные нормативы	1
161.		Контрольные нормативы	1
162.		Контрольные нормативы	1
163.		Контрольные нормативы	1
164.		Контрольные нормативы	1
165.		Контрольные нормативы	1
166.		Контрольные нормативы	1
167.		Итоговое занятие	1
168.		Итоговое занятие	1

Контрольно-измерительные материалы**Контрольные нормативы по технической подготовке**

Упражнение	7-8 лет	9 лет	10 лет
Бег на коньках 30 м	5,0 сек	4,8 сек	4,5 сек
Бег на коньках 30 м с шайбой	6,0 сек	5,5 сек	5,0 сек
Ведение шайбы 30 м с броском в цель	6,2 сек	6,0 сек	5,5 сек
Обводка 3-х стоек с броском в ворота. Хоккеист начинает движение от центра поля, и не доводя до 7 м до ворот, бросает шайбу в ворота (1-я стойка расположена от центра на расстоянии 5 м, а последующие друг от друга на расстоянии, равном 3 м)	5,0 сек	4,5 сек	4,0 сек
По сигналу хоккеист начинает от линии ворот до средней линии (27 м), затем, каждый раз меняя направление на противоположное, последовательно проходит 9 метров до синей линии, 18 м до другой синей линии и 27 м до линии ворот	б/в	20,0 сек	18,0 сек

ПРОТОКОЛ**тестирования технической подготовки**

№ п/п	Ф.И. учащегося	Упражнение				
		Бег на коньках 30 м	Бег на коньках 30 м с	Ведение шайбы с броском в	Обводка 3-х стоек с броском в ворота	По сигналу хоккеист начинает от линии ворот до

Дата тестирования _____

Подпись ПДО _____

Методические материалы КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО ХОККЕЮ

Педагог доп. образования: Хайулин Э.А.

Место проведения: хоккейный корт

Тема занятия: Техника приёма и передачи шайбы. Техника катания. Техника ведения шайбы.

Цель занятия: Закрепление навыков техники приёма и передачи шайбы. Закрепление навыков техники катания на коньках, ведения шайбы. Совершенствование навыков техники катания.

Задачи:

I. Образовательные:

1. Совершенствование технику скольжения на коньках лицом вперёд, спиной вперёд; комбинированное катание.

2. Закрепить технику приёма передачи шайбы, технику ведения шайбы лицом вперёд широким перебором.

II. Развивающие:

Развитие ловкости

III. Воспитательные:

3. Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом.

Инвентарь: клюшки, шайбы, стойки.

Методы выполнения упражнений: повторный, равномерный, переменный.

Метод объяснения упражнения: словесный, наглядный.

Образовательные технологии: проблемного обучения, игровая.

Части занятия	Содержание	Продолжительность	Организационно-методические указания
Подготовительная 15мин	Построение, объяснение темы и задач занятия	1 мин	Настроить группу на предстоящую работу
	Скольжение лицом вперёд спиной вперёд, в комбинации упражнения с клюшкой.	5 мин	Выполняется в движении по кругу по всей длине площадки друг за другом (в 3-4м) в среднем темпе
	Скольжение лицом вперёд И.П. Ноги на ширине плеч, приседания на двух ногах	9 мин	Ноги вместе не соединять, 5-6 раз
	И.П. Ноги врозь, клюшка над головой, руки прямые. Наклоны		Дотягиваться до коньков, 4-6 раз

	<p>вперёд-назад</p> <p>И.П. Ноги на ширине плеч, клюшка в одной руке. Выпады на левую-правую ногу</p> <p>И.П. Ноги врозь, клюшка перед собой в вытянутых руках. Скручивание туловища в правую (левую) сторону</p> <p>И.П. Ноги вместе, клюшка в одной руке перед собой. Вращение поочерёдно правой и левой рукой</p>		<p>Ногу в колене сгибать полностью, 4-6 раз</p> <p>Клюшку держать широким хватом сверху, 4-6 раз</p> <p>Спину держать прямо, 4-6 раз</p>
Основная часть 70мин	<p>Упражнения на совершенствование техники скольжения на коньках лицом вперед спиной вперед скольжение по кругу - переход:</p> <p>движение по кругу с выполнение следующих упражнений от синей до синей линии:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. прокат на правой, левой ноге; 2. прокат в посадке; 3. передвижение не отрывая коньков ото льда лицом и спиной вперед; 4. перекаты с ноги на ногу <p>Для вратарей передвижение в воротах действия в стойке.</p> <p>Ведение шайбы в движении по малому кругу вбрасывания лицом</p> <p>Ведение шайбы в движении по малому кругу вбрасывания спиной вперед</p>	<p>10 мин</p> <p>10 мин</p> <p>10 мин</p> <p>10 мин</p> <p>20 мин</p>	<p>Выполняется в движении от синей линии до синей линии</p> <p>обратить внимание на правильность постановки лезвий коньков на лед</p> <p>обратить внимание на правильность постановки лезвий коньков на лед.</p> <p>Сесть ниже, спина прямая, смотреть вперед, клюшка в двух руках. Двигаться по линии круга</p> <p>Вратари передвигаются в воротах от штанги к штанге выкатываются, вкатываются имитируя прием шайбы</p> <p>Корпус развернут лицом в центральную точку вбрасывания</p> <p>Разворачивать</p>

	<p>Ведение шайбы в движении по всем кругам вбрасывания лицом</p> <p>Ведение шайбы в движении вбрасывания спиной вперед</p> <p>Игра «Салки»</p> <p>Двухсторонняя игра</p>		<p>плечи в направлении передачи, нижнюю руку на черенке клюшки держать свободно</p> <p>Дети делятся на пары и догоняют друг друга в определенной зоне</p> <p>Дети делятся на несколько команд и играют друг против друга в разных зонах.</p>
<p>Заключительная часть 5мин</p>	<p>Свободное катание по кругу</p> <p>Подведение итогов занятия</p>	5 мин	<p>Дыхание ровное</p> <p>Отмечаем, что получилось на тренировке, какие были ошибки, над чем еще нужно работать.</p>

План воспитательной работы в рамках реализации дополнительной общеобразовательной программы

Название мероприятия	Сроки и место проведения	Для кого проводится мероприятие	Ответственный
Октябрь			
Познавательное мероприятие «Я и мои права»	26 октября 2023г.	Для обучающихся ТО «ХОККЕЙ»	ПДО Хайулин Э.А.
Ноябрь			
День народного единства - эстафета	1 – 7 ноября 2023г.	Обучающиеся ТО «ХОККЕЙ»	ПДО Хайулин Э.А.
Декабрь			
Познавательно-профилактическое мероприятие «СПИДУ -нет!»	декабрь	Беседа для обучающихся ТО	ПДО Хайулин Э.А.
Новогодняя программа «Новый год спешит к нам в гости» - веселые старты, соревнования.	23-26 декабря 2023г.	Для обучающихся ТО «ХОККЕЙ»	ПДО Хайулин Э.А.
Организационное родительское собрание по итогам 1 полугодия	декабрь	Родители и законные представители обучающихся ТО	ПДО Хайулин Э.А.
К всемирному дню ХОККЕЯ -викторина		Для обучающихся ТО «ХОККЕЙ»	ПДО Хайулин Э.А.
Январь			
Инструктаж с обучающимися по технике безопасности. «Знай правила движения, как таблицу умножения»	11 января 2024г.	Для обучающихся ТО «ХОККЕЙ»	ПДО Хайулин Э.А.
Викторина «В здоровом теле, здоровый дух»	26 января	Для обучающихся ТО «ХОККЕЙ»	ПДО Хайулин Э.А.

Февраль			
Встреча с интересными людьми «Ты не один»	8 февраля 2024г.	Для обучающихся ТО «ХОККЕЙ»	ПДО Хайулин Э.А.
Турнир памяти Хайулина А.З. среди обучающихся ТО «ХОККЕЙ» и выпускников клуба СП «ШАГОЛ»	22-23 февраля 2024г	Для обучающихся ТО «ХОККЕЙ»	ПДО Хайулин Э.А.
Участие в районной эстафете «Лыжня Курчатовец»	.февраль	Для обучающихся ТО «ХОККЕЙ»	ПДО Хайулин Э.А.
Март			
Международный день 8 Марта – веселые старты. соревнования	март	Для обучающихся ТО «ХОККЕЙ»	ПДО Хайулин Э.А.
Апрель			
«Я здоровье берегу – сам себе я помогу» Викторина.	5 апреля 2024г.	Для обучающихся ТО «ХОККЕЙ»	ПДО Хайулин Э.А.
Спортивные соревнования «Здоров будешь все добудешь»	16 апреля 2024г.	Для обучающихся ТО «ХОККЕЙ»	ПДО Хайулин Э.А.
Профилактические мероприятия по программе ЗОЖ «Полезные и вредные привычки»	24 апреля 2024г.	Для обучающихся ТО «ХОККЕЙ»	ПДО Хайулин Э.А.
Участие в районной легкоатлетической эстафете	апрель	Для обучающихся ТО «Хоккей»	ПДО Хайулин Э.А.
Май			
«Первомай – как все начиналось. История возникновения праздника 1 мая». Показательные выступления физкультурно-спортивной направленности.	май	Для обучающихся ТО «ХОККЕЙ»	ПДО Хайулин Э.А.
День победы 9 Мая показательные выступления физкультурно-спортивной направленности.	май	Для обучающихся ТО «ХОККЕЙ»	ПДО Хайулин Э.А.

Родительское собрание по итогам 2-полугодия и окончания учебного года «Наши достижения»	май	Родители и законные представители обучающихся ТО	ПДО Хайулин Э.А.
---	-----	--	------------------