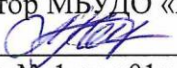


Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы г. Челябинска»

Принята на заседании
педагогического совета
от «29» августа 2025 г.
Протокол №1

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУДО «ЦВР г. Челябинска»
 Л.И. Пенькова
Приказ № 1 от «01» сентября 2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ХОККЕЙ»**

Возраст обучающихся: 7 – 10 лет

Срок реализации: 1 год

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень освоения программы: базовый

Автор – составитель:
Хайулин Э. А., педагог
дополнительного
образования

г. Челябинск, 2023

Информационная карта
Дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Хоккей»

Название программы	«Хоккей»
ФИО педагога, реализующего программу	Хайулин Эмиль Ахмадиевич
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	<i>Личностные</i> - воспитать ценностное отношение к здоровому образу жизни; - воспитывать дисциплинированность. - воспитать командный дух; - воспитать чувства дружбы и товарищества, доброжелательности и толерантности в отношениях со сверстниками. <i>Метапредметные</i> - 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. <i>Предметные</i> - 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	<i>Личностные:</i> Соблюдение здорового образа жизни, дисциплинированности, умение работать в команде. <i>Метапредметные:</i> Более развиты физические качества, координация, внимание, ловкость, выносливость.

	<i>Предметные:</i> 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	5
1.1.6. Адресат программы	5
1.1.7. Объем и срок освоения программы	6
1.1.8. Формы обучения	6
1.1.9. Особенности организации образовательного процесса	6
1.1.10. Режим занятий	6
1.2. Цель и задачи программы	7
1.3. Содержание программы	7
1.3.1 Учебный план	7
1.3.2. Содержание учебного плана	8
1.4. Планируемые результаты	11

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график	13
2.2. Условия реализации программы	15
2.3. Формы аттестации	15
2.4. Оценочные материалы	15
2.5. Методические материалы	16

Раздел №3. «Воспитательная деятельность»

3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания обучающихся	19
3.2. Формы и методы воспитания	19
3.3. Условия воспитания, анализ результатов	20
3.4. Календарный план воспитательной работы	21
4. Список литературы	24
5. Приложения	25

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.

При реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Хоккей» уделяется внимание формированию у обучающихся функциональной грамотности. Необходимость этого обусловлена современными ориентирами в образовании - не дать как можно больше новых знаний обучающимся, а научить их использовать в повседневной жизни: умение решать учебные задачи и жизненные проблемные ситуации на основе сформированных предметных, метапредметных и универсальных способов деятельности, включающих владение ключевыми компетенциями.

Для этого в программу включены обучающие компоненты в виде отдельных заданий.

Специально разработанные задания, направленные на развитие функциональной грамотности, используются в учебном процессе при изучении раздела программы «Общая физическая подготовка».

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.

Программа может быть реализована для детей с ОВЗ при отсутствии медицинских противопоказаний (при возможности создания условий для осуществления образовательной деятельности и возможности освоения обучающимися данной программы).

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

Обучение и воспитание при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Хоккей» ведется на государственном языке РФ-русском.

Даная программа обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

Расписание занятий объединения составляется для наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся по представлению педагога, с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся.

Для совместной деятельности обучающихся и родителей организуются и проводятся массовые мероприятия, создаются необходимые условия

Занятия в объединении с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья могут быть организованы, как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах, в том числе по индивидуальному плану.

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)	2х45 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;
- способствовать формированию функциональной грамотности у 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	2	1	1	тестирование
3.	Общая физическая подготовка	70	10	60	тестирование
4.	Специальная физическая подготовка	36	4	32	тестирование
5.	Тактическая подготовка	34	4	30	тестирование
6.	Техническая подготовка	34	4	30	тестирование
7.	Спортивные игры	32	2	30	тестирование
8.	Итоговое занятие	6		6	сдача контрольных

				нормативов
ИТОГО	216	26	190	

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.

Форма контроля: тестирование

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 скакалкой: прыжки на одно и на обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе, и полу приседе.

- Акробатические упражнения:

Кувырки вперед, назад и в стороны в группировке, полу шпагат; полет-кувырок 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.

Выполнение заданий на развитие функциональной грамотности.

Форма контроля: тестирование

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 ногой 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 перекатывание 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)

Форма контроля: тестирование

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.

Выполнение заданий на развитие функциональной грамотности.

Форма контроля: тестирование

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.

Выполнение заданий на развитие функциональной грамотности.

Форма контроля: тестирование

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;

Прослеживается положительная динамика в формировании функциональной грамотности у обучающихся.

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 2025-2026 уч. г.

Месяц		Сентябрь				Октябрь					Ноябрь				Декабрь				Январь	
Недели обучения		01-07	08-14	15-21	22-28	29-05	06-12	13-19	20-26	27-02	03-09	10-16	17-23	24-30	01-07	08-14	15-21	22-28	29-04	05-11
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Группа 1.1	Контроль	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	Каникулы	
	Практика	4	4	5	5	5	5	6	5	5	6	5	5	5	5	5	5	6		
	Теория	2	2	1	1	1	1		1	1		1	1	1	1	1	1			

**Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной программы «Хоккей»
II полугодие 2025-2026 учебный год**

Группа 1.1			Месяц	Январь			Февраль				Март					Апрель				Май				Июнь	Июль	Август	Всего учебных недель	Всего часов по ОП		
Теория	Практика	Контроль	Недели обучения	12-18	19-25	26-01	02-08	09-15	16-22	23-01	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	01-31	01-31	01-31				
				20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	43	48	52				
			Каникулы																								216		190	26

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 встаёт 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 5х4	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

Для оценки выполнения обучающимися заданий, направленных на формирование функциональной грамотности в рамках текущего контроля может использоваться дихотомическая шкала (неправильный ответ - 0 баллов, правильный ответ-1 балл), политомическая шкала (верный ответ-2 балла, частично верный ответ – 1 балл, неверный ответ – 0 баллов) - для выполнения заданий **со свободным полным ответом**.

Количество правильно решенных заданий	Уровень сформированности функциональной грамотности
85-100%	высокий
51-84%	средний
Менее 50 %	низкий

Сформированность функциональной грамотности у обучающихся по окончании программы оценивается в процессе выполнения заданий. Оценочные материалы представлены в Приложении 2

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, а также для эффективного формирования функциональной грамотности в учебно-воспитательном процессе 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.

Раздел № 3 «Воспитательная деятельность»

3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Воспитательная работа в объединении ведется в соответствии с планом работы, целенаправленно и систематически, последовательно повышая качество проведения воспитательных мероприятий

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачи воспитания обучающихся заключаются в:

- усвоении ими знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);
- формировании и развитии личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);
- приобретении соответствующего нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных.

Целевую основу воспитания обучающихся при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы составляют целевые ориентиры воспитания, как ожидаемые результаты воспитательной деятельности в процессе реализации конкретной программы:

- понимание ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни, безопасного поведения;
- культуры самоконтроля своего физического состояния;
- стремление к соблюдению норм спортивной этики;
- уважение к старшим, наставникам;
- дисциплинированность, трудолюбие, воля, ответственность;
- сознание ценности физической культуры, эстетики спорта;
- интерес к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- стремление к командному взаимодействию, к общей победе

3.2. Формы и методы воспитания

Основной формой воспитания и обучения детей является *учебное занятие*. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ обучающиеся:

- усваивают информацию, имеющую воспитательное значение;
- получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и подтверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, самореализации.

- получают информацию об открытиях, изобретениях, достижениях в науке и спорте, об исторических событиях; изучение биографий деятелей российского и мирового спорта, героев и защитников Отечества и т. д.

- источник формирования у детей сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения.

Важно, чтобы дети не только получали эти сведения от педагога, но и сами осуществляли работу с информацией: поиск, сбор, обработку, обмен и т. д. При планировании занятий учитывают возрастные особенности обучающихся, уровень их подготовки и социализации в обществе, уделяют внимание диагностике поведенческих навыков, используя педагогическое наблюдение.

Практические занятия детей (подготовка к турнирам, соревнованиям, участие в коллективных творческих делах и проч.) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

Конкурсно-игровые программы развивают познавательный интерес, интеллектуальные способности обучающихся, помогают в сплочении коллектива (команды).

Итоговые мероприятия: турниры, соревнования - способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

Акции, месячники безопасности, флэш-мобы помогают в социальной адаптации, получении социальных знаний и социального опыта.

В объединениях проводятся *занятия по профилактике* дорожно-транспортного травматизма, правонарушений, употребления ПАВ, девиантного поведения, составляется социальный паспорт объединения, уделяют внимание детям, нуждающимся в педагогической поддержке. Наличие данных составляющих обеспечивает целостность содержания воспитания, отражает всю полноту отношений человека с окружающим миром.

Большое количество мероприятий и событий помогают в сплочении детского коллектива, осуществляя дифференцированный подход. Воспитательное значение активностей детей при реализации программ обеспечивает понимание детьми того, что личное, семейное благополучие и достижения являются воплощением национальных ценностей, что в их деятельности и результатах находят своё выражение российские базовые ценности, традиционные духовно-нравственные ценности народов России. На это направлены ритуалы и обращения к государственной и национальной символике в ходе церемоний награждения на праздниках, концертах, фестивалях, конкурсах и др.

3.3. Условия воспитания, анализ результатов

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением обучающихся, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе.

К **методам** оценки результативности воспитательного компонента можно отнести:

- педагогическое наблюдение (внимание педагога сосредотачивается на проявление в деятельности детей и в её результатах, определённых в данной программе целевых ориентиров воспитания, а также проблемах и трудностях достижения воспитательных задач программы);

- отзывы, интервью, материалы рефлексии, которые предоставляют возможности для выявления и анализа продвижения детей (индивидуально и в группе в целом) по выбранным целевым ориентирам воспитания в процессе и по итогам реализации программы, оценке личностных результатов участия детей в деятельности по программе.

В процессе и в итоге освоения программы дети демонстрируют результаты, которые обусловлены их индивидуальными потребностями, культурными интересами и личными качествами (целеустремлённостью, дисциплинированностью, терпеливостью, способностью к самостоятельным решениям, умением действовать в коллективе, желанием проявлять заботу о других людях и т. д.). Все это дает возможность для выявления и анализа наиболее значимых результатов воспитания детей. Работа с родителями определяет следующие формы работы: общие родительские собрания, родительские гостиные, лектории, консультации, совместные праздники для детей и родителей, помощь со стороны родителей в подготовке и проведении общих и мероприятий. Воспитательная работа с детьми и родителями объединения реализуется на основании плана воспитательной работы объединения и плана воспитательных мероприятий МБУДО «ЦВР г. Челябинска». План составляется на учебный год.

3.4. Календарный план воспитательной работы

Название мероприятия	Сроки и место проведения	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
Познавательное мероприятие «Я и мои права»	октябрь	Конкурс, викторина	фотоотчет, заметка на сайте учреждения
День народного единства - эстафета	ноябрь	Эстафета	фотоотчет, заметка на сайте учреждения
К всемирному дню ХОККЕЯ -викторина	декабрь	Викторина	фотоотчет, заметка на сайте учреждения
Познавательно-профилактическое	декабрь	Беседа	фотоотчет

мероприятие «СПИДУ - нет!»			
Новогодняя программа «Новый год спешит к нам в гости» - веселые старты, соревнования.	декабрь	Игровая программа	фотоотчет, заметка на сайте учреждения
Организационное родительское собрание по итогам 1 полугодия	декабрь	Беседа	фотоотчет
Инструктаж с обучающимися по технике безопасности. «Знай правила движения, как таблицу умножения»	январь	Беседа	фотоотчет
Викторина «В здоровом теле, здоровый дух»	январь	Викторина	фотоотчет
Встреча с интересными людьми «Ты не один»	февраль	Встреча, беседа	фотоотчет, заметка на сайте учреждения
Турнир памяти Хайулина А.З. среди обучающихся ТО «ХОККЕЙ» и выпускников клуба СП «ШАГОЛ»	февраль	турнир по хоккею	фотоотчет, заметка на сайте учреждения
Участие в районной эстафете «Лыжня Курчатовец»	февраль	Эстафета	фотоотчет, заметка на сайте учреждения
Международный день 8 Марта – веселые старты. соревнования	март	Соревнования	фотоотчет
«Я здоровье берегу – сам себе я помогу» Викторина.	апрель	Викторина	фотоотчет, заметка на сайте учреждения
Спортивные соревнования «Здоров будешь все добудешь»	апрель	Соревнование	фотоотчет, заметка на сайте учреждения
Профилактические мероприятия по программе ЗОЖ «Полезные и вредные привычки»	апрель	Беседа	фотоотчет, заметка на сайте учреждения
Участие в районной легкоатлетической эстафете	апрель	Эстафета	фотоотчет, заметка на сайте учреждения
«Первомай – как все начиналось. История возникновения праздника	май	Игровая программа	фотоотчет, заметка на сайте учреждения

1 мая». Показательные выступления физкультурно-спортивной направленности.			
День победы 9 Мая показательные выступления физкультурно-спортивной направленности.	май	Игровая программа	фотоотчет, заметка на сайте учреждения
Родительское собрание по итогам 2-полугодия и окончания учебного года «Наши достижения»	май	Беседа	фотоотчет

4. Список литературы

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. – М.ФиС, 1991г.
2. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов: учеб.метод. пособие. –М,: Терра- Спорт, 2000г.
3. Букатин А.Ю. и др. Начальное обучение юных хоккеистов (8-10 лет): учеб.пособие.М.:Б и.,1983г.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов – М.:ФиС, 1988г.
5. Горский Л. Игра хоккейного вратаря. – М.: Фис, 1974г.
6. Жариков Е.С., Шигаев А.С..Психология управления в хоккее. М.:ФиС, 1983г.
7. Климанов В. «Управление спортивной тренировкой: системность адаптация, здоровье», М., ФОН, 1995 г .
8. Колосков В.И.,Климин В.Л..Подготовка хоккеистов :Техника , тактика.-ФиС, 1981г.
9. Королев Ю.В.Развитие хоккея с шайбой в СССР (Краткие ист.сведения).Лекция.М.:Б.и.,1971г.
10. Купч Я.А. Конькобежная подготовка: Метод.пособие.-Рига:Би.,1984г.
11. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Киев,1999г.
12. Никитушкин В.Т. ,Губа В.П..Методы отбора в игровые виды спорта. М.:1998г
13. Филин В.П. Теории и методика юношеского спорта. – М,: 1987г.
14. Каталог статей о спорте и здоровом образе жизни. [Спорт в твоём дворе.](#)
[Хоккей](#)

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.		Понятия ОФП. Техника выполнения упражнений	1
6.		Спортивные игры	1
7.		ОФП. Упражнения для рук и плечевого пояса	1
8.		ОФП. Упражнения для рук и плечевого пояса	1
9.		ОФП. Упражнения для мышц шеи	1
10.		ОФП. Упражнения для мышц шеи	1
11.		ОФП. Упражнения для туловища	1
12.		ОФП. Упражнения для туловища	1
13.		ОФП. Упражнения для ног	1
14.		ОФП. Упражнения для ног	1
15.		ОФП. Упражнения с предметами	1
16.		СФП. Упражнения с предметами	1
17.		ОФП. Упражнения с короткой скакалкой.	1
18.		СФП. Упражнения с короткой скакалкой.	1
19.		ОФП. Упражнения со скакалкой вперёд-назад	1
20.		СФП. Упражнения со скакалкой вперёд-назад	1
21.		ОФП. Упражнения со скакалкой в присяде и полуприсяде	1
22.		СФП. Упражнения со скакалкой в присяде и полуприсяде	1
23.		ОФП. Акробатические упражнения	1
24.		СФП. Акробатические упражнения	1
25.		ОФП. Подвижные игры, игры с мячом	1
26.		СФП. Подвижные игры, игры с мячом	1
27.		ОФП. Подвижные игры, игры с бегом	1
28.		СФП. Подвижные игры, игры с бегом.	1
29.		ОФП. Подвижные игры. Игры с броском и ловлей мяча	1
30.		ОФП. Подвижные игры. Игры с броском и ловлей мяча	1
31.		ОФП. Легкоатлетические упражнения, бег на 30, 60, 100 и 200 метров	1
32.		ОФП. Легкоатлетические упражнения, бег на 30, 60, 100 и 200 метров	1
33.		ОФП. Легкоатлетические упражнения. Прыжки в длину и высоту	1
34.		ОФП. Легкоатлетические упражнения. Прыжки в длину и высоту	1
35.		ОФП. Спортивные игры: ручной мяч	1
36.		ОФП. Спортивные игры: ручной мяч	1

37.		ОФП. Спортивные игры: игра в футбол	1
38.		Спортивные игры	1
39.		ОФП. Упражнения для рук и плечевого пояса	1
40.		СФП. Упражнения для рук и плечевого пояса	1
41.		ОФП. Упражнения для воспитания ловкости	1
42.		СФП. Упражнения для воспитания ловкости	1
43.		ОФП. Упражнения для воспитания быстроты	1
44.		СФП. Упражнения для воспитания быстроты	1
45.		ОФП. Упражнения для воспитания силы.	1
46.		СФП. Упражнения для воспитания силы.	1
47.		ОФП. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.	1
48.		СФП. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.	1
49.		ОФП. Упражнения для воспитания выносливости.	1
50.		СФП. Упражнения для воспитания выносливости.	1
51.		ОФП. Упражнения с короткой скакалкой.	1
52.		СФП. Упражнения с короткой скакалкой.	1
53.		ОФП. Упражнения со скакалкой вперёд, назад	1
54.		СФП. Упражнения со скакалкой вперёд, назад	1
55.		ОФП. Упражнения со скакалкой в присяде и полуприсяде	1
56.		СФП. Упражнения со скакалкой в присяде и полуприсяде.	1
57.		ОФП. Упражнения для развития ловкости.	1
58.		СФП. Упражнения для развития ловкости.	1
59.		ОФП. Упражнения для воспитания быстроты.	1
60.		СФП. Упражнения для воспитания быстроты.	1
61.		ОФП. Упражнения для развития рук и плечевого пояса.	1
62.		СФП. Упражнения для развития рук и плечевого пояса.	1
63.		ОФП. Упражнения для воспитания силы.	1
64.		ОФП. Упражнения для воспитания ловкости.	1
65.		ОФП. Упражнения для воспитания быстроты.	1
66.		ОФП. Упражнения для воспитания быстроты.	1
67.		ОФП. Упражнения для воспитания гибкости:	1
68.		ОФП. Упражнения для воспитания гибкости.	1
69.		ОФП. Упражнения для воспитания выносливости.	1
70.		ОФП. Упражнения для воспитания выносливости.	1
71.		ОФП. Упражнения для развития рук и плечевого пояса.	1
72.		ОФП. Упражнения для развития рук и плечевого пояса.	1
73.		ОФП. Упражнения для воспитания силы.	1
74.		СФП. Упражнения для воспитания силы.	1
75.		ОФП. Упражнения для развития ловкости.	1
76.		СФП. Упражнения для развития ловкости.	1
77.		ОФП. Упражнения для мышц шеи	1

78.		СФП. Упражнения для мышц шеи.	1
79.		Техническая подготовка: броски шайбы на дальность	1
80.		Техническая подготовка: передача шайбы	1
81.		.Стойка : низкая, высокая	1
82.		Стойка: низкая, высокая	1
83.		Бег на коньках, коротким шагом	1
84.		Бег на коньках, коротким шагом	1
85.		Бег длинным (скользящим) шагом	1
86.		Бег длинным (скользящим) шагом	1
87.		Бег спиной вперед	1
88.		Бег спиной вперед	1
89.		Способы держания клюшки	1
90.		Способы ведения шайбы	1
91.		Бег перебежкой (скоростным шагом)	1
92.		Бег перебежкой (скоростным шагом)	1
93.		Поворот переступанием	1
94.		Поворот переступанием	1
95.		Торможение (одним, двумя) коньками и остановка	1
96.		Торможение (одним, двумя) коньками и остановка	1
97.		Способы держания клюшки	1
98.		Способы держания клюшки	1
99.		Способы ведения шайбы	1
100.		Способы ведения шайбы	1
101.		Спортивные игры	1
102.		Спортивные игры	1
103.		Плавное ведение шайбы	1
104.		Плавное ведение шайбы	1
105.		Ведение шайбы способом «рубка»	1
106.		Ведение шайбы способом «рубка»	1
107.		Ведение шайбы сбоку	1
108.		Ведение шайбы сбоку	1
109.		Броски шайбы слева	1
110.		Броски шайбы слева	1
111.		Спортивные игры	1
112.		Спортивные игры	1
113.		Броски шайбы справа	1
114.		Броски шайбы справа	1
115.		Броски маховым движением клюшки	1
116.		Броски маховым движением клюшки	1
117.		Подкидывание шайбы	1
118.		Подкидывание шайбы	1
119.		Финты ногой	1
120.		Финты ногой	1
121.		Финт клюшкой и шайбой	1
122.		Финт клюшкой и шайбой	1
123.		Броски шайбы слева	1
124.		Броски шайбы справа	1

125.		Остановка скользящей шайбы крюком клюшки	1
126.		Остановка скользящей шайбы крюком клюшки	1
127.		Остановка скользящей шайбы ручкой клюшки	1
128.		Остановка скользящей шайбы ручкой клюшки	1
129.		Спортивные игры	1
130.		Спортивные игры	1
131.		Остановка скользящей шайбы коньком	1
132.		Остановка скользящей шайбы коньком	1
133.		Остановка шайбы туловищем	1
134.		Остановка шайбы туловищем	1
135.		Толчок вперед	1
136.		Толчок вперед	1
137.		Прием соперника на бедро	1
138.		Прием соперника на бедро	1
139.		Отбор шайбы	1
140.		Отбор шайбы	1
141.		Спортивные игры	1
142.		Спортивные игры	1
143.		Основная стойка вратаря	1
144.		Основная стойка вратаря	1
145.		Защита от шайбы, брошенной по льду	1
146.		Защита от шайбы, брошенной по льду	1
147.		Защита от шайбы, летящей надо льдом	1
148.		Защита от шайбы, летящей надо льдом	1
149.		Защита от шайбы, летящей в различные углы ворот	1
150.		Защита от шайбы, летящей в различные углы ворот	1
151.		Защита от шайбы, брошенной по льду	1
152.		Защита от шайбы, брошенной по льду	1
153.		Остановка скользящей шайбы коньком	1
154.		Остановка шайбы туловищем	1
155.		ОФП. Упражнения для рук и плечевого пояса	1
156.		ОФП. Упражнения для рук и плечевого пояса	1
157.		ОФП. Упражнения для воспитания ловкости	1
158.		СФП. Упражнения для воспитания ловкости	1
159.		ОФП. Упражнения для воспитания быстроты	1
160.		ОФП. Упражнения для воспитания быстроты	1
161.		ОФП. Упражнения для воспитания силы	1
162.		СФП. Упражнения для воспитания силы	1
163.		ОФП. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств	1
164.		ОФП. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств	1
165.		ОФП. Упражнения для воспитания выносливости	1
166.		СФП. Упражнения для воспитания выносливости	1
167.		ОФП. Упражнения с короткой скакалкой	1
168.		СФП. Упражнения с короткой скакалкой	1
169.		ОФП. Упражнения с короткой скакалкой вперёд, назад	1
170.		СФП. Упражнения с короткой скакалкой вперёд,	1

		назад	
171.		ОФП. Упражнения со скакалкой в приседе и полуприседе	1
172.		СФП. Упражнения со скакалкой в приседе и полуприседе	1
173.		Спортивные игры	1
174.		Спортивные игры	1
175.		ОФП. Упражнения для развития ловкости	1
176.		СФП. Упражнения для развития ловкости	1
177.		ОФП. Упражнения для воспитания быстроты	1
178.		СФП. Упражнения для воспитания быстроты	1
179.		ОФП. Упражнения для развития рук и плечевого пояса	1
180.		СФП. Упражнения для развития рук и плечевого пояса	1
181.		ОФП. Упражнения для воспитания силы	1
182.		СФП. Упражнения для воспитания силы	1
183.		ОФП. Упражнения для воспитания быстроты	1
184.		СФП. Упражнения для воспитания быстроты	1
185.		ОФП. Упражнения для воспитания гибкости	1
186.		СФП. Упражнения для воспитания гибкости	1
187.		ОФП. Командные действия в защите. Подвижные игры	1
188.		СФП. Командные действия в защите. Подвижные игры	1
189.		ОФП. Командные действия в нападении. Подвижные игры	1
190.		СФП. Командные действия в нападении. Подвижные игры	1
191.		Спортивные игры	1
192.		Спортивные игры	1
193.		Спортивные игры	1
194.		Спортивные игры	1
195.		Спортивные игры	1
196.		Спортивные игры	1
197.		Спортивные игры	1
198.		Спортивные игры	1
199.		Спортивные игры	1
200.		Спортивные игры	1
201.		Спортивные игры	1
202.		Спортивные игры	1
203.		Спортивные игры	1
204.		Спортивные игры	1
205.		Спортивные игры	1
206.		Спортивные игры	1
207.		Спортивные игры	1
208.		Спортивные игры	1
209.		Спортивные игры	1
210.		Спортивные игры	1

211.		Контрольные нормативы	1
212.		Контрольные нормативы	1
213.		Контрольные нормативы	1
214.		Контрольные нормативы	1
215.		Итоговое занятие	1
216.		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

[illegible]

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 Дотягиваться клюшкой до коньков, 4-6 раз
	И.П. Ноги врозь,		Ногу в колене сгибать

	клюшка над головой, руки прямые. Наклоны вперед-назад И.П. Ноги на ширине плеч, клюшка в одной руке. Выпады на левую-правую ногу И.П. Ноги врозь, клюшка перед собой в вытянутых руках. Скручивание туловища в правую (левую) сторону И.П. Ноги вместе, клюшка в одной руке перед собой. Вращение поочередно правой и левой рукой		полностью, 4-6 раз Клюшку держать широким хватом сверху, 4-6 раз Спину держать прямо, 4-6 раз
Основная часть 70мин	Упражнения на совершенствование техники скольжения на коньках лицом вперед спиной вперед скольжение по кругу - переход: движение по кругу с выполнением следующих упражнений от синей до синей линии:	10 мин	Выполняется в движении от синей линии до синей линии. Обратить внимание на правильность постановки лезвий коньков на лед обратить внимание на правильность постановки лезвий коньков на лед.
	1. прокат на правой, левой ноге;		Сесть ниже, спина прямая, смотреть вперед, клюшка в двух руках. Двигаться по линии круга
	2. прокат в посадке;	10 мин	Вратари передвигаются в воротах от штанги к штанге
	3. передвижение не отрывая коньков ото льда лицом и спиной вперед;	10 мин	выкатываются, вкатываются имитируя прием шайбы
	4. перекаты с ноги на ногу Для вратарей передвижение в воротах действия в стойке. Ведение шайбы в движении по малому кругу вбрасывания	10 мин	Корпус развернут лицом в центральную точку вбрасывания Разворачивать плечи в

	лицом Ведение шайбы в движении по малому кругу вбрасывания спиной вперед Ведение шайбы в движении по всем кругам вбрасывания лицом Ведение шайбы в движении вбрасывания спиной вперед Игра «Салки» Двухсторонняя игра	10 мин 20 мин	направлении передачи, нижнюю руку на черенке клюшки держать свободно Дети делятся на пары и догоняют друг друга в определенной зоне Дети делятся на несколько команд и играют друг против друга в разных зонах.
Заключи- тельная часть 5 мин	Свободное катание по кругу Подведение итогов занятия	5 мин	Дыхание ровное Отмечаем, что получилось на тренировке, какие были ошибки, над чем еще нужно работать.

Задания на формирование функциональной грамотности

Задание 1. Проранжируйте основные качества хоккеиста от самого главного:

1. Ответственность
2. Уверенность в себе
3. Скорость
4. Выносливость
5. Сила
6. Координация
7. Ловкость
8. Быстрота
9. Доброта
10. Упорство

Задание 2. Прочитайте текст стихотворения

Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыркаться,
Песни петь, дружить, смеяться,
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть.
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.
Подведем теперь итог:
Чтоб расти – нужен белок.
Для защиты и тепла
Жир природа создала.

Как будильник без завода
Не пойдет ни тик, ни так,
Так и мы без углеводов
Не обходимся никак.
Витамины – просто чудо!
Сколько радости несут:
Все болезни и простуды
Перед нами отвернут.
Вот поэтому всегда
Для нашего здоровья
Полноценная еда –
Важнейшее условие.

Ответьте на вопросы

1. Для чего человеку нужна еда?

Ответ: Еда нужна, чтобы встать, прыгать, кувыраться...

2. Как необходимо питаться человеку?

Ответ: должно быть правильное питание

3. Для чего необходимо правильно питаться?

Ответ: Чтобы правильно развиваться, не болеть.

4. Для чего организму необходим белок?

Ответ: чтобы расти

5. Для чего организму необходимы жиры?

Ответ: для защиты и тепла

6. Что ещё необходимо организму, кроме белков и жиров?

Ответ: углеводы и витамины.

7. Что произойдёт, если человек не будет есть?

Ответ: Он не сможет жить без еды, двигаться, будет болеть....

Задание 3. «Как узнать пульс?»

Прочитайте текст и выполните задания

Пульс – это индикатор движения крови по артериям. Приложив палец к крупной артерии, (например, на шее человека) можно почувствовать, как сердце перекачивает кровь. Пульс подсчитывают обычно за 10-секундный интервал, чтобы узнать частоту сердечных сокращений в минуту, используя секундомер.

Врачи используют показатель частоты сердечных сокращений для контроля здоровья человека. А люди, занимающиеся спортом, – чтобы определить эффективность тренировок.

1. Что показывает пульс?

Ответ: частоту сердечных сокращений

2. Для чего врачи контролируют пульс человека?

Ответ: определяют состояние здоровья

3. Для чего спортсмены контролируют пульс?

Ответ: определяют эффективность тренировок

4. Посчитай частоту своих сердечных сокращений за 10-секундный интервал. Запиши цифру сокращений.

Ответ: *число...*

5. Посчитай частоту своих сердечных сокращений в минуту, используя предыдущие замеры. Запиши, как ты произвёл вычисления.

Ответ: *число 10-секундного интервала надо умножить на 6.*

Задание 4. Пульс в покое должен составлять в среднем 60 - 70 ударов в минуту. Определите, у кого из испытуемых пульс находится в пределах нормы.

«А» - 6 ударов за 6 сек.;

«Б» - 11 ударов за 10 сек.;

«В» - 16 ударов за 15 сек.;

«Г» - 39 ударов за 30 сек.

Решение:

Ученика «А» брали пульс за 6 сек., значит

$60 \text{ сек} / 6 = 10$ (количество временных отрезков в одной минуте)

$6 \text{ (количество ударов)} * 10 \text{ (количество временных отрезков в одной минуте)} = 60$
уд/мин.

Ученика «Б» брали пульс за 10 сек., значит

$60 \text{ сек} / 10 = 6$ (количество временных отрезков в одной минуте)

$11 \text{ (количество ударов)} * 6 \text{ (количество временных отрезков в одной минуте)} = 66$
уд/мин.

Ученика «В» брали пульс за 15 сек., значит $60 \text{ сек} / 15 = 4$ (количество временных отрезков в одной минуте)

$16 \text{ (количество ударов)} * 4 \text{ (количество временных отрезков в одной минуте)} = 64$
уд/мин.

Ученика «Г» брали пульс за 30 сек., значит

$60 \text{ сек} / 30 = 2$ (количество временных отрезков в одной минуте)

$39 \text{ (количество ударов)} * 2 \text{ (количество временных отрезков в одной минуте)} = 78$
уд/мин.

ОТВЕТ: «А» - 60, «Б» - 66, «В» - 64, «Г» - 78.

Пульс в норме у учеников «А», «Б», «В»

Задание 5. Мальчику 9 лет, его рост 125,2 см, вес 26,8 кг. Соотнесите эти данные с таблицей. Что можно сказать по имеющимся у нас данным?

Рост мальчиков от 7 до 17 лет (см)

Возраст	Показатель						
	очень низкий	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий	очень высокий
7 лет	<111,0	111,0-113,6	113,6-116,8	116,8-125,0	125,0-128,0	128,0-130,6	>130,6
8 лет	<116,3	116,3-119,0	119,0-122,1	122,1-130,8	130,8-134,5	134,5-137,0	>137,0
9 лет	<121,5	121,5-124,7	124,7-125,6	125,6-136,3	136,3-140,3	140,3-143,0	>143,0
10 лет	<126,3	126,3-129,4	129,4-133,0	133,0-142,0	142,0-146,7	146,7-149,2	>149,2
11 лет	<131,3	131,3-134,5	134,5-138,5	138,5-148,3	148,3-152,9	152,9-156,2	>156,2
12 лет	<136,2	136,2-140,0	140,0-143,6	143,6-154,5	154,5-159,5	159,5-163,5	>163,5
13 лет	<141,8	141,8-145,7	145,7-149,8	149,8-160,6	160,6-166,0	166,0-170,7	>170,7
14 лет	<148,3	148,3-152,3	152,3-156,2	156,2-167,7	167,7-172,0	172,0-176,7	>176,7
15 лет	<154,6	154,6-158,6	158,6-162,5	162,5-173,5	173,5-177,6	177,6-181,6	>181,6
16 лет	<158,8	158,8-163,2	163,2-166,8	166,8-177,8	177,8-182,0	182,0-186,3	>186,3
17 лет	<162,8	162,8-166,6	166,6-171,6	171,6-181,6	181,6-186,0	186,0-188,5	>188,5

Вес мальчиков от 7 до 17 лет (кг)

Возраст	Показатель						
	очень низкий	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий	очень высокий
7 лет	<18,0	18,0-19,5	19,5-21,0	21,0-25,4	25,4-28,0	28,0-30,8	>30,8
8 лет	<20,0	20,0-21,5	21,5-23,3	23,3-28,3	28,3-31,4	31,4-35,5	>35,5
9 лет	<21,9	21,9-23,5	23,5-25,6	25,6-31,5	31,5-35,1	35,1-39,1	>39,1
10 лет	<23,9	23,9-25,6	25,6-28,2	28,2-35,1	35,1-39,7	39,7-44,7	>44,7
11 лет	<26,0	26,0-28,0	28,0-31,0	31,0-39,9	39,9-44,9	44,9-51,5	>51,5
12 лет	<28,2	28,2-30,7	30,7-34,4	34,4-45,1	45,1-50,6	50,6-58,7	>58,7
13 лет	<30,9	30,9-33,8	33,8-38,0	38,0-50,6	50,6-56,8	56,8-66,0	>66,0
14 лет	<34,3	34,3-38,0	38,0-42,8	42,8-56,6	56,6-63,4	63,4-73,2	>73,2
15 лет	<38,7	38,7-43,0	43,0-48,3	48,3-62,8	62,8-70,0	70,0-80,1	>80,1
16 лет	<44,0	44,0-48,3	48,3-54,0	54,0-69,6	69,6-76,5	76,5-84,7	>84,7
17 лет	<49,3	49,3-54,6	54,6-59,8	59,8-74,0	74,0-80,1	80,1-87,8	>87,8