АДМИНИСТРАЦИЯ ЗАВОДСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД САРАТОВ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

Принята на заседании
методического совета
от «25» 05 2026 г.
Протокол № 9

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУДО «ЦДО»
_____ Котлячков А.В.
«26» 05 2026 г.
приказ от 26.05.2026 № 241

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности (для детей с ОВЗ) объединения «Хоккей»

Возраст учащихся: 7-18 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Баймлер Артем Александрович,
педагог дополнительного образования

г. Саратов – 2026

СОДЕРЖАНИЕ

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы …….....3
1.1. Пояснительная записка 3
1.2. Цель и задачи программы…….……4
1.3. Ожидаемые результаты освоения программы……5
1.4. Содержание программы..... 9
1.4.1. Учебный план первого года обучения 9
1.4. 2. Учебный план второго года обучения 10
1.4.3. Учебный план третьего года обучения 11
1.4.4. Содержание учебных планов 12
Теоретическая подготовка 12
Общая физическая подготовка 13
Специальная физическая подготовка 15
Специальная техническая подготовка 17
Тактическая подготовка 20
1.5. Аттестация 22
1.5.1 Система контроля и зачетные требования 23
1.5.2. Указания к выполнению контрольных упражнений учащимися……..... 24
1.5.3. Формы протоколов 25

II. Комплекс организационно-педагогических условий…… …… 26
2.1. Методическое обеспечение 26
2.2. Рабочая программа воспитания…….. 28
2.3. Материально-техническое оснащение 29
2.4. Кадровое обеспечение……..... 29
2.5. Информационное обеспечение 30
Приложение «Календарный учебный график» ..……..... 31
Приложение «Рабочая программа к ДООП (для детей с ОВЗ) объединения «Хоккей» на 2026- 2027 учебный год» ..…….....……... 33

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы

1.1. Пояснительная записка.

Адаптивная физическая культура - это подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребностей лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, укрепления здоровья, личностного развития, самореализации и интеграции в общество. Работа с детьми, отнесенными к данной категории, в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности имеет свои особенности и требует особого подхода.

Организация образовательной деятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и инвалидов осуществляется в соответствии с разрабатываемыми программами.

Дополнительная адаптированная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Хоккей» (для детей с ограниченными возможностями здоровья) (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р (ред. от 01.07.2025) «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Распоряжение Правительства РФ от 01.07.2025 N 1745-р «О внесении изменений в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р и об утверждении Плана мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, II этап (2025 - 2030 годы)»;
- Распоряжение Правительства Саратовской области от 10.11.2025 года № 545-Пр «Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, II этап (2025-2030 годы) в Саратовской области»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 17.03.2025 № 2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПин 1.2.3685-21» «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г.№ВК-641/09 о направлении методических рекомендаций (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации; профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей);

- Концепция развития детско-юношеского спорта Российской Федерации до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. № 3894-р;
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих программ МУДО «Центр дополнительного образования»;
- Устав муниципального учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования».

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: базовый.

Актуальность программы обусловлена тем, что способствует удовлетворению индивидуальных потребностей учащихся в физическом совершенствовании, в частности в дисциплине «Хоккей».

Педагогическая целесообразность данной программы состоит в том, что в процессе занятий, включаясь в различные виды двигательной деятельности, учащиеся направят свою энергию на развитие физических качеств, повышение контроля над эмоциональным состоянием и формирование устойчивого интереса к занятиям физической культуры.

Адресат программы: учащиеся, желающие заниматься хоккеем с шайбой, имеющие медицинскую справку о группе здоровья и допуске к занятиям.

Одновременно в группе не могут заниматься дети младшего и старшего школьного возраста.

Форма реализации программы: очная. При реализации программы (частично) применяются дистанционные образовательные технологии. При электронном обучении с применением дистанционных технологий продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности составляет не более 30 минут.

Срок реализации программы: 3 года (432 часа):

1 год обучения –144 часов;

2 год обучения –144 часа; 3 год обучения –144 часа.

Возраст учащихся – 7-18 лет. Группы формируются с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся.

Наполняемость учебной группы:

минимальное количество – 5 человек,

максимальное количество – 10 человек.

Форма организации занятий: групповая.

Режим учебно-тренировочных занятий: 2 раза в неделю по 2 учебных часа (45 мин.) в соответствии с расписанием.

Язык обучения: русский.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование культуры здорового образа жизни, освоение базового курса подготовки начинающего хоккеиста.

Задачи программы:

Обучающие:

1. обучать базовым двигательным действиям;
2. формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт, технические действия и приемы в дисциплине «Хоккей с шайбой»;

Развивающие:

1. развивать физические качества посредством физических упражнений;
2. развивать мотивацию к самопознанию, самообразованию, саморазвитию;
3. укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
4. соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены.

Воспитательные:

2. воспитывать культуру спортивного поведения;
3. формировать потребность к взаимному уважению, ответственности, значимости внутри команды;

1.3. Ожидаемые результаты освоения программы:

Первый год обучения

Предметные результаты:

– Уверенное выполнение базовых элементов хоккея с шайбой;

Учащиеся будут знать:

– Понятие «здоровье», «гигиена»;

– Правила техники безопасности;

– Терминологию дисциплины «хоккей с шайбой»;

– Название базовых элементов вида спорта «хоккей с шайбой».

Учащиеся научатся:

– Соблюдать основные гигиенические требования;

– Контролировать осанку при выполнении физических движений;

– Запоминать последовательность движений при выполнении базовых элементов;

– Технике катания на коньках

–Технике ведения и владения клюшкой на льду 6. Развитие периферического зрения

У учащихся будут сформированы:

– Потребность к систематическим занятиям физической культурой;

– Умение контролировать свои эмоции при занятии в группе;

– Дисциплинированность и уважение к другим участникам образовательного процесса.

Метапредметные результаты:

– Участие в разнообразных формах учебно-тренировочных занятий;

– Владение широким спектром двигательных действий и физических упражнений физической культуры, активное их использование в самостоятельных занятиях.

Регулятивные универсальные учебные действия учащегося:

– Понимание задачи поставленной педагогом на занятии.

– Умение выполнить задание в полном объеме.

– Умение применить полученные знания и навыки при выполнении самостоятельного задания.

Коммуникативные универсальные учебные действия учащегося:

– Умение выполнять совместную коллективную деятельность;

– Умение выражать эмоциональное состояние во время выполнения упражнений;

– Умение проявлять инициативу и активность.

Познавательные универсальные учебные действия учащегося:

– Формирование устойчивого интереса к изучению новых движений

Второй год обучения

Предметные результаты:

– Уверенное, технически правильное выполнения базовых упражнений по хоккею с шайбой;

Учащиеся будут знать:

– Правила техники безопасности;

– Правила соревнований;

– Терминологию дисциплины «хоккей с шайбой»;

– Название базовых положений на хоккейном поле вида спорта «хоккей с шайбой».

Учащиеся научатся:

– Соблюдать основные гигиенические требования;

– Контролировать осанку при выполнении физических движений;

– Ориентироваться в пространстве;

– Координировать свои движения;

– Корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога;

– Выполнять упражнения приёма и передачи шайбы (техника владения клюшкой)

– Выполнять нормативы техники катания на коньках

– Развитие командной игры и работы в команде на льду и вне льда;

У учащихся будут сформированы:

– Потребность к систематическим занятиям физической культурой;

– Умение контролировать свои эмоции при занятии в группе;

– Дисциплинированность и уважение к другим участникам образовательного процесса.

Метапредметные результаты:

– Участие в разнообразных формах учебно-тренировочных занятий;

– Владение широким спектром двигательных действий и физических упражнений физической культуры, активное их использование в самостоятельных занятиях.

Регулятивные универсальные учебные действия учащегося:

– Понимание задачи поставленной педагогом на занятии.

– Умение выполнить задание в полном объеме.

– Умение применить полученные знания и навыки при выполнении самостоятельного задания.

Коммуникативные универсальные учебные действия учащегося:

– Умение выполнять совместную коллективную деятельность;

– Умение выражать эмоциональное состояние во время выполнения упражнений;

– Умение проявлять инициативу и активность.

Познавательные универсальные учебные действия учащегося:

– Формирование устойчивого интереса к изучению новых приёмов вида спорта «хоккей с шайбой»

Третий год обучения

Предметные результаты:

– Уверенное, технически правильное выполнения базовых упражнений хоккея с шайбой;

Учащиеся будут знать:

– Правила техники безопасности;

– Правила соревнований;

– Терминологию дисциплины «хоккей с шайбой»;

– Название базовых элементов вида спорта «хоккей с шайбой».

Учащиеся научатся:

– Соблюдать основные гигиенические требования;

– Контролировать осанку при выполнении физических движений;

– Контролировать собственное выполнение элементов;

– Анализировать положение соперников и игроков своей команды на льду;

– Самостоятельно выполнять элементы техники владения шайбой.

– Корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога;

– Выполнять тактические действия в нападении

– Выполнять тактические действия в защите

– Знать позиции и расположения игроков на льду;

У учащихся будут сформированы:

– Потребность к систематическим занятиям физической культурой;

– Умение контролировать свои эмоции при занятии в группе;

– Дисциплинированность и уважение к другим участникам образовательного процесса.

Метапредметные результаты:

– Участие в разнообразных формах учебно-тренировочных занятий;

– Владение широким спектром двигательных действий и физических упражнений физической культуры, активное их использование в самостоятельных занятиях.

Регулятивные универсальные учебные действия учащегося:

– Понимание задачи поставленной педагогом на занятии.

– Умение выполнить задание в полном объеме.

– Умение применить полученные знания и навыки при выполнении самостоятельного задания.

Коммуникативные универсальные учебные действия учащегося:

– Умение выполнять совместную коллективную деятельность;

– Умение выражать эмоциональное состояние во время выполнения упражнений;

– Умение проявлять инициативу и активность.

Познавательные универсальные учебные действия учащегося:

– Формирование устойчивого интереса к изучению новых движений

Способы определения результативности

Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке в начале учебного года (сентябрь) и в конце учебного года (май).

Формы оценки качества реализации программы

Диагностика:

- Входящий контроль.
- Текущий контроль.
- Промежуточный контроль.
- Итоговая аттестация.

1.4. Содержание программы

Сводный учебный план

Разделы	**Количество часов по годам**			**Формы аттестации/контроль**
	1 год	**2 год**	**3 год**	
1.Теория	10	6	8	Опрос
2.Общая физическая подготовка	22	24	24	Сдача нормативов
3.Специальная физическая подготовка	32	40	38	Сдача нормативов
4.Специальная техническая подготовка	62	54	52	Наблюдение
5.Тактическая подготовка	14	16	18	Наблюдение
6.Аттестация	4	4	4	Сдача контрольных нормативов
Всего часов за 36 недель	144	144	144	

1.4.1. Учебный план первого года обучения

№п/п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	**Теория:**	**10**	10		Опрос
	Вводное занятие.	1	1		
	История развития хоккея.	2	2		
	Гигиена и врачебный контроль.	1	1		
	Правила игры в хоккей.	2	2		
	Техника безопасности на занятиях.	2	2		
	Терминология вида спорта.	2	2		
2	**Общая физическая подготовка**:	**22**		22	Сдача нормативов
	Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела. Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития скоростносиловых качеств.				
3	**Специальная физическая подготовка**:	**32**		32	

	Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног. Упражнения специальной скоростной направленности Упражнения для развития специальных координационных качеств. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости.				Сдача нормативов
4	**Специальная техническая подготовка**	**62**		62	Наблюдение
	Правильное падение и подъём на льду Специальные упражнения на льду для обучения технике катания на коньках Техника владения клюшкой на льду Координационные упражнения с клюшкой Специальные упражнения на технику владения клюшкой на льду				
5	**Тактическая подготовка**	**14**		14	Наблюдение
	Учебные или тренировочные игры				
6	**Аттестация по итогам освоения программы**	**4**		4	Сдача контрольных нормативов
	Итого	**144**	10	134	

1.4.2. Учебный план второго года обучения

№п/п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	**Теория**	**6**	**6**		Опрос
	Техника безопасности на занятиях.	1	1		
	Гигиена и врачебный контроль.	1	1		
	Правила игры в хоккей.	2	2		
	Тактический разбор игр	2	2		
2	**Общая физическая подготовка**:	**24**		**24**	

	Упражнения для развития гибкости Упражнения для развития координационных качеств Упражнения для развития скоростных качеств Упражнения для развития силовых качеств Упражнения для развития скоростносиловых качеств				Сдача нормативов
3	**Специальная физическая подготовка**:	**40**		**40**	
	Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног. Упражнения специальной скоростной направленности Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости Упражнения для развития гибкости Упражнение с классическим имитатором «Слоник»				Сдача нормативов
4	**Специальная техническая подготовка**	54		**54**	Наблюдение
	Специальные упражнения на льду для обучения технике катания на коньках Техника владения клюшкой на льду Координационные упражнения с клюшкой Специальные упражнения на технику владения клюшкой на льду				
5	**Тактическая подготовка**	**16**		**16**	Наблюдение
	Учебные или тренировочные игры				
6	**Аттестация по итогам освоения программы**	**4**		**4**	Сдача контрольных нормативов
	Итого	144	6	138	

1.4.3. Учебный план третьего года обучения

№п/п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	**Теория**	**8**	8		Опрос
	Вводное занятие.	1	1		
	История развития хоккея.	1	1		
	Гигиена и врачебный контроль.	1	1		
	Техника безопасности на занятиях.	1	1		
2	**Общая физическая подготовка**:	**24**		**24**	

	Упражнения для развития силовых качеств Упражнения для развития скоростных качеств Упражнения для развития скоростносиловых качеств Упражнения для развития ловкости Упражнения для развития гибкости Упражнения для развития координационных качеств				Сдача нормативов
3	**Специальная физическая подготовка**:	**38**		**38**	Сдача нормативов
	Упражнения с классическим имитатором противника «Слоник» Упражнения с тренажёром «Змейка» Упражнение с отбойно-возвратным брусом				
4	**Специальная техническая подготовка**	**52**		**52**	Наблюдение
	Специальные упражнения на льду для обучения технике катания на коньках Техника владения клюшкой на льду Координационные упражнения с клюшкой Специальные упражнения на технику владения клюшкой на льду				
5	**Тактическая подготовка**	**18**		**18**	Наблюдение
	Учебные и тренировочные игры				
6	**Аттестация по итогам освоения программы**	**4**		**4**	Сдача контрольных нормативов
	Итого	144	8	136	

1.4.4. Содержание учебных планов

Теоретическая подготовка.

Тема №1.Вводное занятие.

- Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий. Вводный инструктаж по обеспечению безопасности.
- Охрана жизни здоровья учащихся.
- Правила поведения на учебных занятиях в спортивном зале и на льду.
- Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких результатов.

Тема№2. История развития хоккея.

- История развития вида спорта.
- Физическая культура и спорт в России.
- Выдающиеся достижения российских хоккеистов.
- Крупнейшие соревнования по хоккею в России и в мире.

Тема№3. Гигиена и врачебный контроль.

- Закаливание организма.
- Гигиенические знания и навыки в условиях Крайнего Севера.
- Особенности организма хоккеиста.
- Гигиена хоккеиста.
- Самоконтроль.
- Гигиена одежды и обуви при занятиях хоккеем.

Тема№4. Правила игры в хоккей.

- «Хоккей с шайбой в соревнованиях»
- **Тема№5. Терминология вида спорта.**
- «Хоккей с шайбой»

Тема№6. Техника безопасности на занятиях.

- Предупреждение травм.
- Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям хоккеем.
- Оказание первой медицинской доврачебной помощи.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) - это педагогический процесс, направленный на воспитание основных физических качеств и развитие функциональных возможностей организма, создающих нормальные условия для совершенствования основных физических качеств человека.

Основные задачи ОФП:

1. Повысить уровень всестороннего физического развития.
2. Достигнуть гармонического развития мышц в соответствии с избранным видом спорта.
3. Повысить общую выносливость.
4. Повысить быстроту выполнения разнообразных упражнений.
5. Улучшить подвижность в суставах.
6. Увеличить ловкость и координацию движений.
7. Приобрести умение выполнять движения без излишнего напряжения.

Компоненты общей физической подготовки:

1. **Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела**.

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).

Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

2. **Упражнения для развития силовых качеств**:

Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседание на двух ногах. Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения со снарядами: гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами. Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке. При воспитании силовых способностей у детей прежде всего следует избегать несоответствующих возрасту и подготовленности упражнений: чрезмерно больших нагрузок на позвоночник; длительных односторонних напряжений мышц туловища; перенапряжение опорно-связочного аппарата при прыжках, силовых упражнениях; длительных мышечных усилий. Одновременно с воспитанием силы необходимо вырабатывать у занимающихся способность расслаблять мышцы после их напряжения. Силовые упражнения нужно дополнять упражнениями, активизирующими дыхание и кровообращение.

3. **Упражнения для развития скоростных качеств:**

Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной); старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Бег на короткие дистанции (15-100м) с возможно максимальной скоростью. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

4. **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**:

Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку, прыжки в высоту. Прыжки в длину. Прыжки и бег в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями, выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Метания мяча. Упражнения со скакалками.

5. **Упражнения для развития координационных качеств**:

Выполнение относительно сложных координационных упражнений с разной направленностью и частотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

6. **Упражнения для развития гибкости**:

Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Эти упражнения можно выполнять на ковриках, с гимнастической палкой или у гимнастической стенки. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

7. **Упражнения для развития общей выносливости для детей с 12 лет:**

Бег с равномерной переменной интенсивностью 800, 1000, 3000 м. Спортивные игры – преимущественно футбол, баскетбол. Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту. Из существующих методов применения упражнений для развития выносливости наиболее приемлемым является повторный метод чередования нагрузки с паузами отдыха. Может быть использован переменный метод тренировки, заключающийся в чередовании нагрузок повышенной, средней и малой интенсивности (без пауз отдыха) и равномерный метод тренировки, заключающийся в выполнении всего запланированного объема работы в одинаково постоянном темпе.

8. **Упражнения для развития ловкости:**

Беговые и прыжковые упражнения. Акробатика.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка (СФП) – педагогический процесс, направленный на развитие специальных физических качеств для данного вида спорта.

Задачи СФП:

1. Развивать и повышать уровень специальных физических качеств.
2. Улучшить координацию, быстроту двигательных реакций, движений и действий.
3. Приобрести и поддерживать необходимую гибкость.
4. Приобрести специальную ловкость.
5. Овладеть свободным выполнением движений и действий без напряжения.

Компоненты специальной физической подготовки:

1. **Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног**, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в игровой деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов:

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

максимальную скорость, задача другого затормозить движение. И тот и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног.

2. **Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности,** способствующие успешному ведению контактных силовых единоборств.

- Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра.
- Упражнение 1:1 хоккеист, в движении стремится обыграть партнера, располагающегося спиной к своим воротам. Задача обороняющегося не пропустить партнера с помощью контактного силового единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой.

3. **Упражнения специальной скоростной направленности.**

- Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу.
- Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника.
- Бег на короткие дистанции (10-30 м) с возможной максимальной скоростью.
- Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой.
- Разновидности челночного бега (3Х18 м, 6Х9 м и др.) с установкой на максимально – скоростное пробегание.
- Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

4. **Упражнения для развития специальных координационных качеств.**

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

5. **Упражнения для развития гибкости.**

- Общеразвивающие упражнения с клюшкой с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Для повышения эффективности развития гибкости можно выполнять упражнения с небольшими отягощениями с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.
- Упражнения на развитие гибкости с использованием борта хоккейной коробки.

6. **Упражнения с классическим имитатором противника «слоник»:**

 Проведение шайбы под имитатором противника.

7. **Упражнения с тренажёром «змейка»:**

 Перекладывание шайбы в движении и на месте.

8. **Упражнения с отбойно-возвратным брусом:**

- Передача шайбы в брус и прием, стоя на месте.
- Передача шайбы в брус и прием в движении.
- Передача шайбы в брус и прием с последующим броском в ворота.
- Передача шайбы в брус и прием с последующим финтом вокруг бруса.

Специальная техническая подготовка.

Специальная техническая подготовка (СТП) – педагогический процесс, направленный на овладение базовой техники хоккея с шайбой. **Задачи СТП:**

1. Обучение базовой техники хоккея с шайбой.

2.Овладеть свободным выполнением движений без напряжения.

3.Овладеть способами самостраховки при падении.

Компоненты специальной технической подготовки:

1. **Правильное падение и подъем**

В положении стоя вытянуть руки на уровне глаз. Опустить подбородок, голова прямо. Согнуть колени, продолжить падение, пока ученик не опустится на лед, сохраняя руки в прежней позиции, они не должны касаться льда.

Поставить одну стопу между руками, затем проделать то же самое со второй ступней, стараясь сбалансировать вес в центре обоих стоп. Подниматься медленно, глядя на педагога, принимая положение стоя.

2. **Специальные упражнения на льду для обучения технике катания на коньках.** Скольжение на двух коньках в основной стойке хоккеиста за счет переноса центра тяжести тела вперед и в сторону. Скольжение на двух коньках с варьированием основной стойки. Толчок правой ногой – скольжение на двух. Попеременный толчок правой и левой ногой – скольжение на двух. Скольжение на левой (правой) ноге, отталкиваясь правой (левой) ногой, с заданием продвинуться вперед как можно дальше за одно отталкивание. Выполнение всевозможных упражнений на равновесие. Одноопорное скольжение в положении «ласточка». Прохождение прямой после предварительного разбега с заданием сделать наименьшее количество шагов. Ходьба и бег с сильно развернутыми в стороны носками. Разучивание стартового положения. Объезд препятствий в двухопорном положении. То же самое, только отталкиваясь одной ногой. Переступание на месте вправо, влево. Бег на коньках по виражу.

Методические указания. В упражнениях акцентируется внимание на стойку (посадку) хоккеиста, перенос центра тяжести с одной ноги на другую и сохранение равновесия. В спортивно-оздоровительных группах необходимо освоить следующие элементы техники владения коньками и целесообразно это сделать в такой последовательности:

- Основная стойка хоккеиста;
- Скольжение на двух ногах, не отрывая коньков ото льда;
- Скольжение на двух, после толчка одной ногой (правой, левой);
- Скольжение на одной, после толчка другой ногой (правой, левой);
- Бег широким скользящим шагом;
- Скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков ото льда;
- Скольжение по дуге (поворот) толчком одной ноги (правой, левой);
- Скольжение по дуге (поворот) на правой (левой) дуге на внутреннем (внешнем) ребре лезвия конька;
- Бег с изменением направления (переступание);
- Торможение одной ногой без поворота корпуса – «полуплугом»;
- Торможение двумя ногами без поворота корпуса - «плугом»;
- Прыжок толчком двух ног;
- Прыжок толчком одной ноги;
- Торможение с поворотом корпуса на 90° на параллельных коньках правым (левым) боком;
- Бег с коротким ударным шагом;
- Старты;
- Скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньков ото льда;
- Поворот из положения «лицом вперед» в положение «спиной вперед»;
- Поворот из положения «спиной вперед» в положение «лицом вперед»;
- Бег спиной вперед по прямой попеременным толчком каждой ноги;
- Торможение двумя ногами в положении «спиной вперед» без поворота корпуса – «плугом»;
- Бег спиной вперед по дуге переступанием в «удобную» (неудобную) сторону;
- Торможение одной ногой правым (левым) боком с поворотом на 90°.

3. Техника владения клюшкой.

В процессе начального обучения технике владения клюшкой используются координационные упражнения, подводящие упражнения, специальные упражнения на технику владения клюшкой. В обучение включается множество подвижных игр и эстафет, в ходе которых закрепляются и совершенствуются навыки владения клюшкой.

4. Координационные упражнения с клюшкой:

- Перемещение 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 с сильной, а затем слабой рукой; перехваты клюшки из одной руки в другую, подбрасывание клюшки вверх, опускание на пол; поочередное перемещение на полу перед собой, назад и т.д.;

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

Методические указания. Все указанные группы упражнений, а равно и те, что подберёт педагог, выполняются сначала стоя на месте, потом в различных позах: сидя, на одном и двух коленях, в приседе и т.д.

Данные упражнения по мере освоения занимающимися выполняются в различных сочетаниях (например, вращение с перехватами). Следующим этапом обучения является сочетание указанных комплексов упражнений с одновременными переступаниями вперед – назад, вправо – влево. При этом следует добиваться автономного (независимого) движения рук и ног, которые не совпадают по ритму и направлениям.

По мере освоения координационных упражнений с клюшкой следует включать в занятия подводящие упражнения.

5. Специальные упражнения на технику владения клюшкой:

- 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 и темп их работы;
- Ведение шайбы в движении вперед и назад, не отрывая крюка, толкая перед собой, сбоку, по дугам, с закрыванием корпуса, по восьмерке в движении, «короткое» (рубка или дриблинг) ведение шайбы; асинхронная работа рук и ног по ритму и направлению;
- Ведение в разных направлениях при различных исходных положениях (стоя на коленях, сидя, лежа и т.д.).

Все виды движений с клюшкой и шайбой хорошо сочетать также с имитацией выполнения движения клюшкой без шайбы. Укреплять и совершенствовать навыки и умения, связанные с техникой владения клюшкой, лучше всего в подвижных играх и эстафетах.

После освоения техники передач и бросков с удобной стороны приступают к обучению действиям с неудобной стороны.

Одновременно с разучиванием передачи ведется и разучивание приему шайбы. В процессе начального ознакомления, по мере освоения техники передвижения на коньках, координационных, подводящих и специальных упражнений с клюшкой на земле, хоккеисты приступают к занятиям на льду. При этом упражнения, связанные с разучиванием техники владения клюшкой, выполняются в такой же последовательности, как и на земле.

Методические указания. На начальном этапе тренировочного процесса необходимо освоить следующие технические приемы владения клюшкой на льду и целесообразно это сделать в следующей последовательности:

- «Широкое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева – направо;
- Бросок шайбы с длинным замахом;
- Передача шайбы броском с длинным замахом;
- Прием шайбы;
- «Короткое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева – направо;

- Бросок шайбы с неудобной стороны с длинным замахом;
- Передача шайбы с неудобной стороны броском с длинным замахом;
- «Широкое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали;
- То же – вперед – назад;
- «Короткое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали; То же – вперед – назад.

Знакомство с перечисленными техническими приемами необходимо начинать сначала на месте и в медленном темпе, по мере их освоения быстрота выполнения упражнений повышается. Добившись определенной степени их освоения, приступать к выполнению приемов техники владения клюшкой в движении, постепенно повышая скорость.

Освоив броски шайбы на льду, нужно приступить к ознакомлению с техникой выполнения бросков шайбы по воздуху. Затем изучают: ведение шайбы толчками, ведение без отрыва клюшки от шайбы, ведение шайбы коньком.

Далее изучают:

- Отбор шайбы ударом по клюшке сбоку (выбивание);
- Отбор шайбы ударом клюшки снизу (подбивание);
- При помощи перехвата и прижатия шайбы к борту клюшкой.
- После освоения основных элементов техники владения коньками и клюшкой следует ознакомить юных хоккеистов с выполнением некоторых финтов:
- Финт с изменением направления движения; Финт с изменением скорости движения; Финт на бросок.

А также, занимающимся хоккеем следует прививать навыки ведения силовой борьбы. Изучение силовых приемов: остановка противника грудью, толчок противника плечом, толчок противника бедром.

Тактическая подготовка

Не менее важной составляющей системы многолетней подготовки юных хоккеистов является тактическая подготовка.

№ п/п	Приемы техники хоккея	7-11 лет	12-14 лет	15-18 лет
Приемы тактики обороны *Приемы индивидуальных тактических действий*				
1	Скоростное маневрирование и выбор позиции	+	+	+
2	Дистанционная опека		+	+
3	Контактная опека			+
4	Отбор шайбы перехватом	+	+	+
5	Отбор шайбы клюшкой	+	+	+
6	Отбор шайбы с применением силовых единоборств			+
7	Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок			+

Приемы групповых тактических действий				
1	Страховка		+	+
2	Переключение			+
3	Спаренный (парный) отбор шайбы			+
4	Взаимодействие защитников с вратарем			+
Приемы командных тактических действий				
1	Принципы командных оборонительных тактических действий			+
2	Малоактивная оборонительная система 1-2-2		+	+
3	Малоактивная оборонительная система 1-4		+	+
4	Малоактивная оборонительная система 1-3-1		+	+
5	Малоактивная оборонительная система 0-5		+	+
6	Активная оборонительная система 2-1-2			+
7	Активная оборонительная система 3-2			+
8	Активная оборонительная система 2-2-1			+
9	Прессинг			+
10	Принцип зонной обороны в зоне защиты			+
11	Принцип персональной обороны в зоне защиты			+
12	Принцип комбинированной обороны в зоне защиты			+
13	Тактические построения в обороне при численном меньшинстве			+
14	Тактические построения в обороне при численном большинстве			+
Приемы тактики нападения *Индивидуальные атакующие действия*				
1	Атакующие действия без шайбы		+	+
2	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием	+	+	+
№ п/п	**Приемы техники хоккея**	**7-11 лет**	**12-14 лет**	**15-18 лет**
Групповые атакующие действия				
1	Передачи шайбы – короткие, средние, длинные		+	+
2	Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место	+	+	+
3	Передачи в процессе ведения обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта			+
4	Тактическая комбинация – «скрещивание»			+
5	Тактическая комбинация – «стенка»		+	+
6	Тактическая комбинация – «оставление шайбы»		+	+
7	Тактическая комбинация – «пропуск шайбы»			+
8	Тактическая комбинация – «заслон»			+
9	Тактические качества при вбрасывании судьей шайбы: - в зоне нападения; - в средней зоне; - в зоне защиты		+	+
Командные атакующие тактические действия				
1	Организация атаки и контратаки из зоны защиты		+	+

2	Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих		+	+
3	Выход из зоны защиты через центральных нападающих		+	+
4	Выход из зоны через защитников			+
5	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего			+
6	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих			+
7	Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитником			+
8	Игра в неравных составах – 5:4, 5:3			+
9	Игра в нападении в численном меньшинстве			+
	Тактика игры вратаря *Выбор позиции в воротах*			
1	Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2)	+	+	+
2	Выбор позиции (вне площади ворот) при позиционной атаке противника		+	+
3	Прижимание шайбы	+	+	+
4	Перехват и остановка шайбы		+	+
5	Выбрасывание шайбы	+	+	+
6	Взаимодействие с игроками защиты при обороне		+	+
7	Взаимодействие с игроками при контратаке			+

1.5. Аттестация

Контроль является составной частью подготовки юных хоккеистов и одной из функций управления тренировочным процессом.

Объективная информация о состоянии хоккеиста в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет педагогу анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля:

Этапный, текущий, оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводится в конце конкретного этапа.

В программу этапного контроля входят:

• Антропометрические обследования;

• Тестирование уровня физической подготовленности;

• Тестирование технико-тактической подготовленности;

• Расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап;

• Анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии хоккеиста по мере занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность.

В его программу входят оценки:

• Объема и эффективности наблюдения;

• Объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения или после него.

В практике детско-юношеского хоккея должны практиковаться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основных раздела

1. Контроль уровня подготовленности хоккеистов (оценка физической подготовленности и уровень тактико-технического мастерства).
2. Контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности).
3. Контроль тренировочной деятельности (оценка физических нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

Оценка и контроль текущего состояния хоккеиста осуществляется педагогом. Заключение о состоянии каждого хоккеиста чрезвычайно важно для педагога, что позволяет ему более эффективно осуществить тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

1.5.1. Система контроля и зачётные требования

Для оценки общей физической подготовки групп применяются следующие тесты:

1. Прыжок в длину с места (до 12 лет).
2. Поднимание туловища.
3. Бег 60 м.

Для оценки специальной физической подготовки применяются:

1. Прыжки на скакалке.
2. Челночный бег 6х9

1.5.2. Указания к выполнению контрольных упражнений учащимися

Оценка физической подготовленности

1. **Прыжок в длину с места**. Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств юного хоккеиста, а также уровня развития координационных качеств. Упражнение проводится в зале. После показа педагогом и объяснения правильности выполнения спортсмену дается две попытки, из которых регистрируется лучшая.

2. **Поднимание туловища.** Тест проводится для определения уровня силы и выносливости мышц брюшного пресса. Упражнение проводится в гимнастическом зале на мате или площадке с мягким покрытием. Руки за голову в «замке». Ноги согнуты в коленях так, чтобы стопы находились в 30 см от ягодиц. Партнер фиксирует стопы испытуемого руками. По сигналу испытуемый поднимает туловище, касаясь локтями коленей, и возвращается в исходное положение. Учитывается количество раз в течение 60 сек.

3. **Бег 60м.** Тест выполняется с высокого старта по звуковому сигналу, направлен на оценку скоростных качеств. Оценивается время пробегания.

Оценка специальной физической подготовки

Прыжки на скакалке. Тест проводится для определения выносливости. Подсчитывается количество раз за 1 минуту.

Челночный бег. Тест проводится для определения стартовой скорости. Оценивается время пробегания.

	Контрольные нормативы по общей физической подготовке																	
	7 лет			9-10 лет			11-12 лет			13-14 лет			15-16 лет			17-18 лет		
	уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.
Прыжок в длину с места	150	161	165	160	171	176	185	193	201									
Поднимание туловища	37	40	46	39	42	47	41	44	48	44	46	49	45	48	50	46	50	51
Бег 60м	11,7	11,4	11,1	11,0	10,8	10,5	9,54	9,25	8,96	8,63	8,48	8,32	8,34	8,13	7,93	7,85	7,64	7,42
	Контрольные нормативы по специальной физической подготовке																	
	уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.
Прыжки на скакалке	30	50	60	60	70	80	75	85	95	85	95	105	90	100	110	100	110	120
Челночный бег 6х9				11,5	11,4	11,3	11,3	11,2	11,1	11,1	11,0	10,9	10,8	10,7	10,7	10,6	10,6	10,5

1.5.3. Формы протоколов

В Е Д О М О С Т Ь.
Контрольные нормативы по общей физической подготовке

№	Фамилия, имя	Год рождения	Общая оценка					
			Поднимания туловища		Прыжок в длину с места		Бег 60 м.	
			результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка
1								
2								
3								

Педагог /_____/

В Е Д О М О С Т Ь.
Контрольные нормативы по специальной физической подготовке

№	Фамилия, имя	Год рождения	Общая оценка			
			Прыжки на скакалке		Челночный бег	
			результат	оценка	результат	оценка
1						
2						
3						

Педагог /_____/

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 .Методическое обеспечение

Наглядно-методический материал:

- диагностические методики и контрольные нормативы по ОФП и СФП
- учебно-методическая литература;
- наглядные пособия (фотографии, видеоматериалы).

Принципы обучения:

- Принцип последовательности и динамичности постепенное усложнение техники упражнений, увеличение интенсивности и объема нагрузок, расширение технического потенциала.
- Принцип систематичности - непрерывность тренировочного процесса обусловлена особенностями привыкания организма учащегося к физическим нагрузкам. Результативность и эффект каждого последующего занятия должен накладываться на результаты предыдущего, закрепляя и углубляя его.
- Циклическое построение занятий согласно микроциклам (7-14 дней), мезоциклам (от 2 до 6 микроциклов), макроциклам (год).
- Возрастная направленность физических упражнений. На каждом этапе физического развития должно отдаваться предпочтение развитию определенных физических качеств.

Формы обучения:

- мини-лекция;
- инструктаж, беседа;
- тренировка;
- сдача контрольных нормативов;
- аттестационный зачет, опрос;
- участие в показательных выступлениях.

Педагогические методы обучения:

Словесные: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение.

Наглядные:

- Показ упражнения педагогом или на примере выполнения учащимся; показ фото - видеоматериалы и др.
- Практические упражнения, направленные на: освоение спортивной техники;
- развитие двигательных способностей.

Способы организации обучения:

- Фронтальное освоение упражнений учащимися одновременно.
- Групповое освоение упражнений учащимися по подгруппам.
- Поточное – упражнения выполняются учащимися друг за другом.
- Индивидуальное - упражнения самостоятельно выполняются учащимися.

Методы, направленные на развитие двигательных качеств: подразделяются на:

- **Равномерный метод** рассчитан на воспитание аэробной и общей выносливости. Упражнение повторяется многократно и слитно.
- **Интервальный метод** характеризуется повторным выполнением упражнений с регламентированными паузами отдыха. Этот метод обеспечивает развитие специальной выносливости и скорости.
- **Игровой метод** включает двигательную деятельность в соответствии с образным или условным «сюжетом» (замыслом, планом игры) в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации.
- стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития;
- выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями;
- содействовать воспитанию волевых качеств.

Методы воспитания:

- метод формирования сознания (положительный пример, рассказ, объяснение, этическая беседа, убеждение, увещевание, внушение, инструктаж);
- метод формирования опыта поведения, организации деятельности (воспитательная ситуация, упражнения, поручения, контроль за поведением, педагогическое

требование, переключение внимания на другие виды деятельности);

- метод стимулирования (одобрение, поощрение, соревнование).

Приемы усложнения:

- изменение темпа, ритма движений;
- ввод новых движений в ранее изученное упражнение;
- усложнение техники выполнения движения;
- пространственное изменение направлений движения;
- приёмы сбивающих факторов;
- предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

Методика проведения занятий:

1. Вводная часть. В начале занятия объясняются цель и задачи занятия, активизируется внимание учащихся.
2. Разминка: общая и специальная (соответствующая характеру предстоящих упражнений, подготавливает организм к основной части занятия).
3. Основная часть - формирование и отработка практических навыков и умений. Упражнения специальной физической подготовки, техническая подготовка, закрепление полученных навыков. Постановка и отработка соревновательных программ.
4. Заключительная часть - закрепление пройденного материала, стретчинг.
5. Построение, подведение итогов занятия.
6. Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

2.2. Рабочая программа воспитания

Физическая культура - важное средство воспитания подрастающего поколения.

Воспитательная работа в объединении реализуется согласно Программе воспитания МУДО «ЦДО» и с учётом особенностей содержания данной программы. В процессе воспитания учащихся используются разнообразные формы воспитательной работы:
- на учрежденческом уровне: участие в традиционных мероприятиях, конкурсах; праздничные мероприятия, спортивные мероприятия; иные воспитательные и социально значимые дела;
- на уровне объединения - тематические лекции, праздничные мероприятия, конкурсы, просмотр соревнований (видео и телевидение) и их обсуждение; регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся; тематические диспуты и беседы; спортивные соревнования и так далее;
- на индивидуальном уровне - групповые и индивидуальные беседы по морально-нравственным вопросам, коррекция поведения учащихся в их повседневной жизни, в специально создаваемых педагогических ситуациях, в играх, погружающих ребенка в мир человеческих отношений; педагогическая поддержка ребенка в решении важных для него жизненных проблем (налаживания взаимоотношений с товарищами или педагогами, успеваемости и т.п.), педагогическая помощь при решении проблем развития личности.

На протяжении всей спортивной подготовки, посредством проведения патриотических акций, участия в праздничных мероприятиях, посвященных важным датам в истории нашей страны и города, у учащихся формируются прежде всего патриотизм и чувства гражданственности. Участие в соревнованиях вырабатывает нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), трудолюбие. В целях развития коммуникативных навыков и потребности во взаимопомощи старшие учащиеся привлекаются к организации спортивных мероприятий.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у учащихся понятия об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание уделяется этике спортивной борьбы. Перед соревнованиями необходимо настраивать учащихся не только на достижение победы, но и на проявление морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учащихся во время соревнований, педагог может сделать вывод о формировании у них необходимых качеств.

2.3.Материально-техническое оснащение

Спортивный инвентарь и оборудование:

- ледовая площадка (корт) 2577,2 кв. м - 1;
- специализированная машина для заливки льда - 1;
- спортивный зал – 1;
- хоккейная клюшка – 50 ;
- шайбы – 25 на группу;
- конусы – 16;
- ворота хоккейные различного размера(детские/взрослые/мини-ворота) – 8;

макет вратаря – 2; секундомер – 1.

Учебно-тренировочные занятия проводятся на оборудованных спортивных площадках.

Подготовка на земле осуществляется на спортивном стадионе или в спортивном зале.

В спортивном зале должно быть спортивное оборудование и спортивный инвентарь.

На учебно-тренировочных занятиях на земле применяются: дорожки, координационная лестница, скоростные барьеры.

Спортивное оборудование: гантели, мат гимнастический, игровые мячи, скакалки и т.д.

Вспомогательное оборудование: видеоаппаратура, магнитофон, конусы для разметки площадки.

Для занятий на спортивной площадке на улице у ребенка должно быть: спортивный костюм, спортивная обувь.

Для занятий на спортивной площадке в зале у ребенка должно быть: майка, шорты, спортивная обувь.

Ледовая подготовка осуществляется на ледовой площадке (корт) 2577,2 кв.м. Заливка льда производится перед каждой учебной тренировкой специализированной машиной для заливки льда. Для занятий необходимо качественное ледовое покрытие. Коньки для хоккея затачиваются на станке для заточки коньков по мере необходимости.

Спортивное и вспомогательное оборудование применяется по назначению, связано с технической, физической или психологической подготовкой хоккеистов.

На учебно-тренировочных занятиях на ледовой площадке применяются: имитатор соперника, змейка для льда, шайбы.

Для занятий на ледовой площадке ребенок должен быть полностью экипированный в хоккейную защиту.

У детей, участвующих в соревновательной деятельности должна быть специальная командная форма для хоккеистов.

2.4. Кадровое обеспечение

Реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования, имеющий образование, соответствующее требованиям профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

2.5. Информационное обеспечение

Информационное обеспечение для педагога дополнительного образования:

1. Хоккей, программа для детско-юношеских спортивных школ .М. 2006
2. Озолин Н.Г.«Настольная книга тренера». «Астастрель». М.,2006г
3. Годик М.А. «Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок». М.,ФиС, 1980г
4. «Справочник для врача и тренера.» Спортивная медицина Теера спорт. М., 1999г
5. .Жаров К.П. «Волевая подготовка спортсмена», М.,ФиС, 1976г
6. Зациорский В.М. «Физические качества спортсмена», М., ФиС., 1970г
7. Матвеев Л.П. «Основы спортивной тренировки», М., ФиС., 1977г
8. Питер Твист.«Хоккей. Теория и практика», Астрель, М., 2006г
9. «Практическое руководство для тренеров». Программа ИИХФ. В 4-х ступенях (комплект).- М.: Человек, 2012-344с.
10. Чемберс Д. «Тренировочные занятия в хоккее: 446 упражнений для развития мастерства хоккеистов», Д. Чемберс; пер. с англ. В. Сизоненко. – К.: Олимпийская литература, 2010360с.
11. Никонов В. А. «Физическая подготовка хоккеистов: методическое пособие.» / Ю. В. Никонов. – Минск: Витпостер, 2014-576с.

Информационное обеспечение для учащихся:

1. Азбука спорта. Костикова Л.В. – М.: ФиС, 2001
2. Азбука хоккея с шайбой. Боустедт Т. Минск: БЭ им. Петруся Бровки, 2011
3. Третьяк В. А. «Советы юному вратарю», М., Просвещение, 1987г
4. Тарасов А. В. «Детям о хоккее», М., Просвещение, 1987г
5. Организационные собрания группы. Проведение бесед.

Информационное обеспечение для родителей

1. Родительские собрания.

Приложение 1

Календарный учебный график первого года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Месяц								
		09	**10**	**11**	**12**	**01**	**02**	**03**	**04**	**05**
1	Теория	2	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Общая физическая подготовка	2	2	2	2	3	2	3	3	3
3	Специальная физическая подготовка	3	4	4	4	3	4	4	3	3
4	Специальная техническая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	6	7
5	Тактическая подготовка	2	2	1	1	2	2	1	2	1
6	Аттестация по итогам освоения программы			1	1				1	1
	Итого	16	16	16	16	16	16	16	16	16

Календарный учебный график второго года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Месяц								
		09	**10**	**11**	**12**	**01**	**02**	**03**	**04**	**05**
1	Теория	1	1	1	1		1	1		
2	Общая физическая подготовка	2	2	2	2	3	3	3	4	3
3	Специальная физическая подготовка	4	5	5	4	4	4	4	5	5
4	Специальная техническая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6
5	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	1	1
6	Аттестация по итогам освоения программы	1			1	1				1
	Итого	16	16	16	16	16	16	16	16	16

Календарный учебный график третьего года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Месяц								
		09	**10**	**11**	**12**	**01**	**02**	**03**	**04**	**05**
1	Теория	1	1	1	1	1	1	1		1

2	Общая физическая подготовка	2	2	2	2	3	3	3	4	3
3	Специальная физическая подготовка	5	5	5	4	4	4	4	3	4
4	Специальная техническая подготовка	6	6	5	6	6	6	6	6	5
5	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2
6	Аттестация по итогам освоения программы			1	1				1	1
	Итого	16	16	16	16	16	16	16	16	16

Приложение 2

Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
(для детей с ОВЗ)
объединения «Хоккей»
на 2026- 2027 учебный год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа объединения «Хоккей» (далее Программа) относится к программам ***физкультурно-спортивной направленности***.

Цель, задачи и планируемые результаты полностью совпадают с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой (для детей с ОВЗ) объединения «Хоккей».

Изменения в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности (для детей с ОВЗ) объединения «Хоккей» и их обоснование.

Особенности организации образовательной деятельности в 2026–2027 учебном году связаны с тем, что 2026 год объявлен в России Годом единства народов России. Кроме того, 2027 год объявлен Годом географии. Работе по данным темам уделяется отдельное внимание.

В 2026-2027 учебном году занятия проводятся в соответствии с Календарным учебным графиком, расписанием, недельной нагрузкой, условиями реализации программы.

Объем программы (432 часа):
1 год обучения –144 часа;
2 год обучения –144 часа;
3 год обучения –144 часа.

Срок реализации (3 года).

Режим занятий:

№ группы	Год обучения	Кол-во раз в неделю	Продолжительность занятий в академических часах	Кол-во учебных недель	Общее кол-во часов в год	Продолжительность часа в мин
1	2	2	4	36	144	45
2	2	2	4	36	144	45
3	2	2	4	36	144	45
4	2	2	4	36	144	45

Возраст и количество учащихся по годам обучения

№ группы	Год обучения	Возраст учащихся	Количество учащихся в группе
1	2	8-10 лет	5-10
2	2	8-10 лет	5-10
3	2	8-10 лет	5-10
4	2	8-10 лет	5-10

Использование цифровых технологий при дистанционном обучении
в 2026-2027 учебном году

Тема	**Электронный ресурс** (активная ссылка на материал, платформа**)**
Информационный портал Федерации адаптивного хоккея	https://paraicehockey.ru/
Видеоматериалы о адаптивном хоккее	https://vkvideo.ru/@paraicehockey