

**Муниципальное учреждение дополнительного образования  
детско-юношеская спортивная школа города Сенгилея**

Принято на педагогическом совете  
МУ ДО ДЮСШ г. Сенгилея  
Протокол № 11 от 24 августа 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»:  
Директор МУ ДО ДЮСШ г. Сенгилея  
\_\_\_\_\_ С. П. Шубин  
Приказ № 120-о от 24 августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА С ЭЛЕМЕНТАМИ ХОККЕЯ»  
физкультурно-спортивной направленности  
(СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ)**

**Срок реализации** – 1 год, с 01.09.2023 по 31.08.2024г.  
**Адресат программы** - учащиеся 6-14 лет

**Разработчик программы:**  
заместитель директора  
Севастьянова Екатерина Сергеевна  
**Тренеры-преподаватели:**  
Апрелев А.В.

г. Сенгилей, 2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Комплекс основных характеристик образования</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи программы	11
1.3. Планируемые результаты	11
<b>2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>	<b>12</b>
2.1. Учебный план	12
2.2. Содержание учебного плана	13
2.3. Календарный учебный график	22
2.4. Формы аттестации	28
2.5. Оценочные материалы	28
2.6. Методические материалы	29
2.7. Условия обеспечения программы	33
2.7.1. Кадровое обеспечение	33
2.7.2. Материально-техническое обеспечение	33
2.7.3. Информационное обеспечение	33
2.8. Воспитательная работа	33
2.9. Список литературы	38
Приложение 1	39
Приложение 2	40
Приложение 3	42

## **1. «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

#### **Нормативно-методическое и правовое обеспечение программы:**

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 28 от 28.09.2020 г.

#### **Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы:**

- Письмо Министерства образования и науки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

#### **Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:**

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03. Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы, утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 118 от 03.06.2003г.

#### **Локальные акты МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля:**

- Устав МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля;
- Правила приёма на дополнительные общеразвивающие программы физкультурно-спортивной направленности МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля;
- другие локальные акты МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля, регламентирующие особенности организации образовательной деятельности.

### **Направленность программы**

Программа «Общая физическая подготовка с элементами хоккея» **физкультурно-спортивной направленности** - ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Программа ориентирована на приобщение детей к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва страны.

**Уровень реализуемой программы** – стартовый. Направлен на формирование и развитие физических способностей, удовлетворение потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формировании культуры здорового образа жизни, мотивации личности к познанию, труду, на организацию их свободного времени.

### **Актуальность и отличительные особенности**

Актуальность заключается в том, что в настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, поскольку дети, занимающиеся спортом с раннего возраста, развиваются быстрее, и гармоничнее своих сверстников. Современный социальный заказ на образовательные услуги обусловлен и задачами физического развития школьников, которые выдвигаются в концепции модернизации российского образования. В ней подчеркивается важность физического воспитания, использования его оздоровительных, развивающих и воспитательных возможностей, формирующих у обучающихся творческие способности, ценностное отношение к здоровью.

Многие дети не способны, или по тем иным причинам не могут, заниматься «большим спортом». «Неблагополучные» дети зачастую предоставлены самим себе, не могут реализоваться в какой-либо деятельности. Но потребность в движении, соревновании у детей есть всегда. Исходя из этого, была разработана программа «ОФП с элементами хоккея», рассчитанная на привлечения к занятиям, прежде всего так называемых «дворовых» детей. Важная задача - создание команды, привлечение мальчишек к занятиям спортом.

### **Новизна**

**Новизна** данной образовательной программы заключается в том, что:

- комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных, физических и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов;
- ориентации на интерес и пожелания учащихся, учет их возрастных потребностей, реализации возможности, стимулировании социальной и гражданской активности, что даёт возможность отвлечения детей от негативного воздействия и позволяет мотивировать их на развитие необходимых навыков;
- в изучении личности каждого учащегося и подборе методов, форм, приемов обучения, направленных на развитие чувство патриотизма, формирования у подрастающего поколения любви к Родине.

### **Отличительная особенность программы**

1. Программа реализуется в **СЕТЕВОЙ ФОРМЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ** ДЮСШ г. Сенгиля и общеобразовательной организации. Реализация программы происходит на основе заключенного договора о сетевой форме между ДЮСШ г. Сенгиля (Базовая

организация) и общеобразовательной организацией. (Организация-участник).

Программа реализуется с использованием Ресурсов Организации – участника на базе Организации – участника. Организация-участник предоставляет следующие ресурсы, необходимые для реализации программы: помещение, которое должно соответствовать всем требованиям СанПиН и противопожарной безопасности, специально оборудованные площадки, инвентарь, снаряжение и другие расходные материалы. Базовая организация осуществляет использование Ресурсов Организации-участника на безвозмездной основе в соответствии со ст. 15 п.4 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» №273.

2.Программа предусматривает индивидуальную работу с **ВЫСОКОМОТИВИРОВАННЫМИ И ОДАРЕННЫМИ ДЕТЬМИ**. При организации работы с одаренными детьми в условиях учебно-тренировочной работы речь должна идти о создании такой образовательной среды, которая обеспечивала бы возможность развития и проявления творческой и физкультурно-спортивной активности как одаренных детей и детей с повышенной готовностью к обучению, так и детей со скрытыми формами одаренности.

Выявление одаренных детей должно начинаться на основе наблюдения, изучения психологических, физических особенностей, речи, памяти, логического мышления. Работа с одаренными и способными детьми, их поиск, выявление и развитие должны стать одним из важнейших аспектов деятельности спортивной школы.

Хотелось бы подчеркнуть, что работа должна вестись со всеми детьми, то есть максимальное развитие умений, навыков, познавательных способностей каждого ребенка.

Основные направления работы с одаренными и высокомотивированными детьми:

- создание благоприятных условий для работы с одаренными детьми: внедрение передовых образовательных технологий, нормативно-правовое обеспечение деятельности, формирование банка данных одаренных детей, укрепление материально-технической базы;

- создание системы диагностики одаренности обучающихся;

- методическое обеспечение работы с одаренными детьми: осуществление апробации и внедрения методических разработок в педагогическую практику, поиск и внедрение наиболее эффективных технологий работы с одаренными детьми, повышение уровня профессионального мастерства педагогов;

- организация разнообразных мероприятий по работе с одаренными детьми: конкурсов, олимпиад, соревнований, матчевых встреч и т.д.

3.Программа предусматривает работу с детьми **С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ)**. Программа имеет *инклюзивный формат обучения* - процесс обучения организуется таким образом, при которой все дети, независимо от их физических, психических, интеллектуальных, культурно-этнических, языковых и иных особенностей, включены в общую группу со своими сверстниками. При этом система дополнительного образования детей является своего рода механизмом социального выравнивания возможностей получения персонифицированного дополнительного образования.

В последние годы в России развивается процесс интеграции детей с ограниченными возможностями здоровья в общеобразовательную среду вместе с нормально развивающимися сверстниками. Действующее законодательство позволяет организовывать обучение и воспитание детей с ограниченными возможностями здоровья в обычных образовательных учреждениях, не являющихся коррекционными.

Такая организация обучения детей с ограниченными возможностями здоровья

позволяет обеспечить их постоянное общение с нормально развивающимися детьми и, таким образом, способствует эффективному решению проблем их социальной адаптации и интеграции в общество.

4. Программа адаптирована для реализации в условиях временного ограничения занятий в очной форме (контактной форме) и включает в себя все необходимые инструменты **ЭЛЕКТРОННОГО ОБУЧЕНИЯ (ЭО) И ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ (ДОТ)**.

5. Программа включает **ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ, КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЕ, ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ДЕТЕЙ АСОЦИАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ**, отвлечение от негативного влияния улицы, приобщение через отработанные педагогические технологии к здоровому образу жизни, оздоровлению и облагораживанию круга общения, создание условий для физического, психического и социального благополучия. На одном из первых мест в работе с этими детьми стоит проблема сохранения физического, психического и духовного здоровья - фундаментальной основы для полноценного и гармоничного развития личности; защиты прав и интересов ребёнка из неблагополучной семьи, оказания комплексной помощи. Задачи по данному направлению:

1. Тесное взаимодействие с семьёй.
2. Развитие детской инициативы.
3. Способность педагога к неформальному общению.
4. Создание у ребёнка ситуации успеха в решении вопросов физического и нравственного совершенствования.
5. Совместное участие в мероприятиях детей, педагогов и родителей (законных представителей).

#### **Педагогическая целесообразность**

объясняется основными **принципами**, на которых основывается вся программа.

- сознательности и активности, который предусматривает воспитание осмысленного овладения офп и техникой хоккея; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;

- наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов; личная демонстрация приемов, видео и фотоматериалы, словесное описание нового приема и т.д.

- доступности, который требует, чтобы перед учащимися ставились посильные задачи, иначе у учащихся снижается интерес к занятиям. От педагога требуется постоянное и тщательное изучение способностей учащихся, их возможностей в освоении конкретных элементов, оказание помощи в преодолении трудностей;

- систематичности, который предусматривает разучивание элементов для расширения активного арсенала приемов, чередования работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности учащихся.

#### **Адресат программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «ОФП с элементами хоккея» предназначена для детей в возрасте от 6 до 14 лет включительно.

Программа реализуется для детей – «обычных», еще не нашедших своего особого призвания; высокомотивированных детей и детей с одаренностью; «особенных» – с отклонениями в развитии, в поведении (детей асоциального поведения).

#### **Характеристика обучающихся по программе**

Программа составлена с учетом психологических и физиологических

особенностей детей разного возраста.

### **6-9 лет**

Характерные черты этого возраста — подвижность, любознательность, конкретность мышления, большая впечатлительность, подражательность и вместе с тем неумение долго концентрировать свое внимание на чем-либо. В эту пору высок естественный авторитет взрослого. Все его предложения принимаются и выполняются очень охотно. Его суждения и оценки, выраженные эмоциональной и доступной для детей форме, легко становятся суждениями и оценками самих детей. Дети этого возраста весьма дружелюбны, легко вступают в общение. Для них все большее значение начинают приобретать оценки их поступков не только со стороны старших, но и сверстников. Их увлекает совместная коллективная деятельность. В этом возрасте ребята склонны постоянно меряться силами, готовы соревноваться буквально во всем.

Отметим, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития координационных способностей. Однако для применения рациональной методики обучения необходимо знать закономерности возрастного развития главных систем организма. Изменения, происходящие в строении и функциональном состоянии организма юных спортсменов, обусловлены не только воздействием систематических занятий физическими упражнениями, но и возрастными особенностями.

Возрастные особенности детского организма в том, что в ходе роста и развития строение и функции всех органов и систем непрерывно совершенствуются.

Мышцы детей эластичны, поэтому дети способны выполнять движения по большей амплитуде. Однако движения для развития гибкости они выполняют в соответствии с мышечной силой. Излишняя растянутость мышц и связок может привести к их ослаблению, а также к нарушению правильной осанки. Развитие силы мышц туловища, особенно статической (статическая сила — нет движений), имеет большое значение для формирования правильной осанки, которая в этом возрасте не устойчива.

Укрепление мышц ног, удерживающих в правильном положении продольный и поперечный своды стопы, очень важно для двигательной деятельности (ходьба, бег, прыжки) и профилактика плоскостопия. Части стопы окостеневают только лишь к 15 - 16 годам.

Скелет детей отличается значительной эластичностью, особенно позвоночник. Межпозвоночные диски (эпифизы) позвоночника остаются хрящевыми до 14 лет, а кости таза срастаются только к 14 - 16 годам.

Таким образом, детям младшего школьного возраста нельзя выполнять прыжки на жесткий грунт с высоты более 80 см., а также длительное время выполнять упражнения сидя.

Детям младшего школьного возраста рекомендуются следующие упражнения основной гимнастики: ходьба, бег, лазанье по наклонной поставленной скамейке, гимнастической стенке, лестнице, перелазание через препятствие высотой до 1 м, бросание и ловля мячей, метание в цель, переноска набивных мячей, упражнения в равновесии, прыжки (в длину, в высоту до 80 см). А также акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойка на лопатках.

### **10-13 лет**

Складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками. Появляется способность противостоять влиянию окружающих, отвергать те или иные требования и утверждать то, что они сами считают несомненным и правильным. Они начинают

обращать эти требования и к самим себе. Они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее, напряженнее их жизнь, тем более она им нравится. Больше не существует естественный авторитет взрослого. Они болезненно относятся к расхождениям между словами и делами взрослого. Они все настойчивее начинают требовать от старших уважения своих взглядов и мнений и особенно ценят серьезный, искренний тон взаимоотношений.

К 11 – 13 годам в основном завершается морфологическое и функциональное созревание двигательного анализатора человека. Поэтому после 11 – 13 годам показатели развития двигательной функции изменяются в значительно меньшей степени. Завершение созревания двигательного анализатора совпадает с периодом полового созревания мальчиков этого возраста.

В возрасте 11-13 лет у детей может развиваться и достигать высочайшей степени совершенства тонкая координация, пространственная точность движений и их размеренность во времени. Если мальчикам 10 лет одновременный анализ движений по пространственным и временным признакам еще не посилен, то подобный анализ движений с двумя одновременно предъявленными задачами может успешно осуществляться начиная с 12-13-летнего возраста.

У подростков 13-14 лет при изучении сложных по координации движений иногда заметно тормозящее влияние пубертатного периода. Следует отметить, что динамические стереотипы двигательных навыков, приобретенные в детском возрасте, обладают значительной устойчивостью и способны сохраняться в течение многих лет.

В подростковом возрасте происходят значительные изменения в психике. Наблюдаются высокая эмоциональность, неуравновешенность настроения, немотивированные поступки, вспыльчивость, преувеличение своих возможностей. Источник этого явления - интенсивное физическое развитие, половое созревание, появление так называемого чувства взрослости

При правильной методике спортивные занятия в подростковом возрасте оказывают положительное влияние на формирование организма занимающихся. Это проявляется двояко: и как морфологические изменения в виде повышенного прироста антропометрических признаков, и как функциональные сдвиги в виде повышения работоспособности. Так, в среднем ежегодный прирост веса тела у подростков равен 4-5 кг, роста - 4-6 см, окружности грудной клетки - 2-5 см. Происходит дальнейшее формирование скелета. К 14 годам срастаются кости таза, устанавливается постоянство кривизны позвоночника в поясничной части, происходит уменьшение хрящевого кольца межпозвоночных суставов.

Общая выносливость у мальчиков младшего школьного возраста претерпевает интенсивное развитие. В среднем возрасте отмечается ее замедление, а в старшем - новое возрастание. У девочек с 8 до 13 лет этот показатель неуклонно повышается. Энергичное нарастание выносливости к динамическим мышечным напряжениям отмечается у мальчиков и девочек 8-11 лет.

Одной из основных физических способностей человека является мышечная сила, которую можно определить, как способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий.

К 13-14 годам мышцы по своим функциональным свойствам уже мало отличаются от мышц взрослого человека. Происходит параллельное развитие мышц верхних и нижних конечностей. Вес мышц мальчиков в 12 лет составляет 29,4% веса тела, в 15 лет - 33,6%. Увеличивается абсолютная и относительная сила мышц.



Наибольший прирост силовых показателей мышечных групп наблюдается в период от 13 до 15 лет.

Учитывая, что силовые возможности детей невелики, воспитание силы в этом возрасте целесообразно осуществлять осторожно, используя кратковременные силовые напряжения динамического и отчасти статического характера. Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата, особенно слабых мышц живота, косых мышц туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц ног.

У подростков 11-13 лет увеличивается сила сердечной мышцы, возрастает ударный объем, уменьшается частота дыхания и пульса. Так, у 13-летних частота пульса в покое равна 70 уд/мин, а при работе значительно увеличивается до 190-200 уд/мин. Кровяное давление у детей обычно ниже, чем у взрослых. К 11-12 годам оно равняется 107/70 мм рт. ст., к 13-15 годам - 117/ 73 мм рт. ст.

Организм подростков быстро настраивается на работу. Это объясняется большой подвижностью нервных процессов, поэтому разминка в занятиях должна занимать не более 8-10 мин.

### **Наполняемость и состав группы**

Минимальное количество занимающихся в группе составляет 15 человек, максимальное – 20 человек.

Допускается проведение занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом необходимо соблюдать нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы, рассчитанный в соответствии с данной программой.

Программа предназначена для детей, желающих заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). В группах могут заниматься как начинающие, так и спортсмены, прошедшие подготовку на других этапах.

Приём осуществляется по желанию, по письменному заявлению родителей (законных представителей).

Участниками программы могут быть не только мальчики или только девочки, но и мальчики и девочки одновременно (смешанные группы). Состав группы постоянный, возможно формирование группы обучающихся одного возраста или разновозрастных групп.

### **Объем и срок освоения программы**

Срок освоения программы - 1 год: с 01.09.2023 г. по 31.08.2024г..

Объем недельной нагрузки – 3 ч.

Объем часов за год: 138 ч., 46 недель.

### **Формы обучения, особенности организации образовательного процесса**

При реализации программы используются формы обучения:

- очная с применением ДОТ
- сетевая.

Базовая форма обучения данной программы – **очная**, но в случаях невозможности проведения занятий в очном режиме доступно осуществление проведение дистанционных занятий (тренировки) с использованием ДОТ.

Формами организации образовательного процесса выступают:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров-преподавателей, врачей, лекций специалистов в соответствии с содержанием Программы;
- практические занятия в соответствии с требованиями программы для каждой группы, по расписанию, утвержденному администрацией ДЮСШ;
- контрольные игры, учебные игры;
- участие учащихся в спортивных соревнованиях;
- просмотр и методический разбор учебных кинофильмов, кинопрограмм крупных спортивных соревнований и др..

### **С применением ЭО и ДОТ:**

В зависимости от способа коммуникации педагога и учащихся, при реализации программы с применением технологий электронного обучения и ДОТ в основном используются следующие типы организации образовательного процесса:

- самообучение, организуемое, посредством воздействия, обучаемого с образовательными ресурсами, при этом контакты с другими участниками образовательного процесса минимизированы;
- индивидуализированное обучение, основанное на взаимодействии учащегося с образовательными ресурсами, а также с педагогом в индивидуальном режиме.

Для реализации программы применяются образовательные интернет-ресурсы, также в социальных сетях размещается теоретический материал и видеоуроки. Для обратной связи используются мессенджеры педагога и учащихся, социальные сети.

При дистанционном обучении по программе используются следующие формы дистанционных технологий:

- видео- и аудио-занятия, лекции, мастер-классы;
- открытые электронные библиотеки, сайты спортивных школ по данному направлению;
- тесты, викторины по изученным теоретическим темам;
- адресные дистанционные консультации.

В организации дистанционного обучения по программе используются следующие платформы и сервисы: СФЕРУМ, ZOOM, GoogleForm, Skype, чаты в Телеграмм, ВКонтакте и многие другие.

В мессенджерах с начала обучения создается группа, через которую ежедневно происходит обмен информацией, даются задания и присылаются ответы, проводятся индивидуальные консультации по телефону, индивидуальные занятия по видеосвязи.

В рамках онлайн занятий посредством платформ: СФЕРУМ, Zoom, Youtube, Skype и другие, педагог предоставляет теоретический материал по теме, проводит лекции.

В офлайн режиме посредством социальных сетей и мессенджеров обучающимся передается видео, презентационный материал с инструкцией выполнения заданий, мастер-классы и другое.

При реализации программы используются в основном групповая форма организации образовательного процесса и работа по подгруппам, в отдельных случаях – индивидуальная в рамках группы. Занятия по программе проводятся в соответствии с учебными планами в разновозрастных группах учащихся, являющихся основным составом объединения.

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

#### **Режим занятий**

Продолжительность одного тренировочного занятия не должно превышать 1 академического часа.

Занятия проходят 3 раза в неделю по 1 часу. (1 академический час – 45 мин). Занятие строится с учетом 10-минутного перерыва.

#### **При ЭО и использовании ДОТ**

Продолжительность одного тренировочного занятия не должно превышать 2 академических часов, занятия проходят 3 раза в неделю по 1 часу. (1 академический час – 30 мин). Занятие строится с учетом 10-минутного перерыва.

Первые 15 мин. из которых отводится на работу в онлайн режиме, вторые – в офлайн режиме в индивидуальной работе и онлайн консультировании.

В рамках онлайн занятий посредством платформ: СФЕРУМ, Zoom, Youtube, Skype и другие, педагог предоставляет теоретический материал по теме.

В офлайн режиме посредством социальных сетей и мессенджеров обучающимся передается видео, презентационный материал с инструкцией выполнения заданий, мастер-классы и другое.

### **1.2. Цели и задачи программы**

**Цель программы:** укрепление здоровья и физическое развитие учащихся, удовлетворение их потребности в двигательной активности средствами общей физической подготовки с элементами хоккея.

#### **Задачи программы:**

##### *Образовательные:*

- обогатить знания о физической культуре и спорте, их роли в формировании здорового образа жизни;
- обучить навыкам и умениям в физкультурно - оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучить основам техники хоккея и широкому кругу двигательных навыков;
- содействовать получению знаний в области гигиены, закаливания организма, питания спортсмена, самоконтроля в процессе занятий, здорового образа жизни;
- привлечь максимально возможное число детей к занятиям физической культурой и спортом, формирование у них устойчивого интереса к хоккею.

##### *Развивающие:*

- развить физические качества (силу, ловкость, выносливость, быстроту, координацию, гибкость);
- развить технические и тактические навыки в хоккее;
- укрепить здоровье, через развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.

##### *Воспитательные:*

- воспитать положительные качества личности, профилактика вредных привычек, асоциального поведения;
- сформировать мотивацию к физкультурно-спортивной деятельности через историю развития спорта, развитие психологической и коммуникативной культуры;
- сформировать навыки здорового образа жизни, воспитывать культуры поведения;
- воспитать чувство патриотизма, формировать у подрастающего поколения любви к Родине через участие в соревнованиях, спортивных и социально-значимых мероприятиях.

### **1.3. Планируемые результаты**

**Предметные:**

- обогащены знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обученность навыкам и умениям в физкультурно - оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- обученность основам техники хоккея и широкому кругу двигательных навыков;
- получены знания в области гигиены, закаливания организма, питания спортсмена, самоконтроля в процессе занятий, здорового образа жизни;
- приобщенность к занятиям физической культурой и спортом, формирование у детей устойчивого интереса к хоккею.

**Личностные:**

- развиты физические качества (сила, ловкость, выносливость, быстрота, координация, гибкость);
- развиты технические и тактические навыки в хоккее;
- снижен уровень заболеваемости учащихся;
- укреплено здоровье, через развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.

**Метапредметные:**

- сформированы положительные качества личности, негативное отношение к вредным привычкам, асоциальному поведению;
- сформирована мотивация к физкультурно-спортивной деятельности через историю развития спорта, развитие психологической и коммуникативной культуры;
- сформированы навыки здорового образа жизни, культура поведения;
- сформировано чувство патриотизма, любви к Родине.

**В результате учащиеся:****будут знать:**

- основные сведения об игре в хоккей;
- некоторые приемы техники катания, технические приемы владения клюшкой;
- правила техники безопасности во время тренировочного занятия;
- способы страховки и самоконтроля при падениях;

**будут иметь:**

- развитые двигательные навыки и основные физические качества, координационные способности;
- устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой, здоровому образу жизни; систематическим занятиям хоккеем;

**будут владеть:**

- техникой двигательных действий гимнастических, акробатических и специально-подготовительных упражнений хоккея, разными комбинациями тактики и техники;
- личностными качествами: настойчивость, работоспособность, ответственность.

**2. Комплекс организационно-педагогических условий****2.1. Учебный план****Таблица №1**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятия	Формы контроля
		всего	теория	практика		
1	Основы знаний	10	10	-	Лекции	Беседа, опрос, тестирование

2	Общая физическая подготовка	72	1	71	Лекции Практические занятия	Беседа, опрос, Наблюдение, сдача контрольных упражнений
3	Специальная физическая подготовка	15	1	14	Лекции Практические занятия	Беседа, опрос, Наблюдение, сдача контрольных упражнений
4	Технико-тактическая подготовка	11	1	10	Лекции Практические занятия	Беседа, опрос, Наблюдение, сдача контрольных упражнений
5	Соревнования	4	1	3	Практические занятия	Зачет
6	Подвижные игры	10	1	9	Лекции Практические занятия	Беседа, опрос, Наблюдение
7	Воспитательная работа	10	5	5	Лекции Практические занятия	Беседа, опрос, Наблюдение
8	Входная, промежуточная, итоговая аттестация.	6	-	6	Практические занятия	Сдача контрольных упражнений
	<b>Итого</b>	<b>138</b>	<b>20</b>	<b>118</b>		

## 2.2. Содержание учебного материала

### Тема 1. Основы знаний

#### Тема 1.1. Введение. Правила техники безопасности.

**Теория:** Формирование группы. Соблюдение правил техники безопасности при игре в хоккей и катании на коньках на спортивной площадке. Соблюдение правил техники безопасности в зале, на площадке. Приложение 1,2

#### Тема 1.2. Физическая культура и спорт, развитие хоккея в России.

**Теория:** Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины. Характеристика хоккея, его значение и место в системе физического воспитания. Возникновение хоккея и его развитие в СССР и России. Первое первенство СССР по хоккею. Растущая популярность хоккея. Краткая характеристика соревнований по хоккею, проводимых в России. Участие советских и российских хоккеистов в розыгрыше первенств Мира, Европы и Олимпийских играх. Ведущие игроки и тренеры советского и российского хоккея. Вклад ведущих советских и российских хоккеистов и тренеров в развитие техники и тактики хоккея.

Ссылка: [https://dzen.ru/a/YBbzcBI8yHZ8aCK8?utm\\_referer=yandex.ru](https://dzen.ru/a/YBbzcBI8yHZ8aCK8?utm_referer=yandex.ru)  
[https://otherreferats.allbest.ru/sport/00405710\\_0.html](https://otherreferats.allbest.ru/sport/00405710_0.html)

#### Тема 1.3. Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим питания спортсмена

**Теория:** Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена: уход за телом, рациональный распорядок дня. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Гигиена спортивных сооружений.

Гигиенические требования к местам проведения занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям футболом, хоккеем. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Обтирание, обливание, как гигиенические и закалывающие процедуры. Режим питания спортсмена.

Ссылка: <https://7zhlobin.schools.by/pages/osnovnye-pravila-lichnoj-gigieny>

#### **Тема 1.4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.**

**Теория:** Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий хоккеем.

Ссылка: <https://infourok.ru/prezentaciya-kratkie-svedeniya-o-stroenii-i-funkciyah-organizma-cheloveka-tema-zanyatiya-teoreticheskoy-podgotovki-2044450.html>

#### **Тема 1.5. Врачебный контроль. Самоконтроль в процессе занятий спортом.**

**Теория:** Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития.

Ссылка: <https://vfdhmas.ru/info/articles/samokontrol-pri-zanyatiyakh-sportom-i-fizicheskoy-kulturoy/>

#### **Тема 1.6. Общая характеристика спортивной тренировки.**

**Теория:** Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.

Ссылка: [https://otherreferats.allbest.ru/sport/00182843\\_0.html](https://otherreferats.allbest.ru/sport/00182843_0.html)

#### **Тема 1.7. Правила соревнований, организация и проведение соревнований.**

**Теория:** правила соревнований, система оценок и замечаний, организация соревнований.

Ссылка: [https://sudact.ru/law/pravila-vida-sporta-khokkei-utv-prikazom-minsporta\\_2/pravila/razdel-n-1/pravilo-1/](https://sudact.ru/law/pravila-vida-sporta-khokkei-utv-prikazom-minsporta_2/pravila/razdel-n-1/pravilo-1/)

#### **Тема 1.8. Моральная и психологическая подготовка.**

**Теория:** спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное понятие воли. Правила поведения в спортивном коллективе.

Ссылка: <https://infourok.ru/metodicheskaya-rabota-psihologicheskaya-podgotovka-hokkeistov-6395740.html>

#### **Тема 1.9. Профилактика травматизма.**

**Теория:** Понятие о травмах и их причинах. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий, приемов, правильная экипировка спортсменов и т.д.

Ссылка: <https://muzokterb.ru/blog/hronicheskie-travmy-futbolistov-travmy-hokkeya-s-shajboj.html>

**Формы контроля:** устный опрос, тестирование. Приложение 2

### **Тема 2. Общая физическая подготовка (ОФП)**

**Теория:** значение общей физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

**Формы контроля:** устный опрос, тестирование.

**Практика:**

Общеразвивающие упражнения являются составной частью каждого занятия по физической подготовке, разминки перед игрой. Упражнения состоят из всевозможных доступных для обучающихся движений рук, ног, туловища и их различных сочетаний, выполняются на месте и в движении, с предметами, индивидуально или с партнёром.

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

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

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

#### **Упражнения для развития быстроты**

старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу и бег на отрезках от 15 до 30 метров; пробегание отрезков 30 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время; игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий; игра в настольный теннис; бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью; выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью.

#### **Упражнения для развития силы.**

упражнения с набивными мячами; преодоление сопротивления партнёра в статических и динамических режимах; висы, подтягивание в висе; приседания на одной и двух ногах; упражнения из других видов спорта: регби, борьба.

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

Силовые упражнения нужно дополнять упражнениями, активизирующими дыхание и кровообращение.

#### **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.**

прыжки в высоту, длину; многоскоки; бег вверх по лестнице; общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе; прыжки через скамейку или барьер; отжимание из упора лежа в высоком темпе; метания различных снарядов ( мяча); упражнения со скакалками.

#### **Упражнения для развития общей выносливости.**

чередование ходьбы и бега от 100 до 300 метров; кроссы от 1 до 2 километров; спортивные игры ( баскетбол, футбол); бег на лыжах от 1 до 2 километров.

#### **Упражнения для развития координационных качеств.**

акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; жонглирование футбольного мяча ногами, головой; выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и частотой движения рук и ног; подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

### **Упражнения для развития гибкости.**

общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений.

Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантельки и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

Ссылка: <https://scmolodezhka.ru/news/ofp-obshchaya-fizicheskaya-podgotovka-chto-eto-takoe-uprazhneniya-normativy/>

**Формы контроля:** беседа, опрос, наблюдение, сдача контрольных упражнений.

### **Тема 3. Специальная физическая подготовка (СФП)**

**Теория:** значение специальной физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем.

**Формы контроля:** устный опрос, тестирование.

#### **Практика:**

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

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. То же с отягощениями на голеностопном суставе и поясе. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы. Упражнение с партнером. Исходное положение – партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задача первого развить максимальную скорость, задача второго затормозить движение. И тот и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног. Челночный бег на коньках.

#### **Упражнения для развития взрывной силы.**

- спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приёмов хоккея;
- бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами;
- толчки сопротивляющегося партнёра плечом, грудью;
- единоборство за шайбу у борта, на ограниченных площадках;
- игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.

#### **Упражнения для развития быстроты.**

- пробегание коротких отрезков от 15 до 30 метров из различных исходных положений;
- бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу;
- бег по выражу, кругу, спирали, «восьмёрке» (лицом и спиной вперёд);
- бег на коньках на время отрезков 18, 36 м.
- различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника;
- выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно



максимальной быстротой;

- разновидности челночного бега (3×18 м, 6×9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание;
- проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

**Упражнения для развития выносливости.**

- длительный равномерный бег без коньков и на коньках (пульс 130-160 ударов в мин.)
- переменный бег;
- кроссы;
- интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (работа 7-10 сек., с интервалами отдыха 15-30 сек.);
- чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью;
- игры на поле для хоккея с мячом;

**Упражнения для развития ловкости.**

- эстафеты с предметами и без предметов;
- прыжки на коньках через препятствия;
- падения и подьёмы;
- игра клюшкой стоя на коленях;
- эстафеты и игры с обведениями стоек, уклонение от применения силовых приёмов, резкая смена направления бега.

**Упражнения для развития гибкости.**

- маховые движения руками, ногами с большой амплитудой;
- шпагат, полушпагат;
- «мост» из положения, лёжа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

**Упражнения для развития специальной силовой и скоростно-силовой выносливости.**

- 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 в коридоре шириной 3 м. Задача обороняющегося не пропустить партнера с помощью контактного силового единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора.

**Упражнения для развития специальных координационных качеств.**

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

Ссылка:

[https://vuzlit.com/352666/spetsialnaya\\_fizicheskaya\\_podgotovka\\_yunyh\\_hokkeistov](https://vuzlit.com/352666/spetsialnaya_fizicheskaya_podgotovka_yunyh_hokkeistov)  
<https://multiurok.ru/files/spetsialnaia-fizicheskaiia-podgotovka-iunyk-h-futbol.html>

**Формы контроля:** беседа, опрос, наблюдение, сдача контрольных упражнений.

#### **Тема 4. Техничко-тактическая подготовка (ТТП)**

**Теория:** понятие о техниках игры в хоккей. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки спортсменов. Классификация и терминология технических приемов. Роль игрока на поле. Учет индивидуальных особенностей личности при распределении игроков на поле. Роль групповых действий на поле. Выбор правильной позиции на поле. Характеристика и анализ тактических вариантов игры.

**Формы контроля:** устный опрос, тестирование.

## Техническая подготовка

### Практика:

- основная стойка (посадка) хоккеиста;
- скольжение на двух коньках, не отрывая их 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) ноге на внутреннем (внешнем) ребре лезвия;
- бег с изменением направления (переступание);
- торможение одной ногой без поворота туловища «полуплугом»;
- торможение двумя ногами без поворота туловища «плугом»;
- прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги;
- торможение с поворотом туловища на 90° на параллельных коньках правым (левым) боком;
- бег 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»;
- повороты по дуге влево и вправо, не отрывая коньков ото льда;
- повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием);
- повороты по дуге переступанием двух ног;
- повороты влево и вправо скрестными шагами;
- повороты в движении на 180° и 360°;
- бег спиной вперед по прямой с попеременным толчком каждой ноги;
- торможение двумя ногами в положении «спиной вперед» без поворота туловища «плугом»;
- бег спиной вперед по дуге переступанием в «удобную» («неудобную») сторону;
- торможение одной ногой правым (левым) боком с поворотом на 90°;
- торможение с «оборотом корпуса на 90° прыжком обеими ногами;
- выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах;
- падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении;
- падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении;

### Приемы техники владения клюшкой и шайбой:

- основная стойка хоккеиста;
- владение клюшкой: основные способы держания клюшки (хваты): обычный, широкий, узкий;
- ведение шайбы на месте;
- широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу;
- ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы;
- короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки;
- ведение шайбы в движении спиной вперед;
- обводка соперника на месте и в движении;

- длинная обводка;
- короткая обводка;
- обводка с применением обманных действий – финтов;
- финт клюшкой;
- финт с изменением скорости движения;
- удар шайбы с длинным замахом;
- удар шайбы с коротким замахом (щелчок);
- броски шайбы с неудобной стороны;
- прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям;
- отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника;
- отбор шайбы с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом;
- остановка и толчок соперника грудью;
- отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой;

**Формы контроля:** беседа, опрос, наблюдение, сдача контрольных упражнений.

#### **Тактическая подготовка**

##### **Практика:**

##### **Приемы тактики обороны**

##### **Приемы индивидуальных тактических действий:**

- дистанционная опека;
- отбор шайбы перехватом;

##### **Приемы командных тактических действий**

- малоактивная оборонительная система 1-2-2;
- малоактивная оборонительная система 1-4;
- малоактивная оборонительная система 0-5;
- принцип зонной обороны в зоне защиты;
- принцип комбинированной обороны в зоне защиты;

##### **Приемы тактики нападения**

##### **Индивидуальные атакующие действия**

- атакующие действия без шайбы;

##### **Групповые атакующие действия**

- передачи шайбы – короткие, средние, длинные;
- тактическая комбинация – «стенка»;
- тактическая комбинация – «оставление шайбы»;
- тактические действия при вбрасывании судьей шайбы: в зоне нападения; в средней зоне; в зоне защиты;

##### **Командные атакующие тактические действия**

- организация атаки и контратаки из зоны защиты;
- организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих;
- выход из зоны защиты через центральных нападающих;
- выход из зоны через защитников;
- позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих;
- позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников;
- позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего;
- игра в не равночисленных составах - 5:4, 5:3;

Ссылка:

[https://nvsu.ru/ru/Intellekt/1807/Pashhenko\\_A.YU.\\_Tekhniko-](https://nvsu.ru/ru/Intellekt/1807/Pashhenko_A.YU._Tekhniko-)

[takticheskaya\\_podgotovka\\_Uch-metod\\_posobie\\_2016.pdf](#)

<http://klmfk.ru/books/Ogulov.%20Takticheskaya%20podgotovka.pdf>

**Формы контроля:** беседа, опрос, наблюдение, сдача контрольных упражнений.

### **Тема 5. Соревнования**

**Теория:** изучение правил допуска к соревнованиям.

**Практика:** предусматривается участие в школьных, районных и региональных соревнованиях.

**Форма контроля:** зачет.

### **Тема 6. Подвижные игры**

**Теория:** изучение правил подвижных игр.

**Практика:** проведение подвижных игр.

**Формы контроля:** наблюдение

Ссылка: <https://vikidalka.ru/2-197497.html>

### **Тема 7. Воспитательная работа**

**Теория:** роль воспитания в развитии личности спортсмена.

**Практика:**

- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- индивидуальные беседы;
- консультации;
- родительское собрание;
- круглый стол;
- мастер-классы;
- участие и проведение мероприятий, посвященных памятным датам отечественной истории: конкурсы, экскурсии, спортивные мероприятия, беседы, онлайн-акции, встречи с известными людьми;

- участие и проведение соревнований, посвященных памятным датам: День Победы, День России, День образования Ульяновской области, День конституции РФ, День Флага, День защитника Отечества. Соревнования, посвященные памяти сотрудникам 20 правоохранительных органов, павших при исполнении долга.

- поощрение особо отличившихся спортсменов и их родителей.

**Форма контроля:** беседа, опрос, наблюдение.

### **Тема 8. Входная, промежуточная, итоговая аттестация.**

**Практика:** входная, промежуточная, итоговая аттестация: тестирование, выполнение контрольных упражнений.

**Форма контроля:** сдача контрольных упражнений.

### **Терминологический словарь**

**Общая физическая подготовка (ОФП)** – это система занятий физическими

упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

**Специальная физическая подготовка (СФП)**– это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.

**ТТП** – технико-тактическая подготовка.

**Техническая подготовка** – это процесс обучения спортсмена технике движений, свойственных данному виду спорта и доведение их до совершенства.

**Тактическая подготовка** - педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности.

**Индивидуальные действия** - это самостоятельные действия игрока, направленные на решение командной тактической задачи без непосредственной помощи партнера.

**Дистанционное обучение** – это обучение с применением современных электронных технологий без непосредственного присутствия обучающегося в месте проведения занятий.

## 2.3. Календарный учебный график

Таблица №2

Срок обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов
1 год	01.09.2023	31.08.2024	3	46	138	138

Таблица № 3

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция	1	Введение. Правила техники безопасности.	Спортивный зал	Беседа, опрос, тестирование
2	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	1	Входной контроль	Спортивный зал	сдача контрольных упражнений
3	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	1	Физическая культура и спорт, развитие хоккея в России. Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
4-5	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	2	Общая характеристика спортивной тренировки. Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
6-8	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	3	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
9-10	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	2	Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим питания спортсмена. Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
11-13	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	3	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение
14-15	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекции Практическое занятие	2	Врачебный контроль. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
16	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение

17-18	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение
19-20	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	2	Общая характеристика спортивной тренировки. Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
21-23	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	3	Подвижные игры	Спортивный зал/хоккейный корт	Беседа, опрос, наблюдение
24-25	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	2	Воспитательная работа. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал/хоккейный корт	Беседа, опрос, наблюдение
26	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Спортивный зал/хоккейный корт	Наблюдение
27-29	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	3	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал/хоккейный корт	Наблюдение
30	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Спортивный зал/хоккейный корт	Наблюдение
31-32	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	2	Моральная и психологическая подготовка. Общая физическая подготовка	Спортивный зал/хоккейный корт	Беседа, опрос, наблюдение
33-35	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	3	Технико-тактическая подготовка. Подвижные игры	Спортивный зал/хоккейный корт	Наблюдение
36	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	1	Воспитательная работа. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал/хоккейный корт	Наблюдение
37	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Спортивный зал/хоккейный корт	Наблюдение
38	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	1	Правила соревнований, организация и проведение соревнований. Общая физическая подготовка.	хоккейный корт	Наблюдение
39-40	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	2	Технико-тактическая подготовка. Подвижные игры	хоккейный корт	Беседа, опрос, наблюдение
41	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Общая физическая подготовка	Спортивный зал/хоккейный корт	Наблюдение

42-43	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал/хоккейный корт	Наблюдение
44-45	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим питания спортсмена. Техничко-тактическая подготовка	Спортивный зал/хоккейный корт	Наблюдение
46-47	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Спортивный зал/хоккейный корт	Наблюдение
48	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал/хоккейный корт	Наблюдение
49-50	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	2	Правила соревнований, организация и проведение соревнований Соревнования. Промежуточная аттестация	Спортивный зал/хоккейный корт	Беседа, зачет, сдача контрольных упражнений
51	Январь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	1	Техничко-тактическая подготовка	Спортивный зал/хоккейный корт	Наблюдение
52-54	Январь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	3	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал/хоккейный корт	Беседа, опрос, наблюдение
55-56	Январь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Техничко-тактическая подготовка. Подвижные игры	Спортивный зал/хоккейный корт	Наблюдение
57	Январь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	1	Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим питания спортсмена. Воспитательная работа.	Спортивный зал/хоккейный корт	Беседа, опрос, наблюдение
58	Январь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Спортивный зал/хоккейный корт	Наблюдение
59-60	Январь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Техничко-тактическая подготовка	Спортивный зал/хоккейный корт	Наблюдение
61-62	Январь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	2	Правила соревнований, организация и проведение соревнований. Соревнования	Спортивный зал/хоккейный корт	Зачет
63-65	Январь-февраль	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	3	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал/хоккейный корт	Беседа, опрос, наблюдение



66-67	Февраль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал/хоккейный корт	Наблюдение
68	Февраль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал/хоккейный корт	Наблюдение
69-71	Февраль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	3	Правила соревнований, организация и проведение соревнований. Соревнования	Спортивный зал/хоккейный корт	Зачет
72	Февраль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	1	Технико-тактическая подготовка. Подвижные игры	Спортивный зал/хоккейный корт	Наблюдение
73-75	Февраль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	3	Общая физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал/хоккейный корт	Наблюдение
76	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	1	Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим питания спортсмена. Воспитательная работа	Спортивный зал/хоккейный корт	Беседа, опрос, наблюдение
77-78	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал/хоккейный корт	Наблюдение
79	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал/хоккейный корт	Наблюдение
80	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
81	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
82	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	1	Подвижные игры.	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
83	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	1	Воспитательная работа	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
84-85	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
86-87	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Технико-тактическая подготовка. Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение
88-	Апрель	согласно	согласно	Практическое	3	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение

90		расписанию	расписанию	занятие				
91	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
92	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	1	Профилактика травматизма. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
93- 94	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Технико-тактическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение
95- 96	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Техничко- тактическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
97	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	1	Подвижные игры.	Спортивный зал	Наблюдение
98	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	1	Воспитательная работа	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
99- 101	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	3	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение
102- 103	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Техничко- тактическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
104- 105	Май	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение
106- 108	Май	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	3	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
109- 110	Май	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Техничко- тактическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
111	Май	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	1	Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим питания спортсмена. Воспитательная работа	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
112- 115	Май	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение
116	Май	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	1	Итоговая аттестация	Спортивный зал	Сдача контрольных упражнений
117- 118	Июль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
119- 121	Июль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	3	Общая физическая подготовка. Техничко- тактическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
122	Июль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	1	Врачебный контроль. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение

123	Июль	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	1	Воспитательная работа	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
124	Июль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
125	Август	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	1	Подвижные игры.	Спортивный зал	Наблюдение
126	Август	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
127	Август	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
128- 130	Август	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	3	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение
131	Август	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	1	Воспитательная работа	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
132	Август	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
133	Август	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	1	Подвижные игры.	Спортивный зал	Наблюдение
134	Август	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
135	Август	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	1	Воспитательная работа	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
136- 137	Август	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение
138	Август	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция	1	Итоги прошедшего спортивного года.	Спортивный зал	Беседа, опрос
<b>ИТОГО</b>					<b>138</b>			

## 2.4.Формы аттестации

Программа предусматривает **входную, промежуточную и итоговую** аттестацию результатов обучения детей.

Сроки аттестации:

- **входной контроль** – сентябрь-октябрь,
- **промежуточная аттестация** – декабрь- январь.
- **итоговая аттестация** – апрель-май и является обязательной для всех учащихся;
- **текущий контроль** - в течение всей программы.

В начале реализации программы проводится *входная аттестация (входной контроль)*, которая предусматривает входное тестирование по теории (*Приложение 2*) и сдача контрольных упражнений. (*Таблица №4,5,6*).

*Промежуточная аттестация* - опрос, тестирование учащихся.

Оценка уровня технико-тактической, физической подготовленности учащихся. Формы промежуточной аттестации:

- контрольные нормативы по общей физической подготовке (ОФП);
- контрольные нормативы по специальной физической подготовке (СФП); (*Таблица №4,5,6*)
- теоретическое тестирование.

*Итоговый контроль (итоговая аттестация)* – выявление уровня освоения учащимися программы дополнительного образования, форма оценки показателей тренировочной и соревновательной подготовки и его соответствия прогнозируемым результатам.

Большое значение имеет *текущий контроль*, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре. Проводится по итогам проведения занятия (форма педагогического контроля спортивной формы учащихся, динамика освоение уровня содержания программы, достижений учащихся в период обучения)

При дистанционном обучении контроль проводится как видео-отчет (показ отработанного упражнения).

## 2.5.Оценочные материалы

*Таблица №4*

ТЕСТЫ		ВОЗРАСТ								
		7-8 лет			8-9 лет			9-10 лет		
		ОТЛ	ХОР	УД	ОТЛ	ХОР	УД	ОТЛ	ХОР	УД
1	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	28	24	18	35	31	27	40	36	29
2	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	-	-	-	-	-	-	8	5	3
3	Прыжки в длину с места (см)	165	161	150	172	166	155	176	171	160
4	Бег 60 м (сек)	11,1	11,4	11,7	10,9	11,1	11,4	10,5	10,8	11,0
5	Бег 300 м (сек)	62,5	64,5	68,5	61,0	63,5	67,0	59,0	60,5	63,5

*Таблица №5*

ТЕСТЫ		ВОЗРАСТ								
		10-11 лет			11-12 лет			12-13 лет		
		ОТЛ	ХОР	УД	ОТЛ	ХОР	УД	ОТЛ	ХОР	УД
1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10	9	7	11	9	8	13	11	10
2	Прыжки в длину с места (см)	195	188	180	201	193	185	-	-	-
3	Тройной прыжок с места (см)	-	-	-	-	-	-	599	586	572
4	Поднимание туловища	47	43	40	48	44	41	48	45	42
5	Бег 60 м (сек)	9,66	9,98	10,3	8,96	9,25	9,54	8,52	8,73	8,93
6	Бег 300 м (сек)	55,1	55,9	56,6	52,6	53,7	54,7	49,6	50,8	52,0
7	Бег 3000 м (мин)	14,12	14,30	14,48	13,0	13,24	13,48	12,42	13,06	13,24

Таблица №6

ТЕСТЫ		ВОЗРАСТ								
		13-14 лет			14-15 лет			15-16 лет		
		ОТЛ	ХОР	УД	ОТЛ	ХОР	УД	ОТЛ	ХОР	УД
1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	14	13	12	15	13	12	16	14	13
2	Тройной прыжок с места (см)	650	636	621	693	680	668	-	-	-
3	Пятикратный прыжок (см)	-	-	-	-	-	-	12,55	12,33	12,10
4	Поднимание туловища (кол-во раз за 60 сек)	49	46	44	50	48	45	51	49	46
5	Бег 60 м (сек)	8,32	8,48	8,63	7,93	8,13	8,34	7,71	7,92	8,14
6	Бег 300 м (сек)	46,5	47,3	48,2	44,8	45,6	46,3	43,3	44,3	45,2
7	Бег 3000 м (мин)	11,30	11,42	12,00	11,06	11,18	11,36	11,00	11,12	11,24

## 2.6. Методические материалы

Подготовка юного спортсмена осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

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.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, входеповторения–совершенствуютсяиформируютсянавыки.

Приобретенные умения и навыки используются учащимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности учащихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основой структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юныхспортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей

организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия.

#### **Методы организации и проведения образовательного процесса:**

- описание;
- объяснение;
- рассказ;
- разбор;
- указание;
- команды и распоряжения;
- подсчёт;
- показ упражнений и техники хоккейных приёмов;
- использование учебных наглядных пособий;
- видеофильмы, DVD, слайды;
- жестикуляции;
- метод упражнений;
- метод разучивания по частям;
- метод разучивания в целом;
- соревновательный метод;
- игровой метод;
- непосредственная помощь тренера-преподавателя.

#### **Методы обучения**

- объяснительно-иллюстративный – учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный - учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично-поисковый - участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- исследовательский - самостоятельная работа учащихся и пр.

#### **Основные средства обучения:**

- общефизические упражнения;
- специальные физические упражнения;
- упражнения для изучения техники передвижений, техники и тактики хоккея в нападении и защите и совершенствование их в групповых и командных действиях;
- подвижные и подготовительные игры.

По программе можно использовать следующие платформы и сервисы: сетевой город, Сферум, ZOOM, GooglForm, Skype, чаты в Telegram, Viber и WatsUp., ВКонтакте многие другие; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype – общение; e-mail; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

## Алгоритм учебного занятия:

Таблица №7

№ п/п	Этап занятия	Вид деятельности
1	Организационный этап	Организация учащихся на начало занятия. Мотивация к деятельности. Повторение правил безопасной работы в зале и на тренажерах.
2	Основной этап	Разминка (упражнения ОФП). Постановка целей занятия. Отработка упражнений СФП. Отработка технических, тактических приемов игры в хоккей. Изучение и отработка нового. Коррекция ошибок. Игровые моменты (эстафеты, спортивные игры), работа на тренажерах.
3	Завершающий этап	Упражнения на восстановления дыхания, медленный бег, растяжка. Автоматизация умственных действий по изученному материалу. Рефлексия, самоанализ результатов. Обсуждения результатов занятия.

Таблица №8

Раздел	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма контроля
1	2	3	4	5
<b>Теоретическая подготовка</b>	- беседа; - просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов литературы;	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; - работа по фотографиям; - работа по рисункам; - работа по таблицам; - практический показ.	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - специальная литература; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.	Беседа, опрос, тестирование
<b>Общая физическая подготовка</b>	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический;	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература.	Беседа, опрос, Наблюдение, сдача контрольных упражнений

<b>Специальная физическая подготовка</b>	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература.	Беседа, опрос, Наблюдение, сдача контрольных упражнений
<b>Техническая подготовка</b>	- учебно-тренировочное занятие - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - инвентарь.	Беседа, опрос, Наблюдение, сдача контрольных упражнений
<b>Соревнования</b>	- контрольная тренировка; - соревнование	- практический;	- инвентарь	Зачет
<b>Подвижные игры</b>	групповая, подгрупповая, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный;	- инвентарь	Беседа, опрос, Наблюдение
<b>Воспитательная работа</b>	групповая, подгрупповая, индивидуально-фронтальная.	- словесный; - наглядный; - практический;	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - специальная литература; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.	Беседа, опрос, Наблюдение
<b>Входная, промежуточная, итоговая аттестация</b>	фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный;	- инвентарь, методические пособия;	Сдача контрольных упражнений
<b>Медицинский контроль</b>	групповая, подгрупповая, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный;	- оборудование для тестирования.	вводный.



## 2.7. Условия обеспечения программы

### 2.7.1. Кадровое обеспечение

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее профессиональное образование, обладать профессиональными знаниями в физкультурно-спортивном направлении, знать специфику дополнительного образования, иметь практические навыки в сфере организации интерактивной деятельности детей.

Педагог должен владеть базовыми навыками работы с компьютерной техникой и программным обеспечением, базовыми навыками работы со средствами телекоммуникаций (системами навигации в сети Интернет, навыками поиска информации в сети Интернет, электронной почтой и т.п.), иметь навыки и опыт обучения и самообучения с использованием цифровых образовательных ресурсов.

### 2.7.2. Материально-техническое обеспечение

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал или футбольная площадка на открытом воздухе с футбольными воротами, а также хоккейный корт.

- 1 Футбольные, хоккейные ворота;
- 2 Методические материалы, рекомендации;
- 3 Хоккейная форма;
- 4 Клюшки, шайбы;
- 6 Футбольные мячи;
- 7 Набивные мячи;
- 8 Скакалки;
- 9 Компрессор для накачивания мячей;
- 10 Стойки, разметочные фишки и конусы;
- 11 Гимнастические маты;
- 12 Секундомер;
- 13 Свисток.

При **дистанционном обучении** должно обеспечиваться каждому учащемуся возможность доступа к средствам ДОТ, в т.ч. к образовательной онлайн-платформе, в качестве основного информационного ресурса, а также осуществляться учебно-методическая помощь учащимся через консультации педагогов как при непосредственном взаимодействии педагога с учащимися, так и опосредованно.

### 2.7.3. Информационное обеспечение

Информационное обеспечение: образовательные платформы сферум, zoom, электронные справочники, электронные пособия, обучающие программы по предмету.

Мультимедийные образовательные ресурсы, соответствующие содержанию обучения, обучающие программы по предмету.

#### **Платформы для проведения видеоконференций:**

- Сферум
- Zoom
- Discord
- Canvas

#### **Средства для организации учебных коммуникаций:**

- Коммуникационные сервисы социальной сети «ВКонтакте»
- Мессенджеры (Skype, Viber, WhatsApp, Telegram)
- Облачные сервисы Яндекс, Mail, Google

## 2.8. Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка

способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетнего учебно-тренировочного процесса тренер-преподаватель формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

#### **Воспитательные средства:**

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

#### **Основные воспитательные мероприятия:**

- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне нее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в избранном виде спорта (неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями обучающихся во время игр, тренер-преподаватель может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

#### **Организация взаимодействия с родителями**

Взаимодействие образовательной организации и семьи всегда была и остается в центре внимания. Современный педагог, обучающий и воспитывающий, наряду с родителями, становится очень значимым взрослым для ребенка, поэтому от его умения взаимодействовать с семьей учащегося во многом зависит эффективность формирования личности ученика.

Задачи, реализуемые в процессе сотрудничества с родителями:

- ознакомление родителей с содержанием и методикой учебно-воспитательного процесса, организуемого педагогами;
- психолого-педагогическое просвещение родителей;
- вовлечение родителей в совместную с детьми деятельность;
- корректировка воспитания в семьях отдельных обучающихся.

#### **Формы работы:**

- индивидуальные беседы;
- консультации;
- родительское собрание;
- круглый стол;
- мастер-классы.

Родители активно привлекаются к подготовке и проведению спортивных мероприятий, сами также не редко являются участниками спортивно-массовых мероприятий. Данная работа обеспечивает согласованность действий семьи и работу педагогов объединения для обеспечения достижения целей воспитания.

### **Мероприятия по профилактике правонарушений**

Включение мероприятий по профилактике правонарушений в рамках воспитательно-досуговой деятельности предусматривает создание условий для проявления обучающимися нравственных и правовых знаний, умений, развитие потребности в совершении нравственно оправданных поступков, формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни путем воспитания умения противостоять вредным привычкам.

#### **Основные формы работы:**

- беседа;
- акции;
- спортивные мероприятия;
- тренинги;
- игра.

#### **Примерная тематика мероприятий:**

- Что вы знаете друг о друге.
- Кто твой друг.
- Мы за ЗОЖ.
- Я выбираю спорт!
- Путь к успеху и др.

### **Самоопределение**

Программа формирует у ребенка рефлексивную позицию по отношению к самому себе и способность удержания разнопозиционности — это условие развития у него способности к самоопределению.

Проводятся беседы, способствующие формированию у обучающихся представлений о профессиях в области спортивной сферы и военного дела, а также выработки необходимых физических и психических качеств, необходимых для успешного освоения данных профессий.

### **Воспитательная среда**

Для реализации воспитательного потенциала модуля создана совокупность условий:

- учебно-методические разработки педагога по вопросам воспитания (развивающие игры);
- сложившиеся ценности, традиции объединения (традиционные спортивные мероприятия, приуроченные значимым датам, организация чаепития после проведения спортивного праздника);
- предметно-материальный компонент: в учебном помещении (спортивный зал) для занятий создана комфортная среда для воспитания обучающихся, их общения и взаимодействия. Спортивный зал оснащен необходимым для проведения учебных занятий.

### **Организация наставничества**

Наставничество представляется универсальной моделью построения отношений внутри МУ ДО ДЮСШ г. Сенгилея как технология интенсивного развития личности, передачи опыта и знаний, формирования навыков, компетенций и ценностей. Наставник способен стать для наставляемого человеком, который окажет комплексную поддержку на пути социализации, взросления, поиске индивидуальных жизненных целей и путей их достижения, в раскрытии потенциала и возможностей саморазвития и профориентации. Выделить особую роль наставника в процессе формирования личности представляется возможным потому, что в основе наставнических отношений лежат принципы доверия, диалога и конструктивного партнерства и взаимообогащения, а также непосредственная передача личностного и практического опыта от человека к человеку. Взаимодействие осуществляется через неформальное общение и эмоциональную связь участников. Все эти факторы способствуют ускорению процесса передачи социального опыта, быстрому развитию новых компетенций,

органичному становлению полноценной личности. Внедрение программы наставничества в МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля обеспечит системность и преемственность наставнических отношений. Универсальность технологии наставничества позволяет применять ее для решения целого спектра задач в работе с обучающимися, с отстающими и одаренными детьми, детьми с ограниченными возможностями здоровья.

**Целью** внедрения целевой модели наставничества является максимально полное раскрытие потенциала личности наставляемого, необходимое для успешной личной и профессиональной самореализации в современных условиях неопределенности, а также создание условий для формирования эффективной системы поддержки, самоопределения и профессиональной ориентации всех обучающихся ДЮСШ г. Сенгиля.

**Задачи внедрения целевой модели наставничества:**

- улучшение показателей организации, осуществляющей деятельность по дополнительным общеобразовательным программам;
- подготовка обучающегося к самостоятельной, осознанной и социально продуктивной деятельности в современном мире, отличительными особенностями которого являются нестабильность, неопределенность, изменчивость, сложность, информационная насыщенность;
- раскрытие личностного, творческого, профессионального потенциала каждого обучающегося, поддержка формирования и реализации индивидуальной образовательной траектории;
- создание психологически комфортной среды для развития и повышения квалификации педагогов, увеличение числа закрепившихся в профессии педагогических кадров;
- создание канала эффективного обмена личностным, жизненным и профессиональным опытом для каждого субъекта образовательной и профессиональной деятельности;
- формирование открытого и эффективного сообщества вокруг образовательной организации, способного на комплексную поддержку ее деятельности, в котором выстроены доверительные и партнерские отношения.

**Спортивно-патриотическое воспитание**

Патриотическое воспитание в современных условиях приобретает особую актуальность и значимость. Патриотическое воспитание - одна из актуальных и сложнейших проблем, которая должна решаться сегодня всеми, кто имеет отношение к детям.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» отмечается, что в силу своей специфики спорт и физическая культура обладают огромным воспитательным потенциалом, являются мощнейшим механизмом в формировании таких мировоззренческих оснований личности, как гражданственность и патриотизм.

Принцип «в здоровом теле – здоровый дух» как нельзя лучше отражает направление деятельности спортивной школы по реализации поставленных государственных задач.

К сожалению, события последнего времени в политике, экономике и культуре подтверждают очевидность все более заметной утраты нашим обществом традиционного патриотического сознания. Следовательно, значение воспитания патриотизма и гражданственности подрастающего поколения возрастает многократно.

Опыт педагогической деятельности показывает, что в сложных условиях становления государства довольно сложно воспитывать у подростков моральные качества, соответствующие достойному гражданину. Причины ясны и понятны трудности. Важным в решении данной задачи является личный пример лидера, его гражданская позиция.

Спортивно-патриотическое воспитание, которое претворяют в жизнь тренеры-преподаватели – это целенаправленная систематическая деятельность по формированию физически и духовно нравственной личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству.

Роль тренировочных занятий в формировании личности состоит в том, что сложные

условия, необходимость преодолеть трудности, заставляют занимающегося проявлять волевые качества, преодолевать себя, а по мере их развития и закрепления, эти качества переносятся на внеспортивную жизнь.

“Нельзя воспитывать мужественного человека, если не поставить его в такие условия, когда бы он мог проявить мужество — все равно в чем: в сдержанности, в прямом открытом слове, в некотором лишении, в терпимости, в смелости”, — заметил А.С. Макаренко. Истинный патриотизм рождается на базе знаний и чувств личности, у которой есть собственная воля, твердая психика. И правильное физическое развитие помогает формированию высокой нравственности.

Сегодня спорт молодеет. Юные воспитанники познают науку побеждать. Побеждать собственное «не могу и не хочу», физические нагрузки, уважать свой труд и труд партнера, тренера-преподавателя. Каждодневные тренировки формируют у занимающихся волю, характер, настойчивость в достижении цели, умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решение, разумно рисковать или воздержаться от риска. Спортсмен тренируется рядом с партнером, соревнуется с соперником и обогащается опытом человеческого общения, учится понимать других. Таким образом, через спорт, личный контакт тренера и воспитанника происходит воспитание в широком смысле слова.

В настоящее время сложилась определенная система спортивно-патриотического воспитания детей, которая включает различные направления:

- приобщение к военным победам Российского (Советского) народа;
- организация военно-спортивных игр, соревнований;
- взаимосвязь между воинскими и школьными коллективами, организациями дополнительного образования.
- связь поколений, система наставничества.

Реализация данных направлений можно осуществить с использованием следующих форм:

- участие и проведение мероприятий, посвященных памятным датам отечественной истории: конкурсы, экскурсии, спортивные мероприятия, беседы, онлайн-акции, встречи с известными людьми;

- участие и проведение соревнований, посвященных памятным датам: День Победы, День России, День образования Ульяновской области, День конституции РФ, День Флага, День защитника Отечества. Соревнования, посвященные памяти сотрудникам правоохранительных органов, павших при исполнении долга.

- поощрение особо отличившихся спортсменов и их родителей;
- сдача норм ГТО.

## 2.9.Список литературы

### *Список литературы для педагога*

1. Букатин А.Ю. и др. Начальное обучение юных хоккеистов (8-10 лет): учеб.пособие.-М.:Б и.,1983г.
2. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов, - М.: Терра - Спорт, 2000г.
3. Горский Л. Игра хоккейного вратаря. – М.: Фис, 1974г.
4. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С. С помощью движений. - М.:Физкультура и спорт, 2004.
5. Ефименко Н.Н. Методика игрового тестирования двигательных нарушений у детей в норме и при различных видах патологии. Методические рекомендации. - Одесса, 2000.
6. Куприянов Б.В., Рожков М.И., Фришман И.И. Организация и методика проведения игр подростками. - М.: Гуманитарный издательский центр, 2001.
7. Климов С.Е. Дворовый спорт: Метод, пособие.-Казань: РЦМИПП, 2011.
8. Колосков В.И.,Климин В.Л..Подготовка хоккеистов :Техника , тактика.- ФиС, 1981г.
9. Лях В.И. Определение координационных способностей с помощью тестов. - М.: Педагогика, Физическая культура в школе, № 12, 2008, с. 54-57.
10. Мартиросов Э.Г. Физические упражнения и рост. - М.: Педагогика, Физическая культура в школе, № 10, 2004, с. 50-52.
11. Марьясов С.К. Обучать умению управлять своими движениями. - М.: Педагогика, Физическая культура в школе. № 12, 2003, с. 29.
12. Никитушкин В.Т. ,Губа В.П..Методы отбора в игровые виды спорта. – М.:1998г.

### *Список литературы для учащихся и родителей*

- 1.Сучилин А.А. Футбол во дворе. М. «Физкультура и спорт», 1979г.
- 2.Букатин А.Ю.,Колузганов В.М. Юный хоккеист. –М.:ФиС, 1986г.
- 3.Горский Л. Тренировка хоккеистов. – М.:ФиС, 1981г.
- 4.Майоров Б.А. Хоккей для юношей. М.:ФиС, 1968

### *Интернет-ресурсы*

1. Википедия свободная энциклопедия <https://ru.wikipedia.org>
2. Официальный сайт Министерства спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>
4. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - [www.sportedu.ru/](http://www.sportedu.ru/)
5. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - [www.lesgaft.spb.ru](http://www.lesgaft.spb.ru)
6. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru/>.

## **Правила техники безопасности при игре в хоккей и катании на коньках на спортивной площадке**

### **1. Общие требования**

1.1. К занятиям хоккеем допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья

1.2. Занятия хоккеем на открытых хоккейных кортах отменяются при температуре воздуха ниже –25 градусов без ветра и – 20 градусов с ветром.

1.3. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

1.4. При проведении занятий по хоккею возможно воздействие на учащихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на льду;
- травмы при применении силовых приемов;
- выполнение упражнений без разминки;
- обморожение или переохлаждение;
- потертости от коньков.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.6. Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми учащимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

### **2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Надеть хоккейную форму (шлем, маску, наплечники, налокотники, щитки, раковину, трусы хоккейные, краги, коньки).

2.2. Проверить исправность спортивного инвентаря и точку коньков.

2.3. Провести разминку.

### **3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. Запереть все калитки на хоккейной коробке.

3.2. Четко выполнять все требования и распоряжения тренера-преподавателя.

3.3. Не кататься на тесных или свободных коньках.

3.4. При сильном морозе и ветре следить за товарищами и сообщать о первых признаках обморожения.

3.5. Выходить на лед и заходить в помещение только с разрешения тренера-преподавателя.

### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

**Вводный инструктаж  
по охране труда и мерам безопасности для учащихся  
в спортивных объединениях ДЮСШ г. Сэнгилея**

**1. Общие требования безопасности**

***Учащийся должен:***

- пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;
- иметь опрятную спортивную форму (труссы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь – кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;
- выходить из раздевалки по первому требованию тренера-преподавателя;
- после болезни предоставить тренера-преподавателя справку от врача;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- иметь коротко остриженные ногти;
- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

***Учащимся нельзя:***

- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;
- вставлять в розетки посторонние предметы;
- пить холодную воду до и после занятий;
- заниматься на непросохшей площадке.

**2. Требования безопасности перед началом занятий**

***Учащийся должен:***

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь; снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера-преподавателя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- с разрешения тренера-преподавателя выходить на место проведения занятия;
- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

**3. Требования безопасности во время занятий**

***Учащийся должен:***

- внимательно слушать и четко выполнять задания тренера-преподавателя;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарём и заниматься на исправном оборудовании.

***Учащимся нельзя:***

- покидать место проведения занятия без разрешения тренера-преподавателя;
- толкаться, ставить подножки в строй и движении;
- жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекаться при объяснении заданий и выполнении упражнений;



- выполнять упражнения с влажными ладонями;
- резко изменять направление своего движения.

#### **4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях**

##### ***Учащийся должен:***

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- с помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

#### **5. Требования безопасности по окончании занятий**

##### ***Учащийся должен:***

- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

## Тесты по виду спорта «Хоккей»

1. Родина хоккея
  - а) Франция
  - б) Великобритания
  - в) Канада
  - г) Новая Шотландия
2. Первый хоккейный матч состоялся в
  - а) Ванкувере
  - б) Оттаве
  - в) Монреале
  - г) Торонто
3. Какой шайбой играли в хоккей в 1875 году?
  - А) деревянной
  - б) железной
  - в) каменной
  - г) резиновой
4. Кто такой ровер?
  - А) вратарь
  - б) нападающий
  - в) защитник
  - г) сильнейший хоккеист, лучше всех забрасывающий шайбы
5. Кто такой лайнсмен?
  - А) главный судья
  - б) помощник судьи
  - в) судья
6. В каком году впервые поставили хоккейные ворота?
  - а) 1875 г.
  - б) 1877 г.
  - в) 1885 г.
  - г) 1900 г.
7. Кто в 1900 г. изобрёл сетку для хоккейных ворот?
  - а) Б.Клинтон
  - б) Р.Смит
  - в) У.Робертсон
  - г) Ф.Нильсон
8. В 1929 г. хоккейный вратарь Клинт Бенедикт из Монреаля впервые надел
  - а) маску
  - б) перчатки
  - в) защитную экипировку
9. В каком году состоялся первый чемпионат мира по хоккею?
  - а) 1911 г.
  - б) 1917 г.
  - в) 1920 г.
  - г) 1929 г.
10. В Северной Америке переходящий приз для лучшей хоккейной команды называется
  - а) кубок Алана
  - б) кубок Хорсли
  - в) кубок Смита
  - г) кубок Стэнли
11. Переходящий приз для лучшей хоккейной команды России называется
  - а) кубок Гагарина
  - б) кубок Третьяка
  - в) кубок Фетисова
  - г) кубок Харламова

12. Днём рождения хоккея в России и в СССР считается  
а) 22 декабря 1946г.                      б) 17 октября 1936г.  
в) 25 ноября 1950г.                      г) 23 февраля 1960г.
13. В каком году сборная СССР получила первый титул чемпиона мира, обыграв канадцев со счётом 7:3?  
а) 1954г.                                      б) 1960г.  
в) 1970г.                                      г) 1990г.
14. За какую команду играли Третьяк, Харламов, Фетисов?  
а) ЦСКА                                      б) Спартак  
в) Динамо                                      г) Торпедо
15. На какую букву начинается имя Третьяка, Харламова, Фетисова?  
а) А    б) В  
в) М    г) С
16. Третьяк  
а) защитник                                      б) нападающий  
в) вратарь                                      г) центральный игрок
17. Харламов  
а) защитник                                      б) правый крайний нападающий  
в) вратарь                                      г) центральный игрок
18. Фетисов  
а) защитник                                      б) нападающий  
в) вратарь                                      г) центральный игрок

#### Ключ к тесту по хоккею

1. В
2. В
3. А
4. Г
5. Б
6. А
7. Г
8. А
9. В
10. Г
11. А
12. А
13. А
14. А
15. Б
16. В
17. Б
18. А