

Управление образования администрации Никольского района Пензенской области

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско – юношеская спортивная школа»
Никольского района Пензенской области

Принята на педагогическом совете
МБУДО «ДЮСШ» Никольского района
Протокол № 9 от 14 июля 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МБУДО «ДЮСШ»
Никольского района
А.П. Клоков
Приказ № 65-А от 14.07.2023 г.



**Рабочая программа
по реализации дополнительной
общеобразовательной
общеразвивающей программы
«Хоккей»**

Направленность программы - физкультурно – спортивная

Возраст обучающихся 6 - 18 лет
Срок реализации: 5 лет

Разработчик:
тренер – преподаватель
В.А. Белякин

г. Никольск,
2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Хоккей» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 №273-ФЗ (в ред. 31.12.2014 г.);
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённого приказом Министерства Просвещения РФ от 27 июля 2022 года N 629;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28);
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден протоколом заседания комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. №3);
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 №1726-р);
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 г. №729-р «О плане мероприятий на 2015-2020 гг. по реализации Концепции дополнительного образования детей»;
- Устав и локальные акты МБУДО «ДЮСШ» Никольского района.

Направленность данной программы – физкультурно-спортивная.

Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Кол-во учебных часов в год	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1	1,2,3, 4, 5 года обучения	252	42	126	3 раза по 2 часа в неделю

Цель программы: создание условий для воспитания разносторонне развитой личности, формирования основ здорового и безопасного образа жизни, развития физических и творческих способностей через занятия хоккеем с шайбой.

Задачи:

Образовательные: формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, обучение и совершенствование техники и тактики хоккея, освоение допустимых тренировочных нагрузок, участие в соревнованиях, выполнение нормативов переводных испытаний по ОФП и СФП соответствующей возрастной группы;

Развивающие: развитие творческих способностей детей, духовное, нравственное совершенствование, развитие специальных физических качеств: силовых, скоростных, координационных и специальной (скоростной) выносливости.

Воспитательные: формирование познавательного интереса и желание заниматься спортом и радоваться своим достижениям, привлечение детей к самостоятельному проведению занятий, в том числе с младшими воспитанниками.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хоккей» рассчитана на обучение детей с 6 до 18 лет. В группу зачисляются все желающие заниматься хоккеем, независимо от их одарённости, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющих медицинских противопоказаний. В группе 1 года обучения могут заниматься учащиеся различного уровня физической подготовки, без предварительного отбора, сохраняя и совершенствуя свои навыки.

Учебный план программы

Название раздела	Стартовый уровень		Базовый уровень		Углубленный уровень
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения
	всего	всего	всего	всего	всего
Вводное занятие	2	2	2	2	2
Общая физическая подготовка	90	78	44	28	18
Специальная физическая подготовка	60	63	64	53	41
Техническая подготовка	43	44	53	70	88
Тактическая подготовка	20	22	40	50	60
Игровая деятельность	28	28	20	20	12
Участие в соревнованиях	6	12	18	18	20
Судейская практика	-	-	8	8	8
Итоговое занятие	3	3	3	3	3
Итого	252	252	252	252	252

Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Разделы, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	1	2	Опрос
1	Общая физическая подготовка	8	82	90	Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос
1	Строевые упражнения	2	20,5	22,5	
2	Упражнения для развития ловкости	2	20,5	22,5	
3	Упражнения для развития быстроты	2	20,5	22,5	
4	Упражнения для развития силы	2	20,5	22,5	
2	Специальная физическая подготовка	6	54	60	Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос
1	Акробатика	1	13,5	14,5	
2	Упражнения на координацию	1	13,5	14,5	
3	Упражнения для развития силы	2	13,5	15,5	
4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2	13,5	15,5	
3	Техническая подготовка	10	33	43	Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос
1	Техника владения коньками	2	9	11	
2	Техника владения клюшкой	2	8	10	
3	Техника передвижения на коньках	3	8	11	
4	Техника нападения	3	8	11	
4	Тактическая подготовка	4	16	20	Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос
1	Индивидуальные действия	1	4	5	
2	Групповые взаимодействия	1	4	5	
3	Тактика нападения	1	4	5	
4	Тактика защиты	1	4	5	
5	Игровая деятельность	4	24	28	Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос, игра
1	Подвижные игры	1	8	9	
2	Спортивные игры	1	8	9	
3	Эстафеты	2	8	10	
6	Участие в соревнованиях	-	6	6	соревнования
	Судейская практика	-	-	-	
7	Итоговое занятие	-	3	3	Тестирование
	ВСЕГО	33	219	252	

Содержание программы первого года обучения

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с работой отделения. Требования к учащимся. Гигиена и самоконтроль.

Практика: Игры-знакомства: «Знакомство по кругу», «Я – самый, самый».

Форма аттестации/контроль: Опрос

Раздел №1 Общая физическая подготовка

Тема 1. Строевые упражнения

Теория: Ознакомление с особенностями действий: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Практика: Выполнение действий: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 2. Упражнения для развития ловкости

Теория: Основные акробатические упражнения. Правила самостраховки.

Практика: Выполнение опорных и без опорных прыжков с мостика, с трамплина. Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, на руках. Лазанье по канату.

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 3. Упражнения для развития быстроты

Теория: Техника выполнения бега с низкого и высокого старта, бега в упоре с максимальной частотой.

Практика: Кратковременные ускорения в обычных и облегченных условиях. Общеразвивающие упражнения в максимально быстром темпе.

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 4. Упражнения для развития силы

Теория: Понятие «общеукрепляющие упражнения». Их роль в процессе тренировок.

Практика: Упражнения с набивными мячами, работа с канатом, бег с отягощением.

Контроль: Тестирование

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Раздел № 2. Специальная физическая подготовка

Тема 1. Акробатика

Теория: Техника выполнения перекатов.

Практика: Акробатические упражнения, перебаты вперед, назад, в стороны, в группировке.

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 2. Упражнения на координацию

Теория: Техника выполнения упражнений

Практика: Жонглирование теннисными мячами, метание мячей в цель. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъемы на льду.

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 3. Упражнения для развития силы

Теория: Техника выполнения упражнений с набивными мячами, бега и многоскоков

Практика: Выполнение комплекса упражнений с набивными мячами. Бег и многоскоки.

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Теория: Разучивание эстафет.

Практика: Эстафеты простые и комбинированные бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Раздел № 3. Техническая подготовка

Тема 1. Техника владения коньками

Теория: Разучивание техники стойки хоккеиста, скольжения, торможения, бега, поворота

Практика: Выполнение стойки хоккеиста, скольжения, торможения, бега, поворота

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 2. Техника владения клюшкой

Теория: Изучение техники перемещения шайбы, ведения шайбы, броска шайбы, передачи шайбы

Практика: Практическое изучение перемещения шайбы, ведения шайбы, броска шайбы, передачи шайбы

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 3. Техника передвижения на коньках

Теория: Разучивание техники посадки хоккеиста, скольжения, передвижения на коньках, торможения, остановки, бега.

Практика: Практическое изучение посадки хоккеиста, скольжения, передвижения на коньках, торможения, остановки, бега.

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 4. Техника нападения

Теория: Техника владения клюшкой и шайбой ведение шайбы.

Практика: Владения клюшкой и шайбой ведение шайбы.

Контроль: наблюдение с целью оценки личностных качеств

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Раздел № 4. Тактическая подготовка

Тема 1. Индивидуальные действия

Теория: Техника игры в нападении.

Практика: Игра в нападении.

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 2. Групповые взаимодействия

Теория: Техника игры в нападении.

Практика: Игра в нападении.

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 3. Тактика нападения

Теория: Разучивание тактических задач на игру

Практика: Применение тактических задач в игре

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 4. Тактика защиты

Теория: Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

Практика: Отработка основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Раздел № 5. Игровая деятельность

Тема 1. Подвижные игры

Теория. Объяснение содержания и правил игры.

Практика. Проведение игр: «Перебежки», «Самый пластичный», «Кто быстрее до флажка?», «Перестрелка», «Мяч по кругу».

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос, игра.

Тема 2. Спортивные игры

Теория: Понятие о спортивной технике. Классификация и терминология технических приемов. Основные правила.

Практика: Обманные движения "уход" выпадам (при атаке противника спереди умение показать туловищем: движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт "остановкой" мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение "ударом" по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос, игра.

Тема 3. Эстафеты

Теория: Классификация эстафет. Основные правила. Навыки, которые развивает эстафетная игра.

Практика: Проведение эстафетных игр с эстафетной палочкой, с мячом, с обручем, с кеглями.

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос, игра.

Раздел № 6. Участие в соревнованиях

Практика: Участие в личных и командных внутришкольных соревнованиях. Совершенствование основных правил соревнований; формирование качеств и навыков, необходимых для планирования и реализации тактики ведения поединка с разными соперниками, выработка индивидуальных подходов к разминке и настройке перед схваткой.

Форма аттестации/контроль: соревнования.

Раздел 7.Итоговое занятие

Практика: Проведение итоговых испытаний (сдача нормативов, тестирования).

Форма аттестации/контроль: Тестирование.

Учебно-тематический план 2 года обучения

№	Разделы, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроль
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	1	2	Опрос
1	Общая физическая подготовка	8	70	78	Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос
1	Строевые упражнения	2	17,5	19,5	
2	Упражнения для развития ловкости	2	17,5	19,5	
3	Упражнения для развития быстроты	2	17,5	19,5	
4	Упражнения для развития силы	2	17,5	19,5	
2	Специальная физическая подготовка	6	57	63	Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос
1	Акробатика	1	14	15	
2	Упражнения на координацию	1	14	15	
3	Упражнения для развития силы	2	14	16	
4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2	15	17	
3	Техническая подготовка	10	34	44	Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос
1	Техника владения коньками	2	8,5	10,5	
2	Техника владения клюшкой	2	8,5	10,5	
3	Техника передвижения на коньках	3	8,5	11,5	
4	Техника нападения	3	8,5	11,5	
4	Тактическая подготовка	6	16	22	Выполнение контрольного упражнения,
1	Индивидуальные	2	4	6	

	действия				тестирование, опрос
2	Групповые взаимодействия	2	4	6	
3	Тактика нападения	2	4	6	
4	Тактика защиты	2	4	6	
5	Игровая деятельность	4	24	28	Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос, игра
1	Подвижные игры	1	8	9	
2	Спортивные игры	1	8	9	
3	Эстафеты	2	8	10	
6	Участие в соревнованиях	-	12	12	соревнования
	Судейская практика	-	-	-	
7	Итоговое занятие	-	3	3	Тестирование
	ВСЕГО	35	217	252	

Содержание программы второго года обучения

Тема 1. Вводное занятие

Теория: Введение. Основы техники безопасности на занятиях, санитарно-гигиенические нормы. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в хоккее. Планы, задачи на учебный год. Общероссийские антидопинговые правила.

Практика: Инструктаж по технике безопасности. Прохождение антидопингового онлайн-курса. Знание основ техники безопасности на занятиях, санитарно-гигиенических норм. Понимание планов и задач на учебный год.

Форма аттестации/контроль: Опрос.

Раздел №1 Общая физическая подготовка

Тема 1. Строевые упражнения

Теория: Ознакомление с особенностями действий: команды предварительные и исполнительные. Построение, расчет

Практика: Выполнение действий: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Команды предварительные и исполнительные. Построение и расчет.

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 2. Упражнения для развития ловкости

Теория: Основные акробатические упражнения.

Практика: Упражнения на равновесие. Соскоки с поворотом с брусьев, с перекладины и бревна. Упражнения со скакалкой.

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 3. Упражнения для развития быстроты

Теория: Техника выполнения упражнений различных эстафет.

Практика: Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту движений

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 4. Упражнения для развития силы

Теория: Техника выполнения висов и упоров

Практика: Висы, подтягивание из виса, упоры на перекладине, брусьях, гимнастической стенке

Контроль: Тестирование

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Раздел № 2. Специальная физическая подготовка

Тема 1. Акробатика

Теория: Техника выполнения лазания по канату, размахиваний в висе

Практика: Лазание по канату, размахивание в висе

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 2. Упражнения на координацию

Теория: Техника выполнения прыжков на коньках через препятствия

Практика: Прыжки на коньках через препятствия

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 3. Упражнения для развития силы

Теория: Техника выполнения упражнений с набивными мячами, бега и многоскоков

Практика: Выполнение комплекса упражнений с набивными мячами. Бег и многоскоки.

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Теория: Разучивание эстафет.

Практика: Эстафеты простые и комбинированные бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Раздел № 3. Техническая подготовка

Тема 1. Техника владения коньками

Теория: Разучивание техники скольжения на двух ногах, на одной ноге, по дуге, торможение плугом, полу плугом, прыжка толчком двух ног.

Практика: Выполнение скольжения на двух ногах, на одной ноге, по дуге, торможение плугом, полу плугом, прыжка толчком двух ног.

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 2. Техника владения клюшкой

Теория: Изучение техники перемещения шайбы, ведения шайбы, броска шайбы, передачи шайбы

Практика: Практическое изучение перемещения шайбы, ведения шайбы, броска шайбы, передачи шайбы

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 3. Техника передвижения на коньках

Теория: Разучивание техники посадки хоккеиста, скольжения, передвижения на коньках, торможения, остановки, бега.

Практика: Практическое изучение посадки хоккеиста, скольжения, передвижения на коньках, торможения, остановки, бега.

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 4. Техника нападения

Теория: Техника владения клюшкой и шайбой ведение шайбы.

Практика: Владения клюшкой и шайбой ведение шайбы.

Контроль: наблюдение с целью оценки личностных качеств

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Раздел № 4. Тактическая подготовка

Тема 1. Индивидуальные действия

Теория: Техника игры в защите

Практика: Игра в защите.

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 2. Групповые взаимодействия

Теория: Техника игры в защите.

Практика: Игра в защите.

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 3. Тактика нападения

Теория: Разучивание различных действий без шайбы и с шайбой.

Практика: Применение различных действий без шайбы и с шайбой.

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 4. Тактика защиты

Теория: Изучение техники выбора места для оборонительного действия, перехвата продольного и диагонального паса, отбора шайбы.

Практика: Отработка выбора места для оборонительного действия, перехвата продольного и диагонального паса, отбора шайбы.

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Раздел № 5. Игровая деятельность

Тема 1. Подвижные игры

Теория. Объяснение содержания и правил игры.

Практика. Проведение игр: «Перебежки», «Самый пластичный», «Кто быстрее до флажка?», «Перестрелка», «Мяч по кругу».

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос, игра.

Тема 2. Спортивные игры

Теория: Понятие о спортивной технике. Классификация и терминология технических приемов. Основные правила.

Практика: Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем: движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо

или влево). Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос, игра.

Тема 3. Эстафеты

Теория: Классификация эстафет. Основные правила. Навыки, которые развивает эстафетная игра.

Практика: Проведение эстафетных игр с эстафетной палочкой, с мячом, с обручем, с кеглями.

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос, игра.

Раздел № 6. Участие в соревнованиях

Практика: Участие в личных и командных соревнованиях.

Совершенствование основных правил соревнований; формирование качеств и навыков, необходимых для планирования и реализации тактики ведения поединка с разными соперниками, выработка индивидуальных подходов к разминке и настройке перед схваткой.

Форма аттестации/контроль: соревнования

Раздел №7. Итоговое занятие

Практика: Проведение итоговых испытаний (сдача нормативов, тестирования).

Форма аттестации/контроль: Тестирование.

Учебно-тематический план 3 года обучения

№	Разделы, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	1	2	Опрос
	Общая физическая подготовка	4	40	44	Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос
1	Строевые упражнения	1	10	11	
2	Упражнения для развития ловкости	1	10	11	
3	Упражнения для развития быстроты	1	10	11	
4	Упражнения для развития силы	1	10	11	
2	Специальная физическая подготовка	4	60	64	Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос
1	Акробатика	1	20	21	
2	Упражнения на координацию	1	20	21	
3	Упражнения для развития силы	1	20	21	
4	Упражнения для развития	1	20	21	

	скоростно-силовых качеств				
3	Техническая подготовка	8	45	53	Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос
1	Техника владения коньками	2	12	14	
2	Техника владения клюшкой	2	12	14	
3	Техника передвижения на коньках	2	11	13	
4	Техника нападения	2	10	12	
4	Тактическая подготовка	8	32	40	Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос
1	Индивидуальные действия	2	8	10	
2	Групповые взаимодействия	2	8	10	
3	Тактика нападения	2	8	10	
4	Тактика защиты	2	8	10	
5	Игровая деятельность	4	16	20	Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос, игра
1	Подвижные игры	1	5	6	
2	Спортивные игры	1	6	7	
3	Эстафеты	2	5	7	
6	Участие в соревнованиях	-	18	18	соревнования
7	Судейская практика	2	6	8	Опрос, выполнение контрольных заданий
8	Итоговое занятие	-	3	3	тестирование
	ВСЕГО	31	221	252	

Содержание программы третьего года обучения

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе.

Основы техники безопасности на занятиях, санитарно-гигиенические нормы. Планы, задачи на учебный год. Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий. Этикет в самбо. Восстановительные мероприятия: сон, душ, прогулка и т.д. Общероссийские антидопинговые правила.

Практика: Знание основ техники безопасности на занятиях, санитарно-гигиенических норм. Инструктаж по технике безопасности. Понимание планов и задач на учебный год. Прохождение антидопингового онлайн-курса.

Форма аттестации/контроль: Опрос.

Раздел №1 Общая физическая подготовка

Тема 1. Строевые упражнения

Теория: Ознакомление с особенностями действий: повороты на месте и в движении. Ходьба и бег в строю. Размыкание и смыкание строя, перестроение, обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг

Практика: Выполнение действий: повороты на месте и в движении. Ходьба и бег в строю. Размыкание и смыкание строя, перестроение, обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг.

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 2. Упражнения для развития ловкости

Теория: Разучивание игр и эстафет с элементами акробатики.

Практика: Игры и эстафеты с элементами акробатики.

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 3. Упражнения для развития быстроты

Теория: Техника выполнения общеразвивающих упражнений в максимально быстром темпе.

Практика: Общеразвивающие упражнения в максимально быстром темпе.

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 4. Упражнения для развития силы

Теория: Техника выполнения элементов вольной борьбы

Практика: Выполнение элементов вольной борьбы

Контроль: Тестирование

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Раздел № 2. Специальная физическая подготовка

Тема 1. Акробатика

Теория: Техника выполнения ходьбы и бега на носках и пятках лезвий коньков.

Практика: Ходьба и бег на носках и пятках лезвий коньков.

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 2. Упражнения на координацию

Теория: Разучивание эстафет и игр с обводкой стоек.

Практика: Эстафеты и игры с обводкой стоек.

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 3. Упражнения для развития силы

Теория: Техника выполнения упражнений вольной борьбы.

Практика: Выполнение упражнений вольной борьбы

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Теория: Разучивание эстафет простых и комбинированных бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов.

Практика: Эстафеты простые и комбинированные бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов.

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Раздел № 3. Техническая подготовка

Тема 1. Техника владения коньками

Теория: Разучивание техники старта, поворотов, бега с изменением направления, спиной, коротким ударным шагом.

Практика: Выполнение старта, поворотов, бега с изменением направления, спиной, коротким ударным шагом.

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 2. Техника владения клюшкой

Теория: Изучение техники перемещения клюшки, вращательное движение клюшки, перехватывания кистями по клюшке.

Практика: Практическое изучение перемещения клюшки, вращательное движение клюшки, перехватывания кистями по клюшке.

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 3. Техника передвижения на коньках

Теория: Разучивание техники посадки хоккеиста, скольжения, передвижения на коньках, торможения, остановки, бега.

Практика: Практическое изучение посадки хоккеиста, скольжения, передвижения на коньках, торможения, остановки, бега.

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 4. Техника нападения

Теория: Техника владения клюшкой и шайбой ведение шайбы.

Практика: Владения клюшкой и шайбой ведение шайбы.

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Раздел № 4. Тактическая подготовка

Тема 1. Индивидуальные действия

Теория: Техника игры в защите

Практика: Игра в защите.

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 2. Групповые взаимодействия

Теория: Техника игры в защите.

Практика: Игра в защите.

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 3. Тактика нападения

Теория: Разучивание различных действий без шайбы и с шайбой.

Практика: Применение различных действий без шайбы и с шайбой.

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 4. Тактика защиты

Теория: Изучение техники выбора места для оборонительного действия, перехвата продольного и диагонального паса, отбора шайбы.

Практика: Отработка выбора места для оборонительного действия, перехвата продольного и диагонального паса, отбора шайбы.

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Раздел № 5. Игровая деятельность

Тема 1. Подвижные игры

Теория. Объяснение содержания и правил игры.

Практика. Проведение игр: «Удочка», «Самый пластичный», «Успей в обруч», «Развесели друга», «Мяч по кругу».

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос, игра.

Тема 2. Спортивные игры

Теория: Понятие о спортивной технике. Классификация и терминология технических приемов. Основные правила.

Практика: Обманные движения "уход" выпадам (при атаке противника спереди умение показать туловищем: движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт "остановкой" мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение "ударом" по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос, игра.

Тема 3. Эстафеты

Теория: Классификация эстафет. Основные правила. Навыки, которые развивает эстафетная игра.

Практика: Проведение эстафетных игр с эстафетной палочкой, с мячом, с обручем, с кеглями.

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос, игра.

Раздел № 6. Участие в соревнованиях

Практика: Участие в личных и командных соревнованиях.

Совершенствование основных правил соревнований; формирование качеств и навыков, необходимых для планирования и реализации тактики ведения поединка с разными соперниками, выработка индивидуальных подходов к разминке и настройке перед схваткой.

Форма аттестации/контроль: Соревнования.

Раздел № 7. Судейская практика

Тема. Подготовка соревнований.

Теория: Введение в судейскую деятельность. Виды соревнований. Календарный план спортивно – массовых мероприятий. Участники соревнований и возрастные группы участников соревнований. Допуск

участников к соревнованиям. Руководство соревнованиями. Условия проведения соревнований. Форма и сроки подачи заявок на участие в соревнованиях. Медицинское обеспечение соревнований. Правила техники безопасности при проведении соревнований. Разработка положения соревнований. Протоколы соревнований. Назначение судейской коллегии. Секретариат соревнований.

Практика: Анализ основных документов при проведении соревнований.

Форма аттестации/контроля: Опрос, выполнение контрольных заданий.

Раздел № 8. Итоговое занятие

Практика: Проведение итоговых испытаний (сдача нормативов, тестирования).

Форма аттестации/контроль: Тестирование.

Учебно-тематический план 4 года обучения

№	Разделы, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	1	2	Опрос
1	Общая физическая подготовка	4	24	28	Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос
1	Строевые упражнения	1	6	7	
2	Упражнения для развития ловкости	1	6	7	
3	Упражнения для развития быстроты	1	6	7	
4	Упражнения для развития силы	1	6	7	
2	Специальная физическая подготовка	4	49	53	Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос
1	Акробатика	1	13	14	
2	Упражнения на координацию	1	13	14	
3	Упражнения для развития силы	1	13	14	
4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	10	11	
3	Техническая подготовка	10	60	70	Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос
1	Техника владения коньками	2	15	17	
2	Техника владения клюшкой	2	15	17	
3	Техника передвижения на коньках	3	15	18	
4	Техника нападения	3	15	18	
4	Тактическая подготовка	8	42	50	Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос
1	Индивидуальные действия	2	10,5	12,5	
2	Групповые взаимодействия	2	10,5	12,5	
3	Тактика нападения	2	10,5	12,5	
4	Тактика защиты	2	10,5	12,5	
5	Игровая деятельность	4	16	20	Выполнение

1	Подвижные игры	1	6	7	контрольного о упражнения, тестирование , опрос, игра
2	Спортивные игры	1	6	7	
3	Эстафеты	2	4	6	
6	Участие в соревнованиях	-	18	18	соревнования
7	Судейская практика	2	6	8	Опрос, выполнение контрольных заданий
8	Итоговое занятие	-	3	3	тестирование
	ВСЕГО	33	219	252	

Содержание курса четвертого года обучения

Тема 1. Вводное занятие

Теория: Общие сведения о травмах и причинах травматизма в хоккее.

Техника безопасности и профилактика травматизма, физическое воспитание детей и подростков, режим дня юного спортсмена, спортивная гигиена и закаливание, краткие сведения о строении и функциях организма. Планы, задачи на учебный год. Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий. Общероссийские антидопинговые правила.

Практика: Знание основ техники безопасности на занятиях, санитарно-гигиенических норм. Инструктаж по технике безопасности. Понимание планов и задач на учебный год. Прохождение антидопингового онлайн-курса.

Форма аттестации/контроля: Опрос.

Раздел №1 Общая физическая подготовка

Тема 1. Строевые упражнения

Теория: Ознакомление с особенностями действий: повороты на месте и в движении. Ходьба и бег в строю. Размыкание и смыкание строя, перестроение, обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг

Практика: Выполнение действий: повороты на месте и в движении. Ходьба и бег в строю. Размыкание и смыкание строя, перестроение, обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг.

Форма аттестации/контроля: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 2. Упражнения для развития ловкости

Теория: Разучивание игр и эстафет с элементами акробатики.

Практика: Игры и эстафеты с элементами акробатики.

Форма аттестации/контроля: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 3. Упражнения для развития быстроты

Теория: Техника выполнения общеразвивающих упражнений в максимально быстром темпе.

Практика: Общеразвивающие упражнения в максимально быстром темпе.

Форма аттестации/контроля: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 4. Упражнения для развития силы

Теория: Техника выполнения элементов вольной борьбы

Практика: Выполнение элементов вольной борьбы

Контроль: Тестирование

Форма аттестации/контроля: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Раздел № 2. Специальная физическая подготовка

Тема 1. Акробатика

Теория: Техника выполнения ходьбы и бега на носках и пятках лезвий коньков.

Практика: Ходьба и бег на носках и пятках лезвий коньков.

Форма аттестации/контроля: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 2. Упражнения на координацию

Теория: Разучивание эстафет и игр с обводкой стоек.

Практика: Эстафеты и игры с обводкой стоек.

Форма аттестации/контроля: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 3. Упражнения для развития силы

Теория: Техника выполнения упражнений вольной борьбы.

Практика: Выполнение упражнений вольной борьбы

Форма аттестации/контроля: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Теория: Разучивание эстафет простых и комбинированных бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов.

Практика: Эстафеты простые и комбинированные бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов.

Форма аттестации/контроля: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Раздел №3. Техническая подготовка

Тема 1. Техника владения коньками

Теория: Разучивание техники старта, поворотов, бега с изменением направления, спиной, коротким ударным шагом.

Практика: Выполнение старта, поворотов, бега с изменением направления, спиной, коротким ударным шагом.

Форма аттестации/контроля: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 2. Техника владения клюшкой

Теория: Изучение техники перемещения клюшки, вращательное движение клюшки, перехватывания кистями по клюшке.

Практика: Практическое изучение перемещения клюшки, вращательное движение клюшки, перехватывания кистями по клюшке.

Форма аттестации/контроля: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 3. Техника передвижения на коньках

Теория: Разучивание техники посадки хоккеиста, скольжения, передвижения на коньках, торможения, остановки, бега.

Практика: Практическое изучение посадки хоккеиста, скольжения, передвижения на коньках, торможения, остановки, бега.

Форма аттестации/контроля: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 4. Техника нападения

Теория: Техника владения клюшкой и шайбой ведение шайбы.

Практика: Владения клюшкой и шайбой ведение шайбы.

Контроль: наблюдение с целью оценки личностных качеств

Форма аттестации/контроля: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Раздел № 4. Тактическая подготовка

Тема 1. Индивидуальные действия

Теория: Техника игры в защите

Практика: Игра в защите.

Форма аттестации/контроля: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 2. Групповые взаимодействия

Теория: Техника игры в защите.

Практика: Игра в защите.

Форма аттестации/контроля: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 3. Тактика нападения

Теория: Разучивание различных действий без шайбы и с шайбой.

Практика: Применение различных действий без шайбы и с шайбой.

Форма аттестации/контроля: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 4. Тактика защиты

Теория: Изучение техники выбора места для оборонительного действия, перехвата продольного и диагонального паса, отбора шайбы.

Практика: Отработка выбора места для оборонительного действия, перехвата продольного и диагонального паса, отбора шайбы.

Форма аттестации/контроля: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Раздел № 5. Игровая деятельность

Тема 1. Подвижные игры

Теория. Объяснение содержания и правил игры.

Практика. Проведение игр: «Передал - садись», «Третий лишний», «Вышибалы».

Форма аттестации/контроля: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос, игра.

Тема 2. Спортивные игры

Теория: Понятие о спортивной технике. Классификация и терминология технических приемов. Основные правила.

Практика: Обманные движения "уход" выпадам (при атаке противника спереди умение показать туловищем: движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт "остановкой" мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение "ударом" по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Форма аттестации/контроля: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос, игра.

Тема 3. Эстафеты

Теория: Классификация эстафет. Основные правила. Навыки, которые развивает эстафетная игра.

Практика: Проведение эстафетных игр с эстафетной палочкой, с мячом, с обручем, с кеглями.

Форма аттестации/контроля: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос, игра.

Раздел № 6. Участие в соревнованиях

Практика: Участие в личных и командных соревнованиях.

Совершенствование основных правил соревнований; формирование качеств и навыков, необходимых для планирования и реализации тактики ведения поединка с разными соперниками, выработка индивидуальных подходов к разминке и настройке перед схваткой.

Форма аттестации/контроля: Соревнования.

Раздел 7. Судейская практика

Тема. Состав, права и обязанности судей по мини-футболу.

Теория: Полномочия судей. Права и обязанности судей. Этика поведения спортивных судей. Состав судейской коллегии. Внешний вид и поведение судьи на игровой площадке и вне её пределов. Экипировка судей. Расположение судей на игровой площадке. Игровая площадка.

Практика: Рассмотрение расположения судей при различных игровых ситуациях на примерах.

Форма аттестации/контроля: Опрос, выполнение контрольных заданий.

Раздел № 8. Итоговое занятие

Практика: Проведение итоговых испытаний (сдача нормативов, тестирования).

Форма аттестации/контроля: Тестирование.

Учебно-тематический план 5 года обучения

№	Разделы, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	1	2	Опрос
1	Общая физическая подготовка	4	12	16	Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос
1	Строевые упражнения	1	3	4	
2	Упражнения для развития ловкости	1	3	4	
3	Упражнения для развития быстроты	1	3	4	
4	Упражнения для развития силы	1	3	4	
2	Специальная физическая подготовка	6	18	24	Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос
1	Акробатика	1	5	6	
2	Упражнения на координацию	1	5	6	
3	Упражнения для развития силы	1	5	6	
4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	5	6	
3	Техническая подготовка	10	62	72	Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос
1	Техника владения коньками	2	10	12	
2	Техника владения клюшкой	2	18	20	
3	Техника передвижения на коньках	3	17	20	
4	Техника нападения	3	17	20	
4	Тактическая подготовка	8	64	72	Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос
1	Индивидуальные действия	2	16	18	
2	Групповые взаимодействия	2	16	18	
3	Тактика нападения	2	16	18	
4	Тактика защиты	2	16	18	
5	Игровая деятельность	4	8	12	Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос, игра
1	Подвижные игры	1	2	3	
2	Спортивные игры	1	2	3	
3	Эстафеты	2	4	6	
6	Участие в соревнованиях	-	12	12	соревнования
7	Судейская практика	2	4	6	Опрос, выполнение

					контрольных заданий
8	Итоговое занятие	-	2	2	тестирование
	ВСЕГО			252	

Содержание курса пятого года обучения

Тема 1. Вводное занятие

Теория: Мероприятия по профилактике и оказанию первой доврачебной помощи. Гигиенические знания и навыки. Фармакологические средства, применяемые при ушибах, растяжениях. Активный отдых при восстановительном периоде спортсмена. Диспансерный учет. Меню борца, предпочитаемые продукты питания. Правила по технике безопасности на занятиях. Общероссийские антидопинговые правила. Планы, задачи на учебный год.

Практика: Знание основ техники безопасности на занятиях, санитарно-гигиенических норм. Инструктаж по технике безопасности. Понимание планов и задач на учебный год. Прохождение антидопингового онлайн-курса.

Форма аттестации/контроля: Опрос.

Раздел №1 Общая физическая подготовка

Тема 1. Строевые упражнения

Теория: Особенности действий: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Команды предварительные и исполнительные.

Практика Совершенствование построений в шеренгу, колонну, фланг, интервал, дистанция. Команды предварительные и исполнительные. Бег и ходьба

Форма аттестации/контроля: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 2. Упражнения для развития ловкости

Теория: Разучивание игр и эстафет с элементами акробатики.

Практика: Игры и эстафеты с элементами акробатики.

Форма аттестации/контроля: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 3. Упражнения для развития быстроты

Теория: Техника выполнения общеразвивающих упражнений в максимально быстром темпе.

Практика: Общеразвивающие упражнения в максимально быстром темпе. Игры и эстафеты с бегом и прыжками. Метание снарядов.

Форма аттестации/контроля: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 4. Упражнения для развития силы

Теория: Техника выполнения элементов вольной борьбы

Практика: Выполнение элементов вольной борьбы. Преодоление сопротивления партнера в статическом и динамическом режимах.

Контроль: Тестирование

Форма аттестации/контроля: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Раздел № 2. Специальная физическая подготовка

Тема 1. Акробатика

Теория: Техника выполнения ходьбы и бега на носках и пятках лезвий коньков.

Практика: Ходьба и бег на носках и пятках лезвий коньков. Игры и эстафеты с элементами акробатики

Форма аттестации/контроля: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 2. Упражнения на координацию

Теория: Разучивание эстафет и игр с обводкой стоек.

Практика: Эстафеты и игры с обводкой стоек.

Форма аттестации/контроля: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 3. Упражнения для развития силы

Теория: Техника выполнения упражнений вольной борьбы.

Практика: Выполнение упражнений вольной борьбы

Форма аттестации/контроля: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Теория: Разучивание эстафет простых и комбинированных бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов.

Практика: Эстафеты простые и комбинированные бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов. Подвижные игры с применением элементов силовой борьбы.

Форма аттестации/контроля: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Раздел № 3. Техническая подготовка

Тема 1. Техника владения коньками

Теория: Техника старта, поворотов, бега с изменением направления, спиной, коротким ударным шагом.

Практика: Выполнение старта, поворотов, бега с изменением направления, спиной, коротким ударным шагом, скольжения, торможения, прыжков.

Форма аттестации/контроля: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 2. Техника владения клюшкой

Теория: Техника перемещения клюшки, вращательное движение клюшки, перехватывания кистями по клюшке.

Практика: Совершенствование перемещения клюшки, вращательное движение клюшки, перехватывания кистями по клюшке, ведение шайбы.

Форма аттестации/контроля: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 3. Техника передвижения на коньках

Теория: Техника посадки хоккеиста, скольжения, передвижения на коньках, торможения, остановки, бега.

Практика: Совершенствование посадки хоккеиста, скольжения, передвижения на коньках, торможения, остановки, бега.

Форма аттестации/контроля: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 4. Техника нападения

Теория: Техника владения клюшкой и шайбой ведение шайбы.

Практика: Совершенствование владения клюшкой и шайбой ведение шайбы.

Контроль: наблюдение с целью оценки личностных качеств

Форма аттестации/контроля: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Раздел № 4. Тактическая подготовка

Тема 1. Индивидуальные действия

Теория: Техника игры в защите и нападении

Практика: Игра в защите и нападении

Форма аттестации/контроля: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 2. Групповые взаимодействия

Теория: Техника игры в защите и нападении

Практика: Игра в защите и нападении

Форма аттестации/контроля: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 3. Тактика нападения

Теория: Разучивание различных действий без шайбы и с шайбой.

Практика: Совершенствование различных действий без шайбы и с шайбой.

Форма аттестации/контроля: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 4. Тактика защиты

Теория: Техника выбора места для оборонительного действия, перехвата продольного и диагонального паса, отбора шайбы.

Практика: Отработка выбора места для оборонительного действия, перехвата продольного и диагонального паса, отбора шайбы.

Форма аттестации/контроля: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Раздел № 4. Игровая деятельность

Тема 1. Подвижные игры

Теория. Объяснение содержания и правил игры.

Практика. Проведение игр: «Передал - садись», «Третий лишний», «Вышибалы».

Форма аттестации/контроля: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос, игра.

Тема 2. Спортивные игры

Теория: Основные правила игры в баскетбол

Практика: Совершенствование игры в баскетбол

Форма аттестации/контроля: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос, игра.

Тема 3. Эстафеты

Теория: Классификация эстафет. Основные правила. Навыки, которые развивает эстафетная игра.

Практика: Проведение эстафетных игр с эстафетной палочкой, с мячом, с обручем, с кеглями.

Форма аттестации/контроля: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос, игра.

Раздел № 5. Участие в соревнованиях

Практика: Участие в личных и командных соревнованиях.

Совершенствование основных правил соревнований; формирование качеств и навыков, необходимых для планирования и реализации тактики ведения поединка с разными соперниками, выработка индивидуальных подходов к разминке и настройке перед схваткой.

Форма аттестации/контроля: соревнование.

Раздел № 6. Судейская практика

Теория: Официальные правила вида спорта «Хоккей».

Правильная трактовка судейских жестов. Жесты судьи, показывающие номер игрока и гол. Общее положение о спортивных судьях. Методика судейства физкультурных и спортивных соревнований по виду спорта «Хоккей». Обязанности судей. Решения судей. Судейская коллегия: учёт судейской деятельности.

Практика: Демонстрация основных жестов судей.

Форма аттестации/контроля: Опрос, выполнение контрольных заданий.

Раздел № 7. Итоговое занятие

Практика: Проведение итоговых испытаний (сдача нормативов, тестирования).

Форма аттестации/контроля: Тестирование.

Ожидаемые результаты обучения по программе

По окончанию программы учащиеся будут

знать:

- ❖ терминологию;
- ❖ историю мирового и отечественного хоккея;
- ❖ основные виды профилактики заболеваний и травм;
- ❖ правильность выполнения различных физических упражнений;
- ❖ основные и специальные элементы игры в хоккей;

уметь:

- ❖ выполнять основные физические упражнения;
- ❖ правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;
- ❖ поддерживать свой уровень физической подготовленности;

Ожидаемые результаты реализации первого года обучения

Учащиеся будут знать:

- ❖ первоначальные понятия о технике и тактике хоккея;

- ❖ контроль динамики, стабильности спортивных результатов по различным критериям и показателям спортивного мастерства;
- ❖ основные правила проведения соревнований.

владеть:

- специальной терминологией;
- основными видами движений и правила их выполнения;
- основными видами стоек, передвижений, торможений, поворотов.

уметь:

- выполнять специальные упражнения для развития, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития специальной выносливости, ловкости;
- выполнять основные виды стоек, передвижений, торможений и поворотов в хоккее;
- выполнять общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения с учетом индивидуальных особенностей;
- выполнять запланированные тренировочные и соревновательные нагрузки;
- взаимодействовать в учебной и игровой деятельности.

Ожидаемые результаты реализации 2 года обучения:

Учащиеся будут знать:

- основные технико-тактические действия в основных видах стоек, передвижений, торможений, поворотов;
- виды соревнований, характер и способы проведения.

уметь:

- выполнять оздоровительные, укрепляющие, специальные физические упражнения по хоккею;
- выполнять приемы повышенной сложности;
- выполнять акробатические упражнения для развития координации;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Ожидаемые результаты реализации 3 года обучения

Учащиеся будут знать:

- технику комбинирования приемов во время игры в хоккей;
- технико-тактические действия в условиях ведения игры с разными соперниками;
- систему проведения соревнований.

Уметь:

- владеть техникой и тактикой ведения игры в хоккей.

Ожидаемые результаты реализации 4 года обучения

Учащиеся будут

Знать:

- терминологию
- владеть основами техники и тактики игры в хоккеей

Уметь:

- выполнять технические и тактические приемы игры
- организовывать и проводить самостоятельно занятия
- грамотно и технично выполнять заданные комбинации

Ожидаемые результаты реализации 5 года обучения

Учащиеся будут

Знать:

- задачи физкультурных организаций в развитии массового спорта и повышения мастерства хоккеистов;
- систему проведения соревнований;
- судейство соревнований по хоккею с шайбой;
- оказание первой помощи при несчастных случаях;
- анализ технических приемов и тактических действий в атаке и обороне.

Уметь:

- выполнять различные упражнения для ОФП и СФП, акробатические и легкоатлетические упражнения;
- выполнять все виды бросков, остановку шайбы изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением и передачей;
- взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров;
- взаимодействовать с партнерами в атаке.
- свободно владеть техникой и тактикой игры в хоккеей с шайбой;
- свободно владеть приемами успешной игры в команде ровесников, приемами успешного общения и создания эмоционально-положительной атмосферы в коллективе сверстников;
- свободно владеть навыками проведению ряда наиболее приемлемых для подросткового возраста спортивных мероприятий в школе, в лагере, на турнирах;
- выстраивать ответственное отношение в игре за командные действия.

Список литературы

Литература для тренера-преподавателя:

1. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов: Учеб метод, пособие/В А. Быстров.-М: Терра- Спорт, 2000.-63 с.
2. Быстров В.А. Хоккей (Курс специализации для студентов дневного обучения тренерского факультета): Метод. Рекомендации/ С.-Петерб. Гос. Акад. Физ. Культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2002. – 54с.
3. Букатин А.Ю. Я учусь играть в хоккей: Энциклопедия юного хоккеиста. – М.: Лабиринт, 2004. – 367 с.
4. Железнякова Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. – 3-е изд., - М.: Академия, 2006. – 518с.
5. Зайцев В.К. Технологии тренировки функциональных систем организма хоккеиста. – М.: Академический проект, 2006. – 224 с.
6. Казаков В.С. «Спортивные игры», Ростов-на Дону «Феникс», 2004
7. Лычагин Д.М. Хоккей в вопросах и ответах /Отв.ред. Ю.П.Карандин.- Новосибирск: Изд-во СО РАН, 2001 - 55с.
8. Михалкин Г.П. Хоккей для начинающих – М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2001. – 144 с.: ил. – (Спорт).
9. Михалкин Г.П. Хоккей – М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2000. – 160 с.: ил. – (Для мальчиков).
10. Михно Л.В. Профессионализм игрока и тренера в хоккее : учеб.-метод. Пособие/ С.- Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2008. – 50 с.
11. Мудрук А.В. Координационная подготовка хоккеистов /Федеральное агентство по физической культуре и спорту, Сибирский гос. ун-т физ. Культуры и спорта . – Омск, 2007.
12. Никонов В.А. Физическая подготовка хоккеистов: методическое пособие / Ю.В. Никонов. – Минск: Витпостер, 2014. – 576 с.
13. Никонов Ю.В. Подготовка юных хоккеистов: учеб. пособие. – Минск: Асар, 2008. – 320с.
14. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера», Москва «Аст Астрель»,2002.
15. Савин В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студ. Высш. Учеб. Заведений. – М.: «Издательский центр «Академия», 2003 г. – 400 с.
16. Сиренко Ю.И. Поурочная программа для занимающихся хоккеем, учебное пособие/ Федеральное агентство по физ. Культуре и спорту, Сибирский гос. Ун-т физ. Культуры и спорта. – Омск, 2006. – 132 с.
17. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005 г. – 96 с., ил.
18. Шестаков М.П., Назаров А.П., Черенков Д.Р. Специальная физическая подготовка хоккеиста: Учебн. Пособие. – М.: СпортАкадемПресс, 2000 г.–141 с.
19. Штейнбах В.Л. «Библия хоккейного тренера». - М.:Спорт, 2016г., 208 с.

Литература для учащихся:

1. Букатин А.Ю., Лукашин Ю.С. Я учусь играть в хоккей:Энциклопедия юного хоккеиста. – М.: Лабиринт Пресс, 2004. – 352 с
2. Карандин Ю.Л. Хоккей по правилам. Изд. ХК «Сибирь»,Новосибирск, 2006 -78с.
3. Лычагин Д.М. Хоккей в вопросах и ответах /Отв.ред.Ю.П.Карандин.- Новосибирск: Изд-во СО РАН, 2001 - 55с.
4. Михалкин Г.П. Хоккей для начинающих – М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2001. – 144 с.: ил. – (Спорт).
5. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. – М.: «Вече», 2007 г.
6. Кукленко Д.В., Хорошевский А.Ю. 100 знаменитых спортсменов, - Харьков: Фолио, 2005
7. Спасский О.Д. ХоккейМ.: «Физкультура и спорт», 1983 - 175 с., Изд.2-е, доп.
8. Хоккей: Теория и практика. пер. с англ./ Питер Твист: предисловие Павла Буре.– М. АСТ.Астрель. 2005 – 288с.