Министерство образования и науки Самарской области
структурное подразделение
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области
средней общеобразовательной школы «Образовательный центр» с. Богатое
муниципального района Богатовский Самарской области
имени Героя Советского Союза Павлова Валентина Васильевича
Центр внешкольной работы
(СП ГБОУ СОШ «Оц» с.Богатое Центр внешкольной работы)

Принята на заседании
методического совета
от «9» августа 2023 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Руководитель
СП ГБОУ СОШ «Оц» с.Богатое
Центра внешкольной работы
_____ Акульшина Л.Н.
«9» августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Хоккей с шайбой »

Направленность: физкультурно-спортивная.

Возраст обучающихся: 6- 16 лет
Срок реализации: 6 лет

Разработчик:
Гордеев Денис Анатольевич,
педагог дополнительного образования

с.Богатое, 2023

Хоккей действительно позволил мне не только проявить свои спортивные данные, но и помог стать сильным, выносливым, цельным человеком. Здесь я сформировался как личность, спорт научил меня понятиям чести и справедливости, порядочности и ответственности»
(Владислав Третьяк)

Краткая аннотация

Хоккей – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хоккей с шайбой» разработана с учётом интересов обучающихся разных возрастов от 6 до 16 лет. Программа позволяет качественно обучиться базовым навыкам данного вида спорта, а также приобрести навыки командного взаимодействия, обрести друзей и единомышленников.

Систематические тренировки и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии хоккеиста, повышают его работоспособность, развивают волевые качества; формируется определенный уровень рефлексии и конформизма.

В содержание программы вошли современные педагогические практики по воспитанию и выявлению обучающихся, помогающих выделить профессионально ориентированных обучающихся, вариативных методик, способствующих созданию необходимых условий для личностного развития и самоопределения обучающихся, подготовки и поддержки талантливых обучающихся.

Пояснительная записка

***Направленность программы*:** физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. Программа нацелена на решение задач, определённых в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025г., направленных на формирование культуры здоровья, личностное развитие и позитивную социализацию. Пропаганда и обучение навыкам сохранения здоровья обучающихся, находятся на первом месте в иерархии запросов к результатам образования и реализуются в соответствии со стратегическими документами, определяющими развитие системы дополнительного образования в Российской Федерации. Программа направлена на удовлетворение потребностей детей школьного возраста качественно обучиться навыкам данного вида спорта, а так же приобрести опыт командного взаимодействия, обрести друзей и единомышленников.

Одним из **приоритетных направлений социально-экономического развития Самарской области** является поддержка детского спорта, как важной основы оздоровления населения. У каждого юного жителя муниципального района Богатовский Самарской области есть возможность бесплатно удовлетворить индивидуальные потребности в занятиях

физической культурой и спортом в объединениях физкультурно-спортивной направленности СП ГБОУ СОШ «Оц» с.Богатое Центр внешкольной работы. Одним из популярных видов спорта является хоккей; в районе существует команда «Кристалл», где ежегодно увеличивается охват детей с 6 лет по данному направлению.

Новизна и отличительные особенности программы в том, что она разработана по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания учащимся индивидуальной образовательной траектории с внедрением воспитательного компонента в процесс обучения. **Применение конвергентного подхода**, позволяет выстраивать обучение, включающее в себя элементы личностного самосовершенствования и целесообразность реализации программы в **сетевой форме** с использованием ресурсного обеспечения нескольких организаций для повышения уровня спортивной подготовки учащихся и улучшения качественного предоставления образовательных услуг в системе дополнительного образования.

В реализации программы «Хоккей с шайбой» с целью повышения эффективности использования инфраструктуры и кадрового потенциала организаций-партнёров, наряду с организацией, осуществляющей образовательную деятельность, участвуют: МАУ «Центр физической культуры и спорта» муниципального района Богатовский Самарской области; МАУ м.р.Богатовский «Центр культурного развития»; СП ГБОУ СОШ «Оц» с.Богатое Детско-юношеская спортивная школа». Реализация сетевого взаимодействия осуществляется на основании договоров, заключаемых между СП ЦВР и организациями-партнерами.

СП ЦВР активно сотрудничает с Федерацией хоккея Самарской области.

Педагогическая целесообразность реализации данной программы состоит в формировании у обучающегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (команда), и формировании самодостаточного проявления всего спортивного потенциала при выполнении индивидуальных прокатов ребенка в соревновательной деятельности. Разнообразные формы, методы и средства обучения и воспитания, предлагаемые программой, позволяют не только благотворно влиять на физическое развитие детей, способствовать приобретению необходимых знаний, умений и навыков, но и укреплять их физическое и психическое здоровье, формировать нравственные и волевые качества.

Программа предусматривает **«базовый» уровень** освоения содержания материала, предполагающий использование таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, обеспечивают трансляцию общей картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Настоящая программа составлена и оформлена в соответствии **с современными нормативными документами.**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Цель программы: формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни через занятия хоккеем.

Задачи программы:

Образовательные:

- формирование технико-тактического мастерства;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в хоккее;
- освоение знаний о хоккее, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по шайбе;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения шайбы;
- освоение техники ударов по воротам;
- закрепление техники владения шайбой и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

Воспитательные:

- адаптация ребенка в современном обществе;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности детей и подростков;
- воспитание трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов;
- организация деятельности через создание ситуации успеха.

Развивающие:

- создание условий для развития интеллекта, внимания, мышления, выносливости, силы, гибкости, быстроты реакции,
- развитие активности и самостоятельности детей;
- развитие выносливости, внимания, воображения;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Возраст обучающихся программы: 6-16 лет.

Для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

Срок реализации программы. Программа рассчитана на 6 лет, 36 учебных недель, 126 учебных часов в год.

Форма обучения по дополнительной программе «Хоккей с шайбой» - очная, реализуется в сетевой форме; изучение отдельных тем в определенных организационных условиях возможно с использованием ЭОР и дистанционных технологий.

Основными элементами системы ЭО и ДОТ являются: образовательные онлайн-платформы; видеоконференции (Zoom); вебинары; skype – общение; e-mail; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений к учебникам; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

Формы и режим занятий

Количество часов в неделю – 3,5 часа. Режим занятий – 2-3 раза в неделю. Одно занятие длится 40 минут, перерывы между занятиями от 5 до 15 минут.

Формы проведения занятий:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия.
- работа по индивидуальным планам.
- медико-воспитательные мероприятия.
- тестирование и медицинский контроль.
- участие в соревнованиях.

Методы обучения на занятиях:

- словесный - объяснение терминов, новых понятий.
- наглядный - показ педагогом правильного выполнения упражнений, демонстрация фото и видеоматериалов.
- практический - выполнение учащимися практических заданий и упражнений.
- игровой - активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние учащихся.

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- соревновательный.

Основные средства тренировочных воздействий:

- общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Ожидаемые результаты освоения программы.

Личностные	Метапредметные	Предметные
Проявляет - чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; - чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество; - культуру здорового и безопасного образа жизни при проведении занятий и в повседневной жизни; - культуру поведения болельщика во время просмотра игр.	**Познавательные УУД:** - работа с информацией - сравнивает, анализирует, классифицирует и систематизирует по нескольким основаниям и признакам виды спорта - определяет по схемам и знакам направленность действий игроков команды - определяет по знакам судьи правильность действий игроков команды **Коммуникативные УУД:** - умеет слушать и слышать игроков своей команды и судьи - взаимодействует по правилам игры в команде **Регулятивные УУД:** - ставит цель при игре - планирует свою индивидуальную деятельность во время игры - находит и корректирует недочеты и ошибки в игре с помощью педагога - выполняет требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом; - выполняет требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом; - организует деятельность игроков команды по ОФП с помощью педагога.	Модульный и разноуровневый принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле на каждом конкретном уровне.

Механизм оценки образовательных результатов

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения.

Входной контроль – мониторинг оценки состояния физических возможностей учащихся, выявление способностей для дальнейших занятий в группах спортивного мастерства:

- оценка состояния здоровья и функциональных возможностей учащихся,
- оценка внешних данных воспитанников и их перспектива,

- оценка физических способностей – их уровня, темпов прироста и перспектив развития,
- оценка технических перспектив – скорости и качества освоения технических умений и навыков,
- мотивационные особенности, стремление к достижениям.

Текущий контроль - это систематическая проверка усвоения знаний, умений, навыков на каждом занятии. Тематический контроль оперативен, гибок, разнообразен по методам и формам (устный, письменный, наблюдение, проигрывание).

Периодический контроль - осуществляется после изучения крупных разделов программы.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

Критерии и способы определения результативности (предметные, метапредметные и личностные результаты)

№	Критерии	Методы диагностики
Диагностика уровня достигнутых предметных результатов		
1	Владение предметными знаниями по образовательной программе	-опрос, зачет, анкетирование, тестирование
2	Владение практическими умениями и навыками по дополнительной программе	-наблюдение, -выполнение контрольных нормативов, упражнений, индивидуальных заданий. -участие в соревнованиях.
Диагностика уровня достигнутых метапредметных результатов		
1	Регулятивный компонент (умение управлять своей деятельностью, осуществлять контроль и ее коррекцию, проявлять инициативность и самостоятельность)	-наблюдение; -собеседование; -беседы педагога с учащимися, родителями; -самоанализ
2	Коммуникативный компонент (анализ уровня развития коммуникативных способностей, анализ достигнутого уровня навыков сотрудничества)	-наблюдение; -методика выявления коммуникативных склонностей учащихся (на основе материалов Р.В. Овчаровой)
3	Познавательный компонент (диагностика уровня к содержанию и процессу обучения)	-методика определения типологии мотивов к избранному виду спорта (методика В.И. Тропникова) -наблюдение

Диагностика уровня достигнутых личностных результатов	
1. Самоопределение (анализ внутренней позиции, самооценки, самоуважения)	-методика «Репка» (разработана преподавателями кафедры общей педагогики РГПУ им. А.И. Герцена); -наблюдение
2. Смыслообразование (выявление преобладающей мотивации, границ знания/незнания, самоорганизация свободного времени)	-анкета «Как я использую свое время»; -наблюдение
3. Морально-этическая ориентация	-методика изучения социализированности (социальной адаптированности, активности, автономности, нравственной воспитанности) личности подростка М.И. Рожкова. -наблюдение за поведением учащихся на занятиях, общением со сверстниками и взрослыми
4. Ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни	-наблюдение; - анкетирование; -беседа о ЗОЖ.

Инструментарий мониторинга предметных, метапредметных, личностных качеств учащихся в Приложении к программе.

Условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Хоккей с шайбой» в сетевой форме

Участники	Статус участников	Материально-техническое, методическое, информационное обеспечение	Кадровое обеспечение
СП ГБОУ СОШ «Оц» с.Богатое ЦВР -учащиеся; -родители (законные представители); -педагогический коллектив.	Базовая направляющая организация, заказчик.	- приём обучающихся; -оформление нормативно-правовой и методической документации; - организация образовательного процесса.	Педагог дополнительного образования Гордеев Денис Анатольевич. Методист Гребенюк Анастасия Сергеевна
МАУ м.р.Богатовский «Центр физической культуры и спорта» СП ГБОУ СОШ «Оц» с.Богатое Детско-юношеская спортивная	Ресурсная организация, предоставляющая физкультурно-спортивный компонент для реализации программы	Зал для занятий ОФП; сертифицированное оборудование. Спортивный зал с мягким покрытием для занятий	Педагог дополнительного образования Гордеев Д.А. Начальник МАУ м.р.Богатовский «Центр культурного развития» Новиков Д.Н. Инструктор Короватый В.В.

школа»			
МАУ м.р.Богатовский «Центр культурного развития»	Ресурсная организация, предоставляющая культурно – просветительский компонентдля реализации программы	Музыкальное и мультимедийное сопровождение для организации соревнований, сдачи нормативов.	Педагог-организатор Зайдуллина И.Р. Звукорежиссер Колчин А.В.
СДК «МЭЗ» м.р.Богатовский	Ресурсная организация, предоставляющая досуговый компонент для реализации программы	Хореографический зал для организации подвижных игр.	Художественный руководитель СДК «Мэз» Буянова А.И.
МАУ «Ледовый дворец» г.Отрадный	Ресурсная организация, предоставляющ ая физкультурно-спортивный компонент для реализации программы	Закрытый каток для организации образовательного процесса в период весна-осень	Педагог дополнительного образования Гордеев Денис Анатольевич.
Администрация м.р.Богатовский	Ресурсная организация, предоставляющ ая физкультурно-спортивный компонент для реализации программы	Стадион для организации образовательного процесса в зимний период	Педагог дополнительного образования Гордеев Денис Анатольевич
Федерация хоккея Самарской области	Организация спортивных соревнований областного уровня.	Организация тренировочного процесса с воспитанниками. Участие в соревнованиях областного уровня.	Тьюторское сопровождение обучающихся (тренеры, педагоги)
Дом молодёжных организаций м.р. Богатовский	Ресурсная организация, предоставляющая воспитательный компонент для реализации программы.	Участие в добровольческих акциях, волонтёрском движении, досуговых и просветительских мероприятиях.	Педагоги-организаторы, методисты, волонтёры.

Учебный план 1 и 2 годов обучения

№ п/п	Разделы программы	Количество часов						Формы аттестации/ контроля
		1-й год			2-й год			
		Всего	Теория	Практика	**Всего**	Теория	Практика	
1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности								
1	Теоретическая подготовка	5	5	-	5	5		Наблюдение, беседа
2	Общая физическая подготовка	37	7	30	37	3	34	
	Всего	***42***	***12***	***30***	***42***	***8***	***34***	
2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью								
3	Специальная физическая подготовка	18	3	15	18	2	16	Выполнение нормативов по ОФП
4	Общая физическая подготовка	17	-	17	10	-	10	
5	Техническая подготовка	7	2	5	14	2	12	
	Всего	***42***	***5***	***37***	***42***	***4***	***38***	
3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование								
6	Технико-тактическая подготовка	22	6	16	22	4	18	Выполнение нормативов по ОФП
7	Специальная физическая подготовка	20	2	18	20	2	18	
	Всего	***42***	***11***	***31***	***42***	***6***	***36***	
	ИТОГО	**126**	**28**	**98**	**126**	**18**	**108**	

Целью программы 1 и 2 годов обучения является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни через занятия хоккеем.

Задачи 1 и 2 годов обучения

Образовательные:

– формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в хоккее;

– освоение знаний о хоккее, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

– обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

– овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
– освоение ударов по шайбе и остановок шайбы;

Развивающие:

– укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
– развитие выносливости;
– развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

– воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
– воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;

приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Модуль
«Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»

Задачи модуля:

Образовательные:

– формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в хоккее;
– освоение знаний о хоккее, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Развивающие:

– укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
– развитие выносливости;
– развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

– воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
– воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;

приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Ожидаемые результаты:

К окончанию модуля учащиеся:

- проявляют устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образужизни;
- проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении

поставленных целей;

- получают представление об анатомо-физиологических особенностях развития организма детей ивлияние различных упражнений на развитие организма.
- осваивают комплексы общеразвивающих упражнений.

Учебно-тематический план модуля
«Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»

№ п/п	Тема занятия	Количество часов						Формы аттестации/ контроля
		1 год			2 год			
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	5	5	-	5	5		Наблюдение. Беседа. Анкетирование
2	Общая физическая подготовка	37	7	30	37	3	34	
	Всего	**42**	**12**	**30**	**42**	**8**	**34**	

Содержание тем модуля
«Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»

Тема 1. Теоретическая подготовка

- **Физическая культура — важное средство воспитания и укрепления здоровья.** Понятие физической культуры. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания организованности, трудолюбия, воли и других нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. История развития хоккея в России.
- **Личная и общественная гигиена**
- Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.
- **Закаливание организма юного спортсмена**
- Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливаниепри занятиях хоккеем.
- **Физическая подготовка юного спортсмена**

Тема 2. Общая физическая подготовка

Теория.

Значение ОФП в подготовке хоккеистов.

Строевые упражнения, ходьба и бег. Значение строевых упражнений в воспитании дисциплинированности и формировании личности.

Строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий.Расчёт, повороты и полуобороты на месте и в движении.

Построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.

Ознакомление с комплексом общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.

Роль ходьбы и бега в формировании физических качеств хоккеиста.

Ознакомление с общеразвивающими упражнениями из других видов спорта.

Практика.

Разучивание строевых, общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.

Упражнения из других видов спорта, спортивные игры. Выполнение построения в шеренги, колонны. Выполнение поворотов и полуоборотов на месте и в движении. Построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.

Ходьба и бег. Ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы. Ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе, приставными и крестными шагами. Ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук. Бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени назад, на прямых ногах,скрестным шагом.

Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов:

- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения вплечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);
- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговое движения и различныхи.п., с различными положениями рук и ног);
- для мышц ног (махи вперед – назад, в стороны из различных и.п.,выпады вперед и в стороны, приседание на одной и на обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением);
- для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой);
- упражнение с сопротивлением (парные и групповые в различныхи.п., подвижные игры сэлементами сопротивления);

Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами:

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и полу-приседе, на месте и с продвижением);
- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного),парные упражнения с мячом;

Упражнения из других видов спорта.

- спортивные и подвижные игры;
- эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный.

Упражнения на координацию:

- Удержать мяч на голове, медленно присесть и встать.
- Касание пяток пальцами рук.
- Стоя на одной ноге, поднять другую вперед и подтянуть к животу
- Прыжки боком через фишки.
- Передвижение вправо и влево через фишки.

Упражнения для мышц стопы:

- Ходьба на носках.
- Ходьба на пятках (пальцы поднимать как можно выше).
- Ходьба на наружных сторонах стоп (пальцы сжать, немного загребать носками).
- Сидя на скамейке, захватить сводами стоп какой-либо мелкий предмет.
- Сидя на скамейке, захватить стопами обеих ног мяч, стоящий на полу, подбросить и поймать.

Акробатические упражнения. Перекат в сторону из упора, стоя на коленях. Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая в сторону на носок. Перекаты в сторону в широкой группировке. Кувырок вперед из упора в положении сидя в группировке и в прыжке.

Челночный бег (3х10 м). Бег на 30 м. Бег без учета времени на 300 и 400 м. 6-ти минутный или 12-ти минутный бег. Вбрасывание мяча на дальность. Полоса препятствий (из 10 видов упражнений).

Кроссовая подготовка или ходьба на лыжах 1—2 км. Подвижные игры.

Упражнения для формирования осанки**.** Упражнения у вертикальной плоскости.

Модуль «Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью»

Задачи:

Образовательные:

– формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в хоккее;

– обучение навыкам и умениям в данной деятельности.

– ознакомление техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;

– освоение начальных навыков ударов по шайбе и остановок шайбы;

Развивающие:

– укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональныхспособностей;

– развитие выносливости;

– развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

– воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;

– воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;

– приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

К окончанию модуля учащиеся:

- проявляют устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образужизни;

- имеют навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми

- приобретают первоначальные навыки выполнения специальных физических упражнений.

- приобретают знания и умения основ техники игры в хоккей.

Учебно-тематический план модуля «Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью»

№ п/п	Тема занятия	Количество часов						Формы аттестации /контроля
		1 год			2 год			
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
1	Специальная физическая подготовка	18	3	15	18	2	16	Выполнение нормативов по ОФП
2	Общая физическая подготовка	17	-	17	10	-	10	
3	Техническая подготовка	7	2	5	14	2	12	
	Всего	***42***	***5***	***37***	***42***	***4***	***38***	

Содержание тем модуля «Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью»

Тема 1. Специальная физическая подготовка

Теория (3 ч.- 1 год, 2 ч.– 2 год).

Специальные упражнения и их значение в подготовке хоккеистов.

Значение акробатических и координационных упражнений в подготовке хоккеистов.

Практика (15 ч.-1 год, 16 ч.-2 год).

- **Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног.**

Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. То же 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. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы. Упражнение с партнером. Исходное положение – партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задача первого развить максимальную скорость, задача другого затормозить движение. И тот, и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног.

- **Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук иплечевого пояса.**

Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, тоже с утяжеленной клюшкой.

- **Упражнения специальной скоростной направленности.**

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

- **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 рукамивыполняют частые движения, а ногами относительно медленные.

При развитии координационных качеств целесообразно ввести фактор необычности при выполнении игровых действий. Например, старты из различных положений:

- броски шайбы сидя, стоя на коленях, в падении;
- ведение шайбы при различных «хватах» клюшки;
- смена тактики в ходе игры;
- игровые упражнения с увеличением количества шайб и ворот;
- эстафеты с элементами новизны и другие учебные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраивать свои действия из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости

Общеразвивающие упражнения с клюшкой с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты. Для повышения эффективности развития гибкости можно выполнять упражнения с небольшими отягощениями и с помощью партнера, который способствует увеличению амплитуды движения, уменьшению или увеличению суставных углов. Упражнения на развитие гибкости с использованием хоккейного бортика. Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. Так как физиологической основой выносливости хоккеистов являются процессы энергообеспечения работающих мышц, то и для развития специальной выносливости следует использовать средства, методы и режимы работы, эффективно воздействующие на анаэробно-гликолитический механизм энергообеспечения.

В качестве основных упражнений используют различные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме.

1. Повторный бег с партнером на плечах, продолжительность упражнения 40 с. В серии 3 повторения, отдых между повторениями 2 мин. Всего 3 серии. Интервал между сериями 8-10 мин. ЧСС – 195-210 уд./мин.
2. Челночный бег 5х54 м, продолжительность упражнения 42-45 с. В серии 3 повторения,между повторениями отдых 2-3мин, ЧСС – 190-210 уд./мин.
3. Игровое упражнение 2:2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки. Борьба заовладение шайбой и взятие ворот. Побеждают игроки, которые большее время владели шайбой и больше забили голов. Продолжительность упражнения 60 с. В серии 3 повторения между повторениями отдых 2-3 мин, всего 3 серии, между сериями интервал 8-10 мин. ЧСС 190-200уд. /мин.

Тема 2. Общая физическая подготовка

Практика (17 ч.- 1 год, 10 ч.- 2 год):

Ходьба и бег. Упражнения для мышц стопы:

1. Ходьба на носках.
2. Ходьба на пятках (пальцы поднимать как можно выше).
3. Ходьба на наружных сторонах стоп (пальцы сжать, немного загребать носками).
4. Сидя на скамейке, захватить сводами стоп какой-либо мелкий предмет.

Челночный бег (3х10 м). Бег на 30 м. Бег без учета времени на 300 и 400 м. 6-ти минутный или 12-ти минутный бег. Вбрасывание мяча на дальность. Полоса препятствий (из 10 видов упражнений).

Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов

Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами.

Упражнения из других видов спорта.

- спортивные и подвижные игры;
- эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный.

Акробатические упражнения. Перекат в сторону из упора, стоя на коленях.

Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая в сторону на носок. Перекаты в сторону в широкой группировке. Кувырок вперед из упора в положении сидя в группировке и в прыжке.

- **Кроссовая подготовка.**
- **Подвижные игры.**
- **Упражнения для формирования осанки.** Упражнения у вертикальной плоскости

Тема 3. Техническая подготовка

Теория.

Значение технической подготовки в хоккее. Основы техники игры в хоккей. Понятие о технике игры.

Практика (5 ч.-1 год, 12 ч.- 2 год):

1. Повороты на месте: Поворот на месте налево начинают с переноса веса тела на правую ногу, после чего на счет «раз» левый конек ставят на лед сзади правого под прямым углом к нему и поворачивают налево, на счет «два» правый конек приставляют к левому.
2. Повороты кругом на месте. Дважды выполняют предыдущее упражнение (на четыре счета).
3. Упражнение «ласточка»: Скольжение на одной ноге, наклонившись вперед догоризонтального положения туловища, руки в стороны, свободная нога выпрямлена и поднята вверх.
4. Держание и владение клюшкой. Широкий хват клюшки, узкий хват клюшки, однонаправленный хват.
5. Ведение шайбы (дриблинг) — один из основных технических приёмов нападения в хоккее, заключающийся в передвижении игрока, владеющего шайбой, в различных направлениях при помощи поочерёдных толчков шайбы клюшкой или стопой ноги (коньком). При ведении с переносом клюшки через шайбу применяют два основных приёма: широкое ведение — применяется, когда у игрока есть свободное пространство, и он мягкими движениями крюком клюшки перемещает шайбу в левую и правую стороны, короткое ведение — применяется преимущественно при сближении с соперником с целью обводки, перемещение шайбы влево и вправо осуществляется резкими и быстрыми толчками с укороченной амплитудой движения.
6. Бросок шайбы. Различают следующие основные виды бросков: бросок длинным разгоном шайбы, бросок коротким разгоном шайбы (кистевой бросок), удар по шайбе и др. Удары по шайбе подразделяют на щелчок и бросок. Щелчок позволяет ударить по шайбе сильнее, придать ей большую, по сравнению с броском, скорость. Бросок позволяет нанести более прицельный удар.

Модуль «Физическое и спортивно-техническое совершенствование»

Задачи:

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в хоккее;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- ознакомление с тактикой игры в хоккей;

Развивающие:

– укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональныхспособностей;

– развитие выносливости;

– развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

– воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;

– воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;

- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела

Ожидаемые результаты:

К окончанию учащиеся:

- проявляют устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образужизни;

- проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

- умеют оказывать помощь своим сверстникам; подмечать и устранять свои ошибки;

- имеют навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми;

- приобретают первоначальные навыки выполнения специальных физических упражнений.

- приобретают знания и умения основ техники и тактики игры в хоккей.

Учебно-тематический план модуля «Физическое и спортивно-техническое совершенствование»

№ п/п	Темы	Количество часов						Формы аттестации /контроля
		1 год			2 год			
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
1	Технико-тактическая подготовка	22	6	16	22	4	18	Выполнение нормативов по ОФП
2	Специальная физическая подготовка	20	2	18	20	2	18	
	Всего	***42***	***11***	***31***	***42***	***6***	***36***	
	ИТОГО	**126**	**28**	**94**	**126**	**18**	**108**	

Содержание тем модуля «Физическое и спортивно-техническое совершенствование»

Тема 1. Тактическая подготовка

Теория (3 ч.- 1 год, 2 ч.- 2 год):

- Значение тактической подготовки в хоккее. Правила игры в хоккей. Основы тактики игры в хоккей. Совершенствование тактики игры.

- Тактика игры в защите и в нападении.

Практика (5 ч.- 1 год, 6 ч.- 2 год):

Тактика атаки.

- Быстрое нападение. Обязательное выполнение быстрой передачи вперёд с целью отрезать атаковавшего соперника, пока он не успел вернуться в оборону. Действия игроков в центре поля и на чужой половине должны строиться на комбинациях, выполняемых на высокой скорости, главное в скоростном манёвре - выбрать кратчайший путь к выходу на ударную позицию.
- Позиционное нападение. Применяется против соперника, ведущего игру от обороны. Основные требования: выполнение точной передачи игроком, овладевшим шайбой, одному из партнёров, открывшихся в зоне обороны соперника. Лучше всего к боковой линии. Активное маневрирование по ширине и длине поля всех игроков передней и средней линии. Очень важно использовать подключение на ударную позицию игроков средней, а порой и задней линии атакующей команды.

Тактика защиты

- Индивидуальные действия. Правильное расположение игроков на малых площадках в ограниченных составах при обороне. Выполнение защитниками игровых функций, правильной позиции по отношению к подопечному игроку нападающей команды и противодействие получению им шайбы. Выполнение «закрывания» противника. Использование изучаемых приемов отбора шайбы в игровой обстановке.
- Групповые действия. Выбор наиболее рациональной позиции игроков при атаке противника флангом и через центр. Страховка партнера, вступающего в единоборство с соперником. Комбинации с участием вратаря.
- Тактика вратаря. Выбор правильной позиции в воротах при ударах по воротам. Розыгрыш удара от ворот, введение шайбы в игру после ловли открывшемуся партнеру.

Техническая подготовка

Теория (3 ч.- 1 год, 2 ч.- 2 год):

- Классификация техники и тактики игры в хоккей. Характеристика приемов игры.
- Анализ технических приемов в нападении и защите.

Практика (11ч.- 1 год, 12 ч.- 2 год):

- Передача шайбы. Передачи подразделяются по направленности (продольные, диагональные, поперечные, по льду, надо льдом), расстоянию (короткие, средние, длинные), способу выполнения (ударом, броском, подкидкой, оставлением, в одно касание, коньком), нацеленности (в клюшку, игрока, на свободное место) и др.
- Остановка шайбы — технический приём в хоккее, заключающийся в прерывании движения летящей, скользящей шайбы подстановкой клюшки или какой-либо частью тела игрока (рукой, туловищем или ногой).
- Обводка — комплекс технических приёмов, представляющий собой различные способы ведения шайбы и финтов, направленных на обыгрывание соперников.
- Отбор шайбы - технико-тактический приём в хоккее, заключающийся в выполнении действий, после которых соперник теряет контроль над шайбой. Отбор шайбы осуществляется клюшкой, перехватом и с помощью силовых приёмов туловищем. Отбор клюшкой осуществляется выбиванием шайбы и подбиванием клюшкой клюшки противника

Тема 2. Специальная физическая подготовка

Теория (2 часа).

- Упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов.
- Значение беговых и прыжковых упражнений в подготовке хоккеистов.

Практика (18 часов).

- Упражнения для развития ловкости «Челночный» бег на 5,6 и 10 м.
- Беговые и прыжковые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег

спиной вперед. Бег скрестными шагами. Бег приставными шагами. Прыжки: вверх-вправо и вверх-влево, толчком одной ногой с разбега. Повороты: переступанием и прыжком.

- Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом.
- Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по шайбе, прыжки через шайбы.
- Упражнения на развитие координации на координационной лестнице.
- Специальные силовые упражнения.
- Акробатические упражнения.
- Упражнения с набивными мячами.

Учебный план 3 и 4 годов обучения

№ п/п	**Разделы программы**	**Количество часов**						**Формы аттестации/ контроля**
		3-й год			4-й год			
		Всего	Теория	Практика	**Всего**	Теория	Практика	
1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности								
1	Теоретическая подготовка	4	4	-	4	4	-	Выполнение нормативов по ОФП и ТП
2	Общая физическая подготовка	30	3	27	24	3	21	
3	Техническая подготовка	8	2	6	14	2	12	
	Всего	**42**	**9**	**33**	**42**	**9**	**33**	
2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью								
4	Специальная физическая подготовка	28	3	25	24	3	21	Контрольные игры
5	Техническая подготовка	14	4	10	18	2	16	
	Всего	**42**	**7**	**35**	**42**	**5**	**37**	
3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование								
6	Технико-тактическая подготовка	26	5	21	28	4	24	Тестирования Соревнования
7	Специальная физическая подготовка	16	-	16	14	-	14	
	Всего	**42**	**5**	**37**	**42**	**4**	**38**	
	ИТОГО	**126**	**20**	**106**	**126**	**18**	**108**	

Целью программы является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни через занятия хоккеем.

<u>Задачи 3 и 4 годов обучения</u>

1. Отбор способных к занятиям хоккеем детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья,закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приемам техники и тактическим действиям.
6. Воспитание навыков соревновательной деятельности по хоккею.

Образовательные:

– формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в хоккее;

– освоение знаний о хоккее, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

– обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

– овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;

– освоение ударов по шайбе и остановок шайбы;

– освоение техники ведения шайбы;

– освоение техники ударов по воротам;

– приобретение навыков тактических действий.

Развивающие:

– укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональныхспособностей;

– развитие выносливости;

– развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

– воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия исотрудничества в соревновательной деятельности;

– воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;

– воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;

приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела

Модуль «Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»

Задачи модуля:

– укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;

– развитие выносливости;

– развитие скоростных и скоростно-силовых способностей;

– формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в хоккее;

– обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

– освоение техники ведения шайбы;

– освоение техники ударов по воротам;

– воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;

– воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;

– воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;

– приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела

Ожидаемые результаты:

К окончанию модуля учащиеся:

- осваивают комплексы специальных физических упражнений.
- осваивают технику игры, методы обучения.
- приобретают знания о правилах соревнований.
- готовы признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою.
- осваивают методические приемы обучения групповым и командным действиям.

Учебно-тематический план модуля

«Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»

№ п/п	Темы	Количество часов						Форма аттестации/ контроля
		3 год			4 год			
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	4	4	-	4	4	-	Анкетирование Выполнение нормативов по ОФП
2	Общая физическая подготовка	30	3	27	24	3	21	
3	Техническая подготовка	8	2	6	14	2	12	
	Всего	**42**	**9**	**33**	**42**	**9**	**33**	

Содержание тем модуля

«Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»

Тема 1. Теоретическая подготовка

- Единая спортивная классификация. Основные сведения о Единой спортивной классификации.
- Техническая подготовка юного спортсмена. Основные сведения о технической подготовке и ее значении для роста спортивного мастерства.
- Тактическая подготовка юного спортсмена. Основное содержание тактики и тактической подготовки. Командная и индивидуальная тактика. Тактика зашиты и нападения.
- Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям. Общая психологическая подготовка и специальная к конкретному соревнованию. Уровень соревновательной мотивации. Эмоциональная устойчивость. Способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной деятельности.

Тема 2. Общая физическая подготовка

Теория:

- Значение ОФП в подготовке хоккеистов.
- Роль комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без, в повышении физических качеств юных хоккеистов.
- Роль ходьбы и бега в формировании физических качеств хоккеиста.
- Специфика общеразвивающих упражнений из других видов спорта.

Практика:

- Ходьба и бег. Ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы. Ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе, приставными и крестными шагами. Ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук. Бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.
- Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов.
- Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами:

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и полу-приседе, на месте и с продвижением);

- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного),парные упражнения с мячом;

- Упражнения из других видов спорта.

- спортивные и подвижные игры;
- эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный.

- Упражнения на координацию.
- Упражнения для мышц стопы.

Тема 3. Техническая подготовка

Теория:

- Классификация техники и тактики игры в хоккей. Характеристика приемов игры.
- Анализ технических приемов в нападении и защите.

Практика:

- Скольжение на согнутых ногах (в глубоком приседе), руки вытянуты вперед.
- «Пистолетик» - скольжение на предельно согнутой ноге, руки и свободная нога вытянутывперед.
- Скольжение на одном коньке по дуге вперед, наружу.
- Движение спиной вперед по прямой (в постепенном, двух опорном положении) и на повороте (переступанием) в правую и левую стороны.
- Повороты кругом в движении: Скользя на двух коньках, вес тела перенести на

правую ногу, левый конек снять со льда и до предела, поворачивая левую ногу носком наружу, занести его назад, носком конька быстро, на мгновенье, опереться о лед (пяткой вперед). В момент касания льда левым коньком, правый в полу прыжке быстро повернуть внутрь и быстро поставит на лед пяткой вперед. После этого приставить левый конек к правому. Эти движения, особенно ритм всего упражнения, следует предварительно разучивать до выхода на лед, вначале без коньков.

- Стоя на прямых ногах: руки вниз, вперед, в стороны. Переступания с одной ноги на другую, ходьба (вначале короткими шагами)
- Приседания на двух ногах, Руки вниз, вперед, в стороны, на поясе, за спиной. Коньки поставлены на ширине плеч: перенос веса тела с одной ноги на другую. Балансирование на прямой и согнутой ноге.
- Ходьба приставным шагом в одну и другую сторону.

Внимание: Еще до выхода на лед начинающий должен знать, что при потере равновесия нужно быстро присесть. Нельзя отклоняться назад!

Модуль «Общая физическая подготовка»

Задачи:

1. Отбор способных к занятиям хоккеем детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Развитие специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.

Образовательные:

– формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в хоккее;

– обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятийфизическими упражнениями;

– освоение техники ведения шайбы;

– освоение техники ударов по воротам;

– приобретение навыков тактических действий.

Развивающие:

– укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональныхспособностей;

– развитие выносливости;

– развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

– воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия исотрудничества в соревновательной деятельности;

– воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;

– воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;

– приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Ожидаемые результаты

К окончанию модуля учащиеся:

- осваивают комплексы упражнений по ОФП И СФП;
- осваивают технику и тактику игры, методы обучения;
- приобретают знания о правилах соревнований;
- готовы признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
- осваивают методические приемы обучения групповым и командным действиям.

Учебно-тематический план модуля «Общая физическая подготовка»

№ п/п	Темы	Количество часов						Форма аттестации/ контроля
		3 год			4 год			
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
1	Специальная физическая подготовка	28	3	25	24	3	21	Контрольные игры
2	Техническая подготовка	14	4	10	18	2	16	
	Всего	**42**	**7**	**35**	**42**	**5**	**37**	

Содержание тем модуля «Общая физическая подготовка»

Тема 1. Специальная физическая подготовка

Теория (3 часа):

- Значение упражнений на развитие координации в подготовке хоккеистов.
- Специальные упражнения с клюшкой и набивными мячами.
- Упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов.

Практика (25 ч.- 3 год, 21ч.- 4 год):

- Упражнения для развития ловкости «Челночный» бег на 5,6 и 10 м.
- Беговые и прыжковые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег спиной вперед. Бег скрестными шагами. Бег приставными шагами. Прыжки: вверх-вправо и вверх-влево, толчкомодной ногой с разбега. Повороты: переступанием и прыжком.
- Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом.
- Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки сместа и с разбега в сочетании с ударом по мячу, прыжки через скамью.
- Упражнения на развитие координации на координационной лестнице.
- Специальные силовые упражнения.
- Акробатические упражнения.
- Упражнения с набивными мячами.

Тема 2. Техническая подготовка

Теория (4 ч.- 3 год, 2 ч.- 4 год):

- Индивидуальные действия с шайбой.

Использование наиболее рациональных способов ударов по шайбе, ведение шайбы, остановок в зависимости от направления, траектории и скорости шайбы и с места расположения соперников. Применение различных видов обводки (с изменениями направления движения) в зависимости от игровой ситуации.

- Индивидуальные действия без шайбы. Правильное расположение игроков на малых площадках в ограниченных составах 2х2, 3х3, 4х4, 5х5, 6х6 - при атаке. Выполнение нападающими игровых функций. Выработка умения ориентироваться, реагировать соответствующим образом на партнера и соперника.
- Групповые действия. Точное и своевременное выполнение передач шайбы партнеру, на свободное место, на удар, взаимодействие двух, трех партнеров при выполнении простейших комбинаций.

Практика (11ч.- 3 год, 16 ч.- 4 год):

Индивидуальная тактика

- Удар в ворота после ведения. Игрок продвигается к воротам и входит с шайбой в штрафную площадь. В зависимости от действия вратаря он должен определить, когда, каким способом, с какой силой и в каком направлении выполнить удар или применить обводку вратаря.

Защитник располагается за пределами штрафной площади. Два игрока, передавая шайбу друг другу, приближаются к воротам. Защитник должен выбрать правильную позицию и момент для отбора шайбы.

В нескольких метрах от ворот параллельно друг другу располагают два борта (коридор), между ними — защитник. Нападающий, продвигаясь с шайбой, должен обыграть защитника, применяя обводку, финт, используя бортики, а затем выполнить удар по воротам. Три-четыре игрока располагаются на ограниченном бортами участке поля. Один из них владеет шайбой и, применяя ведение, старается как можно дольше удержать ее. Тот, кто отобрал шайбу, проделывает то же, что и первый игрок.

Обучение групповым действиям начинается с простейших взаимодействий в парах. Упражнения постепенно усложняют: увеличивают число участвующих игроков, изменяют их содержание, вводят сопротивление защитников.

Обучение тактическому взаимодействию в защите начинается с подстраховки. Затем переходят к переключению. После объяснения занимающиеся выполняют прием в облегченных условиях, потом упражнения усложняют, включая различное число пассивно или активно действующих соперников.

В процессе изучения и совершенствования групповых действий игроки приобретают тактические навыки и умения, учатся выбирать место для овладения шайбой и взятия ворот соперника, целесообразно использовать различные передачи с ведением и обводкой, маневрировать по полю с шайбой и без шайбы. Все это хоккеист должен уметь делать во взаимодействии с партнером.

1. Передачи шайбы в парах в движении на расстоянии 4—5 м с предварительной остановкой и без остановки шайбы и ударом в ворота.

Варианты:

а) то же, но передачи выполняют после ведения и между расставленными стойками;

б) то же, но игроки выполняют упражнения двумя шайбами; удар в ворота осуществляет тот, накого смотрит вратарь;

в) то же, но сигналом для передачи служит ускорение игрока; то же, но передачу осуществляютсо сменой мест;

г) то же, но при сопротивлении соперника.

2. Взаимодействия в парах с ударами по воротам. Игрок 1 занимает место около штрафной площади спиной к воротам, три-четыре игрока в колонне по одному располагаются в 5—6 м; игрок 2 передает шайбу по льду игроку 1 и делает рывок к воротам. Игрок 1 в одно касание передает его игроку 2, который без остановки выполняет удар по шайбе в ворота или проходит с шайбой в штрафную площадь, а затем осуществляет удар. То

же, но с сопротивлением защитника.

3. Взаимодействие трех нападающих против трех защитников с использованием передачи шайбы на свободное место.

4. Взаимодействие двух нападающих против двух защитников вблизи штрафной площади с переменой местами.

5. На площадке 25—30 м, ограниченной бортиками, располагаются шесть игроков — два защитника и четыре нападающих, из которых двое — около боковых бортов прямоугольника. Двое водящих стремятся отобрать или перехватить шайбу. Два игрока, располагающиеся у боковых бортов, передвигаются вдоль этих линий для связи с игроком, владеющим шайбой. Та пара, которая сделала ошибку или у которой была отобрана шайба, становится водящей.

Командная тактика.

Объяснение расстановки и функции каждого игрока. Важно, чтобы занимающиеся играли на своих местах и не увлекались действиями с шайбой.

Новичков не рекомендуется сразу же специализировать в игре на отдельных местах: это не содействует совершенствованию технического и тактического мастерства игроков. Первое знакомство с системами игры происходит в самом начале тренировки, когда после подводящих игр в занятия включают двустороннюю игру. Затем на протяжении довольно длительного периода изучают отдельные компоненты основной тактической системы. Только после того, как основные положения будут прочно усвоены, можно приступать к углубленному изучению и совершенствованию тактических действий, а также других систем игры. Обучение командным действиям завершается овладением умением свободно оперировать тактическими системами в ходе игры.

Командные действия закрепляют в учебных, товарищеских и официальных играх. В каждой учебно-тренировочной игре перед игроками нужно ставить определенные задачи, а после тренировки подробно разбирать, как выполняли задания отдельные игроки и команда в целом, какие были допущены ошибки.

Модуль «Физическое и спортивно-техническое совершенствование»

***Задачи*:**

- воспитать положительные качества личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитать чувство товарищества, чувство личной ответственности;
- воспитать нравственные качества по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.
- отбор способных к занятиям хоккеем детей.
- формирование стойкого интереса к занятиям.
- всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья,закаливание организма.
- воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладениянавыками игры.
- обучение основным приемам техники и тактическим действиям.
- воспитание навыков соревновательной деятельности по хоккею.

Ожидаемые результаты:

К окончанию модуля учащиеся:

- самостоятельно планируют пути достижения целей, в том числе альтернативные.
- осваивают технику и тактику игры, методы обучения.
- приобретают знания о правилах соревнований.
- готовы признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою.
- осваивают методические приемы обучения групповым и командным действиям.

Учебно тематический план модуля

«Физическое и спортивно-техническое совершенствование»

№ п/п	Темы	Количество часов						Форма аттестации/ контроля
		3 год			4 год			
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
1	Технико-тактическая подготовка	26	5	21	28	4	24	Контрольные игры
2	Специальная физическая подготовка	16	-	16	14	-	14	
	Всего	**42**	**5**	**37**	**42**	**4**	**38**	
	ИТОГО	**126**	**20**	**106**	**126**	**18**	**108**	

Тема 1. Технико-тактическая подготовка

Теория.

- Тактика атаки. Быстрое нападение. Позиционное нападение.
- Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.
- Техника передвижения.
- Удары по шайбе клюшкой. Ведение шайбы.
- Обманные движения. Отбор шайбы.
- Вбрасывание шайбы. Техника игры вратаря.

Практика (21 ч.- 3 год, 24 ч.-4 год)

Тактическая подготовка

- Быстрое нападение. Обязательное выполнение быстрой передачи вперёд с целью отрезать атаковавшего соперника, пока он не успел вернуться в оборону. Действия игроков в центре поля и на чужой половине должны строиться на комбинациях, выполняемых на высокой скорости, главное в скоростном манёвре - выбрать кратчайший путь к выходу на ударную позицию.
- Позиционное нападение. Применяется против соперника, ведущего игру от обороны. Основные требования: выполнение точной передачи игроком, овладевшим шайбой, одному из партнёров, открывшихся в зоне обороны соперника. Лучше всего к боковой линии. Активное маневрирование по ширине и длине поля всех игроков передней и средней линии.
- Тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильное расположение игроков на малых площадках в ограниченных составах при обороне. Выполнение защитниками игровых функций, правильной позиции по отношению к подопечному игроку нападающей команды и

противодействие получению им шайбы. Выполнение «закрывания» противника. Использование изучаемых приемов отбора шайбы в игровой обстановке.

- Групповые действия. Выбор наиболее рациональной позиции игроков при атаке противника флангом и через центр. Страховка партнера, вступающего в единоборство с соперником.
- Тактика вратаря. Выбор правильной позиции в воротах при ударах по воротам в зависимости от «угла удара». Розыгрыш удара от ворот, введение шайбы в игру открывшемуся партнеру. Выбор правильной позиции вблизи своих ворот.

Техническая подготовка

- Бег на коньках. Хоккеисту очень важно хорошо передвигаться на коньках: бегать по прямой на высокой скорости, менять направленные движения в любой момент, выполнять различные повороты (переступанием, по дуге влево и вправо, на 180 градусов), торможения и остановки. Бег на коньках по способу выполнения подразделяется на следующие виды: бег скользящими шагами: бег короткими шагами; бег скрестными шагами и бег спиной вперед.
- Бег скользящими шагами. Применяется в игре, когда надо пробежать относительно большое расстояние, при быстром переходе команды или отдельного игрока от атаки к обороне, а также и к контратаке.
- Бег короткими шагами. Применяется, как правило, при резком ускорении во время движения и с места (быстрый старт, скоростной рывок). При беге увеличивается наклон туловища вперёд (до 30° от вертикали) и угол разворота стопы почти до 90°.
- Бег скрестными шагами. Применяется при изменении направления движения, ухода от силовых единоборств с соперником.
- Бег спиной вперёд. Применяется, как правило, в защите при отборе шайбы у нападающих команды соперника.
- Передача шайбы. Передачи подразделяются по направленности (продольные, диагональные, поперечные, по льду, надо льдом), расстоянию (короткие, средние, длинные), способу выполнения (ударом, броском, подкидкой, оставлением, в одно касание, коньком), нацеленности (в клюшку, игрока, на свободное место) и др.
- Остановка шайбы — технический приём в хоккее, заключающийся в прерывании движения летящей, скользящей шайбы подстановкой клюшки или какой-либо частью тела игрока (рукой, туловищем или ногой).
- Обводка — комплекс технических приёмов, представляющий собой различные способы ведения шайбы и финтов, направленных на обыгрывание соперников.

Тема 2. Специальная физическая подготовка

Практика

- Упражнения для развития ловкости «Челночный» бег на 5,6 и 10 м.
- Беговые и прыжковые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег спиной вперед. Бег скрестными шагами. Бег приставными шагами. Прыжки: вверх-вправо и вверх-влево, толчком одной ногой с разбега. Повороты: переступанием и прыжком.
- Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахомруками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом.
- Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по шайбе, прыжки через скамью.
- Упражнения на развитие координации на координационной лестнице.
- Специальные силовые упражнения.
- Акробатические упражнения.
- Упражнения с набивными мячами.

Учебный план 5 и 6 годов обучения

№ п/п	Разделы программы	Количество часов						Формы аттестации/ контроля
		5-й год			6-й год			
		Всего	Теория	Практика	**Всего**	Теория	Практика	
1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности								
1	Теоретическая подготовка	4	4	-	4	4	-	Выполнение нормативов по ОФП, игры
2	Общая физическая подготовка	22	2	20	20	-	20	
3	Техническая подготовка	16	2	14	18	2	16	
	Всего	**42**	**8**	**34**	**42**	**6**	**36**	
2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью								
4	Специальная физическая подготовка	20	2	18	20	2	18	Выполнение нормативов по ОФП. Игры.
5	Технико-тактическая подготовка	22	4	18	22	4	18	
	Всего	**42**	**6**	**36**	**42**	**6**	**36**	
3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование								
6	Технико-тактическая подготовка	28	4	24	28	4	24	Соревнования
7	Специальная физическая подготовка	14	-	14	14	-	14	
	Всего	**42**	**4**	**38**	**42**	**4**	**38**	
	ИТОГО	**126**	**18**	**108**	**126**	**18**	**108**	

Целью программы является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни через занятия хоккеем.

Задачи 5 и 6 годов обучения:

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.
4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
5. Индивидуализация подготовки.
6. Овладение основами тактики командных действий.

7. Совершенствование навыков соревновательной деятельности по хоккею.

Модуль «Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»

Задачи модуля:

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.

Ожидаемые результаты:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в хоккее;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- освоение техники ведения шайбы; освоение техники ударов по воротам;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности; воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим; приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Учебно-тематический план модуля

«Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»

№ п/п	Темы	Количество часов						Формы аттестации/ контроля
		5 год			6 год			
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	4	4	-	4	4	-	Выполнение нормативов по ОФП, ТП.
2	Общая физическая подготовка	22	2	20	20	-	20	
3	Техническая подготовка	16	2	14	18	2	16	
	Всего	**42**	**8**	**34**	**42**	**6**	**36**	

Содержание тем модуля

«Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»

Тема 1. Теоретическая подготовка

- Техника безопасности на занятиях по хоккею.
- Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его форма и содержание.
- Восстановительные мероприятия. Три группы средств восстановления: педагогические, психологические, медико-биологические. Система профилактико-восстановительных мероприятий.
- Психолого-педагогические средства:

- творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- применение средств общей физической подготовки с целью переключения двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
- применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

- Инструкторская и судейская практика.

Тема 2. Общая физическая подготовка

Теория:

- Совершенствование комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.
- Роль ходьбы и бега в формировании физических качеств хоккеиста.
- Совершенствование общеразвивающих упражнений из других видов спорта.

Практика (20.5 ч.– 5 и 6 год):

- Ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы. Ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе, приставными и крестными шагами. Ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук.
- Бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени назад, на прямых ногах,скрестным шагом.
- Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов.
- Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами:

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и полу-приседе, на месте и с продвижением);
- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом.

- Упражнения из других видов спорта.

- спортивные и подвижные игры;
- эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный.

- Упражнения на координацию.
- Упражнения для мышц стопы.

Тема 3. Техническая подготовка

Теория:

- Классификация техники и тактики игры в хоккей. Характеристика приемов игры.
- Анализ технических приемов в нападении и защите.

Практика (14 ч.- 5 год, 16 ч.- 6 год):

Техника передвижения на коньках хоккеиста

За время хоккейного матча хоккеист накатывает около 9 — 11 км. Чем лучше техника катания спортсмена, тем с наименьшими энергозатратами он сыграет хоккейный матч. При этом техническая часть не пострадает (финты, обыгрыши, броски, передачи).

Любой хоккейный новичок «пока не обрел уверенность» в катания на коньках, будет думать как сохранить равновесие и не упасть. Для этого хоккеистам надо правильно научиться кататься на коньках, а затем играть в хоккей с шайбой. С неправильной поставленной техникой катания, в хоккей играть очень сложно.

Формирование правильного навыка хоккейного катания

Основной критерий правильной техники хоккейного катания: освоить сначала легкие упражнения на скольжение, затем более сложные, без форсирования процесса. Более сложные упражнения давать вначале новичку не имеет никакого смысла, он все равно их не выполнит.

С первых тренировок на льду, надо добиваться правильного выполнения заданий на технику катания. Упражнения надо повторять много раз, пока игрок не получит правильный навык выполнения задания.

Техника владения клюшкой хоккеиста

Как говорят у хорошего хоккеиста, клюшка «продлевает руки». Клюшку держат двумя руками: одна рука сверху у рукоятки, нижняя держит клюшку обратным хватом.

Существует три хвата клюшки**:** широкий, средний и узкий. В зависимости от задачи хоккеиста. Различается левый и правый загиб клюшки, а также жесткость и разные загибы у клюшки.

Не следуют прижимать клюшку к животу.

Ведение хоккейной шайбы

Хоккеист должен уверенно контролировать шайбу. В процессе ведение, обыгрыша соперника и броске желательно не смотреть на шайбу. Хоккеисту важно долго и упорно тренироваться над контролем шайбы. Опытный хоккеист видит партнеров по команде, своевременно отдает передачи, осуществляет дриблинг и броски по воротам результативно**.**

Существуют разные ведение шайбы:

- Широкое ведение с большой амплитудой;
- Короткое с незначительной амплитудой;
- Рубкой быстрые с незначительной амплитудой.

Ведение шайбы бывает: перед собой, из сторону в сторону, сбоку. При «ведение резинового диска» шайба смешается с удобной стороны крюка на неудобную, при этом надо стараться держать шайбу на середине крюка и закрывать крюк клюшки, чтобы шайба не соскочила у игрока и не досталась сопернику.

Модуль «Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью»

Задачи модуля:

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.
4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
5. Индивидуализация подготовки.
6. Овладение основами тактики командных действий.
7. Совершенствование навыков соревновательной деятельности по хоккею.

Ожидаемые результаты:

К окончанию модуля учащиеся:

- укрепляют здоровье.
- осваивают технику и тактику игры, методы обучения.
- приобретают знания о правилах соревнований и методах организации и проведения соревнований различного уровня.
- осваивают методические приемы обучения групповым и командным действиям.

Учебно-тематический план модуля

«Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью»

№ п/п	Темы	Количество часов						Формы аттестации/ контроля
		5 год			6 год			
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
1	Специальная физическая подготовка	20	2	18	20	2	18	Контрольные игры
2	Технико-тактическая подготовка	22	4	18	22	4	18	
	Всего	**42**	**6**	**36**	**42**	**6**	**36**	

Содержание тем модуля «Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью»

Тема 1. Специальная физическая подготовка

Теория.

- Значение упражнений на развитие координации в подготовке хоккеистов.
- Специальные упражнения с шайбой и набивными мячами.
- Упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов.

Практика (18 часов).

- Упражнения для развития ловкости «Челночный» бег на 5,6 и 10 м.
- Беговые и прыжковые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег спиной вперед. Бег скрестными шагами. Бег приставными шагами. Прыжки: вверх-вправо и вверх-влево, толчком одной ногой с разбега. Повороты: переступанием и прыжком.
- Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом.
- Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по шайбе, прыжки через скамьи.
- Упражнения на развитие координации на координационной лестнице.
- Специальные силовые упражнения.
- Акробатические упражнения.
- Упражнения с набивными мячами.

Тема 2. Технико-тактическая подготовка

Теория:

Индивидуальные действия с шайбой.

Использование наиболее рациональных способов ударов по шайбе, ведения шайбы, остановок в зависимости от направления, траектории и скорости шайбы и с места расположения соперников. Применение различных видов обводки (с изменением направления движения) в зависимости от игровой ситуации.

Индивидуальные действия без шайбы. Правильное расположение игроков на малых площадках в ограниченных составах 2х2, 3х3, 4х4, 5х5, 6х6 - при атаке. Выполнение нападающими игровых функций. Выработка умения ориентироваться, реагировать соответствующим образом на партнера и соперника.

Групповые действия. Точное и своевременное выполнение передач партнеру, на свободное место, на удар, взаимодействие двух, трех партнеров при выполнении простейших комбинаций.

Практика:

Техника хоккейного броска по воротам

Финальным завершением любой хоккейной комбинации, должен быть бросок по воротам соперника.

Основные показатели правильного броска: скорость выполнения, сила и точность.

- Скорость выполнения броска важна для спортсмена, с каждым годом хоккей становится все быстрее и возникает «дефецит времени» в подготовке и выполнении кистевого броска.
- Сила броска определяется силовыми качествами мышц плечевого пояса и кистей рук.
- Точность броска тренируется на мишенях, бросками в заданную точку. Бросками с различных стоек, положений и мест на площадке.

Броски шайбы выполняются с удобной и неудобной стороны крюка.

Броски и щелчки бывают:

- Бросок шайбы с длинным замахом (большая амплитуда движения);
- Бросок с укороченным замахом (укороченная амплитуда движения);
- Щелчок (удар по шайбе) с длинным замахом (клюшка поднимается до уровня плеча);
- Щелчок с укороченным замахом (клюшка поднимается не выше уровня плеча);
- Короткий щелчок (клюшка поднимается не выше уровня колена);
- Бросок-щелчок. В начале движения выполняется проводка шайбы, а потом идет добавление кистями и производится щелчок
- Подкидка передача которую отдают верхом через клюшку соперника. Подкидка выполняется с пятки крюка, раскрутка шайбы идет с пятки.
- Подставление клюшки. При броске Вашего напарника из пятерки (обычно низом) Вы подставляете клюшку, тем самым меняете траекторию броска. Для варатаря это крайне неожиданно, так как он уже среагировал на бросок, а Вы поменяли траекторию полета шайбы.
- Бросок с неудобной стороны крюка (техника броска схожа с обычным броском). При броске нижняя рука опускается ниже обычного, для силы броска.

Прием и передача шайбы партнеру

«Языком хоккея» являются передачи шайб партнеру по команде. Чем точнее, сильнее и технически вовремя сделана передача, тем удобнее партнеру принять ее и обработать для броска по воротам. Передачи шайбы схожи по техники выполнения с техникой броска.

Разновидности передач:

- Маховым движением клюшки;
- Подкидкой;
- Толчком;
- Подщелкиванием.

Прием шайбы один из важнейших хоккейных компонентов. В момент приема необходимо, чтобы крюк полностью лежал на всей поверхности льда и был немного закрыт.

Шайбу принимают примерно на середину крюка за счет небольшого уступающего движения руками.

Шайбу так же можно принять в хоккейном выпаде если она послана сильно вперед или в падении, если назад то резко затормозив или сделав вираж.

Дриблинг шайбы и обводка оппонента по команде.

С помощью обводки игрока другой команды, хоккеист может добиться важного численного преимущества на хоккейной площадке. Для этого важно уметь выполнять обманные движения, финты, разные обыгрыши и скоростное ведение шайбы.

Важны умения хоккеиста такие как: координация движение, резкие смены скорости, хорошая реакция и дистанция до соперника.

Обучение дриблингу надо начинать после того, как хоккеист научился уверенно кататься на коньках. Хоккеист имеет в своем арсенале различные обманные обыгрыши и движения.

Какие бывают обманные движения:

- Ложный замах и бросок (нападающий показывает бросок в момент когда защитник бросается под шайбу обыгрывает его);
- Резкая смена скорости и движения;
- Показал в одну сторону, ушел в другую.
- Резкое торможение и резкий уход перебежкой в другую сторону;
- «Вертушка» разворот с шайбой на 360 градусов;
- Улитка выполнение разворота после торможения в обратную сторону.
- Клюшка-конек-клюшка.

Модуль «Физическое и спортивно-техническое совершенствование»

Задачи модуля:

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.
4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
5. Индивидуализация подготовки.
6. Овладение основами тактики командных действий.
7. Совершенствование навыков соревновательной деятельности по хоккею.

Ожидаемые результаты:

К окончанию модуля учащиеся:

- укрепляют здоровье, развивают специальные физические качества;
- осваивают технику и тактику игры, методы обучения;
- приобретают знания о правилах соревнований и методах организации и проведения соревнований различного уровня;
- осваивают методические приемы обучения групповым и командным действиям;
- совершенствуют умение провести учебно-тренировочные занятия по обучению и совершенствованию приемов тактики игры;

- совершенствуют навык судейской и инструкторской работы.

Учебно-тематический план модуля «Физическое и спортивно-техническое совершенствование»

№ п/п	Темы	Количество часов						Формы аттестации/ контроля
		5 год			6 год			
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
1	Технико-тактическая подготовка	28	4	24	28	4	24	Контрольные игры. Соревнования
2	Специальная физическая подготовка	14	-	14	14	-	14	
	Всего	**42**	**4**	**38**	**42**	**4**	**38**	

Содержание тем модуля «Физическое и спортивно-техническое совершенствование»

Тема 1. Технико-тактическая подготовка

Теория.

- Тактика атаки. Быстрое нападение. Позиционное нападение.
- Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.
- Техника передвижения.
- Удары клюшкой по шайбе. Ведение шайбы.
- Обманные движения. Отбор шайбы.
- Вбрасывание шайбы. Техника игры вратаря.

Практика.

Тактическая подготовка

- Быстрое нападение. Обязательное выполнение быстрой передачи вперёд с целью отрезать атаковавшего соперника, пока он не успел вернуться в оборону. Действия игроков в центре поля и на чужой половине должны строиться на комбинациях, выполняемых на высокой скорости, главное в скоростном манёвре - выбрать кратчайший путь к выходу на ударную позицию.
- Позиционное нападение. Применяется против соперника, ведущего игру от обороны. Основные требования: выполнение точной передачи игроком, овладевшим шайбой, одному из партнёров, открывшихся в зоне обороны соперника. Лучше всего к боковой линии. Активное маневрирование по ширине и длине поля всех игроков передней и средней линии. Очень важно использовать подключение на ударную позицию игроков средней, а порой и задней линии атакующей команды.
- Тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильное расположение игроков на малых площадках в ограниченных составах при обороне. Выполнение защитниками игровых функций, правильной позиции по отношению к подопечному игроку нападающей команды и противодействие получению им шайбы. Выполнение «закрывания» противника. Использование изучаемых приемов отбора шайбы в игровой обстановке.
- Групповые действия. Выбор наиболее рациональной позиции игроков при атаке противника флангом и через центр. Страховка партнера, вступающего в единоборство с соперником. Комбинации с участием вратаря.
- Тактика вратаря.
- Инструкторская и судейская практика. Приобретение навыков судейства и самостоятельнойпрактики проведения занятий.

Техническая подготовка

- Бег на коньках. Хоккеисту очень важно хорошо передвигаться на коньках: бегать по прямой на высокой скорости, менять направленные движения в любой момент, выполнять различные повороты (переступанием, по дуге влево и вправо, на 180 градусов), торможения и остановки. Бег на коньках по способу выполнения подразделяется на следующие виды: бег скользящими шагами: бег короткими шагами; бег скрестными шагами и бег спиной вперед.
- Бег скользящими шагами. Применяется в игре, когда надо пробежать относительно большое расстояние, при быстром переходе команды или отдельного игрока от атаки к обороне, а также и к контратаке.
- Бег короткими шагами. Применяется, как правило, при резком ускорении во время движения и с места (быстрый старт, скоростной рывок). При беге увеличивается наклон туловища вперёд (до 30° от вертикали) и угол разворота стопы почти до 90°.
- Бег скрестными шагами. Применяется при изменении направления движения, ухода от силовых единоборств с соперником.
- Бег спиной вперёд. Применяется, как правило, в защите при отборе шайбы у нападающих команды соперника.
- Передача шайбы. Передачи подразделяются по направленности (продольные, диагональные, поперечные, по льду, надо льдом), расстоянию (короткие, средние, длинные), способу выполнения (ударом, броском, подкидкой, оставлением, в одно касание, коньком), нацеленности (в клюшку, игрока, на свободное место) и др.
- Остановка шайбы — технический приём в хоккее, заключающийся в прерывании движения летящей, скользящей шайбы подстановкой клюшки или какой-либо частью тела игрока (рукой, туловищем или ногой).
- Обводка — комплекс технических приёмов, представляющий собой различные способы ведения шайбы и финтов, направленных на обыгрывание соперников.

Тема 2. Специальная физическая подготовка

Практика

- Упражнения для развития ловкости «Челночный» бег на 5,6 и 10 м.
- Беговые и прыжковые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег спиной вперед. Бег скрестными шагами. Бег приставными шагами. Прыжки: вверх-вправо и вверх-влево, толчком одной ногой с разбега. Повороты: переступанием и прыжком.
- Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахомруками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом.
- Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по шайбе, прыжки через скамью.
- Упражнения на развитие координации на координационной лестнице.
- Специальные силовые упражнения.
- Акробатические упражнения.
- Упражнения с набивными мячами.

Обеспечение программы

Методическое обеспечение

Подготовку учащихся следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков;

2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

3) непрерывное совершенствование спортивной техники;

4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки юных спортсменов;

5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Организация занятий с учащимися, выбор форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма юных хоккеистов. Подготовка учащихся осуществляется строго в соответствии с изложенным в программе учебным материалом, их возрастными данными, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности.

Начальное обучение юных хоккеистов 6-10 лет технике и тактике игры проводится при помощи упражнений, доступных для детей данного возраста. Ознакомление начинающих хоккеистов с основным группами технических приемов, позволяющих успешно вести элементарную игровую деятельность, способствуй формированию интереса детей к хоккею.

Овладение тактическими действиями следует начинать с изучения индивидуальных и групповых тактических действий в игровых групповых упражнениях 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 6х6, на площадках с ограниченными размерами, а также подвижных играх. Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать различные средства, в то числе и подвижные игры, направленные на развитие быстроты сложной реакции, ориентировки, умения взаимодействовать с партнерами.

На втором году обучения время на физическую подготовку уменьшается за счет увеличения времени на техническую подготовку. Используются доступные средств из программного материала с преимущественной направленностью на развитие быстроты,

ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств.

В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольных нормативов. Часть времени, предусмотренная на сдачу контрольных нормативов по технической и физической подготовке педагог может планировать на подготовку учащихся к сдаче указанных нормативов.

Значительное внимание уделяется воспитанию у учащихся правильной осанки. Это вызвано тем, что значительная часть детей младшего школьного возраста подвержена нарушению осанки. Однако подавляющее большинство этих нарушений имеет нестойкий функциональный характер, они могут быть исправлены с помощью физических упражнений. Для формирования правильной осанки предусматриваются специально подобранные комплексы физических упражнений.

Основной формой учебно-тренировочных занятий с учащимися является занятие. В работе с юными хоккеистами применяются как комплексные, так и тематические занятия. В комплексных занятиях одновременно используются упражнения по физической, технической и тактической подготовке. Особое внимание на занятиях уделяется подготовке учащихся к сдаче нормативов по технической и физической подготовке.

По дополнительной программе предусматриваются соревнования между учебными группами по мини-хоккею. Время, затраченное на участие в соревнованиях, равномерно распределяется на техническую и физическую подготовку.

Практические занятия по ***физической, технической и тактической*** подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Предусмотрены задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения шайбой. Большинство практических занятий следует проводить на открытом воздухе. Зимой занятия на открытом воздухе проводятся в тихую погоду или при слабом ветре (1,5-2 м./с), при температуре не ниже -17°С. Изучение **теоретического** материала осуществляется в форме **15-20 -** минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Позже длительность беседы может быть увеличена до 30 минут или проведено самостоятельное теоретическое занятие длительностью до 45 минут. Кроме того, теоретические сведения сообщаются юным хоккеистам в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала широкоиспользуются наглядные пособия, видеозаписи.

<u>Психолого-педагогические средства:</u>

- творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- применение средств общей физической подготовки с целью переключения двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания

процесса восстановления;

- оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
- применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

Инструкторская и судейская практика.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для групп 5-6 года обучения. Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретается на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника педагога, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям.

Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления в соревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов – технической, тактической, физической, теоретической и психологической.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей – проводимой в течение всего года, и специальной – к конкретному соревнованию.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной деятельности. При психологической подготовке к конкретным соревнованиям, воспитывается специальная психологическая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью управлять действиями, эмоциями и поведением.

Для реализации данной программы необходима тесная связь педагогов с родителями воспитанников. Важно, чтобы родители были бы опорой и поддержкой для своих детей, сделавших выбор заниматься по программе физкультурно-спортивной направленности. Поэтому реализация данной программы начинается с родительского собрания, на котором педагоги рассказывают о целях и задачах программы, проводят анкетирование родителей, проводят вводное исследование запросов родителей и детей, изучают особенности развития подростков в семье. Изучение семей воспитанников позволяет педагогу познакомиться с самим воспитанником, понять уклад жизни семьи подростка, ее традиции и обычаи, духовные ценности, стиль взаимоотношений родителей и детей. Для родителей учащихся в течение учебного года постоянно устраиваются показательные выступления обучающихся, беседы, консультации, различные совместные мероприятия.

Материально-техническое оснащение программы

Для проведения занятий необходимы:

- специально оборудованный кабинет (спортивный зал и зал для проведения теоретических занятий с интерактивной доской);
- каток;
- ворота;
- шайбы;
- скакалки;
- тренажеры для отработки приемов.

Список использованной литературы.

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте», 1974г.
2. Быстров, В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов [текст] / В.А. Быстров. Москва: Терра-Спорт, 2000.
3. Михалкин, Г. Хоккей для начинающих. М.: Астрель, 2001.
4. Волков В.М. «Тренеру о подростке», ФиС. М., 1973г.
5. Вайцеховский С.М. «Книга тренера», ФиС. М., 1971г.
6. Зациорский В.М. «Физические качества спортсмена», ФиС. М., 1970г.
7. Матвеев Л.П. «Теория и методика физического воспитания», ФиС. М., 1976г.
8. Савин, В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студентов высших учеб. заведений. М.: Академия, 2003.
9. Сиренко, Ю.И. Актуальные проблемы развития русского хоккея // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма в Сибири. Сб. ст. Омск: СибГУФК, 2005
10. Спортивные игры. Под редакцией Чумакова П.А., ФиС. М., 1970г. 11.Тарасов А.В. «Тактика хоккея», ФиС. М., 1963г.
12.Тарасов А.В. «Хоккей», ФиС. М., 1971г.
13.Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов»,ФиС. М., 1974г.
14.Халл Б. «Моя игра в хоккей», ФиС. М., 1971г.
15.Шестаков, М.П., Назаров, А.П., Черенков, Д.Р. Специальная физическая подготовка хоккеистов. М.: СпортАкадемПресс, 2000.

Список литературы, рекомендуемый обучающимся и родителям.

1. Горский Л. «Игра хоккейного вратаря», ФиС. М., 1974г.
2. Львов В.С // Хоккей: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 1995
3. Майоров Б.А. «Хоккей для юношей», ФиС. М., 1978г.
4. Павленко, В.Ф. Специальная гимнастика хоккеистов на льду. Хабаровск,2004.
5. Старшинов В.И. «Хоккейная школа», ФиС. М., 1974г.
6. Сарсания, С.К., Селуянов, В.И. Физическая подготовка в спортивных играх(хоккей на траве, футбол, хоккей с шайбой): Учебное пособие. М., 2000.
7. Тарасов А.В. «Детям о хоккее», Советская Россия. М., 1969г.

Приложение 1

Нормативы (по возрастам)

№ п/п	Виды упражнений	Этапы подготовки				
		7 лет	8 лет	9-10 лет	11-12 лет	13-14 лет
1	Бег 60 м с в/с, сек.	10,5	10,0	9,3	9,0	8,6
2	Бег 1500м., мин.	7.40,0	7.00,0	6.30,0	6.10,0	5.50,0
3	Подтягивание на перекладине	6	8	10	12	14
1	Бег на коньках лицом вперёд 36 м., мин.	7,1	6,7	6,5	6,3	5,9
2	Бег на коньках спиной вперёд 36 м., мин.	9,8	9,5	9,3	9,0	8,5
3	Челночный бег12х18 м., мин.	1.15,0	1.08,0	1.05,0	1.00,0	0.56,0
4	Слаломный бег с шайбой 36 м., сек	22,0	20,5	19,5	18,5	17,0

Приложение 2

Диагностика уровня метапредметных результатов

Коммуникативный компонент

Методика выявления коммуникативных склонностей воспитанников объединения(на основе материалов Р.В. Овчаровой)

Цель**:** выявление коммуникативных склонностей учащихся объединения.

Ход проведения.

Учащимся предлагается следующая инструкция: «Вам необходимо ответить на 20 вопросов. Свободно выражайте свое мнение по каждому из них и отвечайте на них только «да» или «нет».Если Ваш ответ на вопрос положителен, то в соответствующей клетке листа поставьте знак «+», если отрицательный, то «–». Представьте себе типичные ситуации и не задумывайтесь над деталями, не затрачивайте много времени на обдумывание, отвечайте быстро».

Вопросы:

1. Часто ли Вам удается склонить большинство своих товарищей к принятию ими Вашегомнения?
2. Всегда ли Вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
3. Нравится ли Вам заниматься общественной работой?
4. Если возникли некоторые помехи в осуществлении Ваших намерений, то легко ли Вы отступаете от задуманного?
5. Любите ли Вы придумывать или организовывать со своими товарищами различные игры иразвлечения?
6. Часто ли Вы откладываете на другие дни те дела, которые нужно было выполнить сегодня?
7. Стремитесь ли Вы к тому, чтобы Ваши товарищи действовали в соответствии с Вашимнением?
8. Верно ли, что у Вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своихобещаний, обязательств, обязанностей?

9. Часто ли Вы в решении важных дел принимаете инициативу на себя?
10. Правда ли, что Вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой для Вас обстановке?
11. Возникает ли у Вас раздражение, если Вам не удается закончить начатое дело?
12. Правда ли, что Вы утомляетесь от частого общения с товарищами?
13. Часто ли Вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы Вашихтоварищей?
14. Верно ли, что Вы резко стремитесь к доказательству своей правоты?
15. Принимаете ли Вы участие в общественной работе?
16. Верно ли, что Вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не было сразупринято Вашими товарищами?
17. Охотно ли Вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?
18. Часто ли Вы опаздываете на тренировки, встречи с друзьями?
19. Часто ли Вы оказываетесь в центре внимания своих товарищей?
20. Правда ли, что Вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своихтоварищей?

Лист ответов

1) 6 11 16; 2) 7 12 17; 3) 8 13 18; 4) 9 14 19; 5) 10 15 20.

Обработка полученных результатов. Показатель выраженности коммуникативных склонностей определяется по сумме положительных ответов на все нечетные вопросы и отрицательных ответов на все четные вопросы, разделенной на 20. По полученному таким образом показателю можно судить об уровне развития коммуникативных способностей подростка:

- низкий уровень – 0,1–0,45; - ниже среднего – 0,46–0,55; - средний уровень – 0,56–0,65; - вышесреднего – 0,66–0,75; - высокий уровень – 0,76–1.

Воспитанники объединения показывают уровень выше среднего и высокий уровень коммуникативных способностей.

<u>Характеристики коммуникативных склонностей:</u>

1. **Высокий уровень.** Такие люди - прекрасные коммуникаторы. В общении с другими ониведут себя непринуждённо, легко осваиваются в новом коллективе, заводят знакомства, включаются в новые компании.
2. **Средний уровень.** В целом, такие люди - хорошие коммуникаторы. Они стремятся к контактам с другими людьми, при необходимости готовы проявить инициативу в процессе общения, оказать помощь и поддержку тем, кто в ней нуждается. Охотно могут поддержать беседу. Без особого труда осваиваются в новом коллективе. В общении с другими такие людичувствуют себя достаточно уверенно.
3. **Низкий уровень.** О таких, как правило, говорят, что это - «человек в себе». Это стеснительные люди, которые любят проводить время наедине с самими собой. Они не стремятся к расширению круга своих знакомств, предпочитая близких людей. При этом нередко они отличаются искренностью и глубиной переживаний. В компании такие люди чувствуют себя достаточно скованно и небезопасно. Склонны переживать из-за неудач в общении, неумения выстроить отношения эффективно для себя. При желании они могут развить в себе коммуникативные навыки.

<u>Познавательный компонент</u>

<u>Методика «Изучение мотивов занятий спортом»</u>(на основе материалов В.И. Тропникова)

Цель: выяснить степень важности различных причин (ситуаций, обстоятельств), которые побудили и побуждают воспитанников продолжать заниматься выбранным видом спорта.

Инструкция: Постарайтесь, как можно точнее оценить причины (ситуации, обстоятельства), которые побудили и побуждают вас заниматься этим видом спорта.

Вам предлагается перечень возможных причин, которые обычно называют спортсмены.

Прежде всего просмотрите весь предлагаемый список. Все причины нужно оценить баллами от 5 до 1 по степени значимости и важности их для продолжения вами занятий этим видом спорта. Причины, которые не имеют для вас никакого значения, оцениваются в 1 балл.
Текст опросника (возможные причины).

1. По совету врача.
2. Желание воспитать целеустремленность.
3. Чтобы получить спортивную форму и инвентарь.
4. По совету родителей, родственников.
5. Желание иметь фигуру с сильно развитой мускулатурой.
6. Потому что это красивый вид спорта.
7. Чтобы иметь больше друзей и товарищей.
8. Потому что занятия спортом позволяют повысить авторитет по месту учебы.
9. Чтобы приобрести умения и навыки, так как они пригодятся в жизни.
10. Желание защищать честь объединения, педагога, СП «ДЮСШ» на различных соревнованиях.
11. Чтобы расширить свой кругозор, мировоззрение.
12. Потому, что мне приятно, когда хвалит и одобряет тренер, педагог.
13. Потому, что спортивная база близко от дома (места учебы).
14. Не было других спортивных объединений.
15. Я высокого роста, что ценно для этого вида спорта.
16. Желание получить следующий спортивный разряд.
17. Желание стать чемпионом области, страны.
18. Желание развить подвижность и координацию.
19. Желание развить силу.
20. С целью поддерживать хорошее самочувствие.
21. Желание воспитать смелость и решительность.
22. Потому что спортсменам имеют льготы.
23. По совету друзей, товарищей.
24. Потому что это такой вид спорта, где можно тренироваться индивидуально, независимо отдругих.
25. Желание иметь красивую стройную фигуру.
26. Желание быть в каком-нибудь коллективе.
27. Потому что занятия спортом позволяют повысить авторитет среди родственников, друзей,товарищей.
28. Чтобы приобрести умения и навыки, так как они пригодятся для дальнейшей жизни.
29. Желание защитить честь команды (села, посёлка, района) на различных соревнованиях.
30. Желание больше узнать о жизни выдающихся спортсменов.
31. Потому что мне приятно, когда меня хвалят родители, родственники за достигнутые результаты.
32. От нечего делать (много свободного времени).
33. Посмотрел кино, телепередачу об этом виде спорта.
34. Считаю себя подвижным и с хорошей координацией, что ценно для этого вида спорта.
35. Желание стать мастером спорта.
36. Чтобы проводить весело время.
37. Желание развить выносливость.
38. Желание развить скоростные качества.
39. Чтобы поддерживать постоянный уровень физического развития.
40. Желание воспитать силу воли.
41. Потому что спортсмены имеют возможность получать ценные призы и подарки.
42. По семейным традициям.
43. Потому что мне нравится сложная тактическая борьба на соревнованиях в этом виде спорта.

44. Потому что мне нравится красота и отточенность выполнения упражнений в этом виде спорта.
45. Потому что мне нравятся коллективные тренировки.
46. Желание стать лидером, капитаном команды.
47. Чтобы получить специальность, в будущем работать в области спорта.
48. Желание защитить честь своей страны на международных соревнованиях.
49. Желание побывать в других городах на сборах и соревнованиях.
50. Потому что мне приятно, когда одобряют и хвалят друзья, товарищи за достигнутые успехи.
51. Потому что этот вид спорта развит в районе.
52. Потому что побывал на соревнованиях по этому виду спорта.
53. Считаю, что у меня хорошие скоростные качества, а это ценно для данного вида спорта.
54. Желание стать чемпионом страны, мира и Олимпийских игр.
55. Потому что это эмоциональный вид спорта.
56. Потому что соревнования по этому виду спорта проводятся интересно и привлекательно.
57. Желание развить ловкость.
58. Чтобы избавится от лишнего веса.
59. Желание воспитать упорство и настойчивость.
60. Потому что спортсмены имеют возможность получать денежную, материальную поддержку.
61. Потому что родители занимались этим видом спорта.
62. Потому что в этом виде спорта наиболее отчетливо виден рост собственных результатов.
63. Испытываю потребность в двигательной активности.
64. Желание познакомиться с известными людьми и ведущими спортсменами.
65. Чтобы не отставать от своих друзей и товарищей.
66. Потому что занятия этим видом спорта помогают в различных жизненных ситуациях.
67. Потому что мне приятно испытывать чувство выполненного долга перед товарищами покоманде.
68. Желание побывать на соревнованиях за границей.
69. Потому что мне приятно, когда хвалят за достигнутые успехи.
70. Встреча (знакомство) со знаменитыми спортсменами.
71. Не принимали в другие объединения.
72. Считаю себя физически сильным, что ценно для этого вида спорта.
73. Считаю себя выносливым, что ценно для этого вида спорта.
74. Потому что занятия спортом являются для меня одним из видов развлечений.
75. Потому что мне нравятся острые ощущения.
76. Желание развить гибкость.
77. Чтобы не болеть, быть всегда здоровым.
78. Желание иметь сильный характер.
79. Потому что спортсмены имеют возможность получать комнату, квартиру, улучшить жилищные условия.
80. Потому что брат (сестра) занимался (занимается) этим видом спорта.
81. Потому что занятия этим видом спорта вырабатывают способность быстро и точно мыслить.
82. Доставляет удовольствие испытывать физическое напряжение.
83. Потому что занятия спортом повышают чувство собственного достоинства.
84. Чтобы быть более привлекательным для женского (мужского) пола.
85. Потому что мне приятно испытывать чувство выполненного долга перед тренером, педагогом
86. Чтобы оправдать надежды, возлагаемые на меня тренером, педагогом, родителями.

87. Меня увлекает необходимость постоянных поисков более совершенных методов тренировки.
88. Потому что физические качества, развиваемые этим видом спорта, ценятся окружающимименя людьми.
89. Стал заниматься случайно.
90. Пригласил заниматься тренер, педагог.
91. Считаю, что только в этом виде спорта смогу достичь значительных успехов.
92. Я невысокого роста, что ценится в этом виде спорта.
93. Потому что мне нравится соревноваться просто так, независимо от того, выиграю я или проиграю.
94. Потому что мне приятно испытывать радость побед.
95. Потому что занятия спортом повышают интеллектуальное развитие.
96. Чтобы быстрее восстановиться после перенесенной болезни.
97. Желание воспитать выдержку и самообладание.
98. Потому что спортсмены имеют возможность модно одеваться (спортивный стиль).
99. Потому что все мои друзья занимаются спортом.
100. Потому что занятия этим видом спорта вырабатывают навыки давать отпор хулиганам.
101. Потому что во время учёбы я мало устаю физически.
102. Желание стать заводилой среди друзей и товарищей, быть уважаемым ими.
103. Потому что мне приятно ощущать физическое превосходство.
104. Чтобы бросить дурные привычки, порвать с дурной компанией, отдалиться от улицы.
105. Потому что мне приятно испытывать чувство выполненного долга перед обществом.
106. Потому что мне нравится присутствие на соревнованиях родственников, друзей, товарищей, которые болеют за меня и восхищаются достигнутыми успехами.
107. Потому что мне приятно, когда спортсменов показывают по телевидению, когда о них говорят по радио, пишут в газетах и журналах.
108. Прочитал объявление о наборе в объединение.
109. Случайно выступил на соревнованиях по этому виду спорта.

Обработка результатов:

Сравнивается степень выраженности у спортсмена того или иного мотива илипотребности:

- общения (пп. 7, 26, 36, 45, 65, 74,99, 102),
- познания (пп. 11,30, 64, 87),
- материальных благ (пп. 3, 22, 41, 49, 60, 68, 79, 98),
- развития характера и психических качеств (пп. 2, 21, 40, 59, 78, 81, 95, 97),
- физического совершенства (пп. 5, 18, 19, 25, 37, 38, 39, 57, 76, 84),
- улучшения самочувствия и здоровья (пп.1, 20, 58, 63, 77, 96, 101, 104),
- эстетического удовольствия и острых ощущений (пп. 6, 43, 44, 55, 56,75, 82, 93, 94),
- приобретения полезных для жизни умений и знаний (пп.9, 28, 47, 66, 88, 100),
- потребность в одобрении (пп.12, 31, 50, 69, 106),
- повышение престижа, желание славы (пп. 8, 16, 17, 27, 35, 46, 54, 83, 103, 107),
- коллективистская направленность (пп.10, 29, 48, 67, 85, 86, 105).

Поскольку количество пунктов для каждого мотива в методике разное, сравнение выраженности этих мотивов возможно в том случае, если набранную сумму баллов разделить на количество относящихся к каждому мотиву пунктов, т.е. высчитать среднеарифметическую величину выраженности каждого мотива.

По ответам на пп. 4, 13, 14, 23, 24, 32, 33, 42, 52, 61, 70, 71, 80, 89, 90 можно узнать конкретные мотивы прихода данного человека в спорт.

По ответам на пп. 15, 34, 51, 53, 62, 72, 73, 91, 92 – почему выбран именно данный вид спорта.

Диагностика уровня личностных результатов

Приложение 3

Самоопределение (анализ внутренней позиции, самооценки, самоуважения)

(методика «Репка» А.И. Герцена, преподавателя кафедры общей педагогики РГПУ)

Цель: определить изменения, происшедшие в личности воспитанника в течение учебногогода. Тестирование проводится педагогом в группе 1 раз в год. Возможна групповая ииндивидуальная формы тестирования. Интерпретация результатов проводится в соответствии сключом оценки и обработки данных исследования.

Ход проведения. Учащимся предлагаются следующие вопросы:

1. Подумай и постарайся честно ответить, что в тебе за прошедший год стало лучше (поставь рядом с буквой знак «+»), а что изменилось в худшую сторону (поставь знак «-»):

а) физическая сила и выносливость; б) умственная работоспособность;в) сила воли; г) выдержка, терпение, упорство;

д) ум, сообразительность; е) память; ж) объем знаний;

з) внимание и наблюдательность; и) критичность и доказательность мышления;к) умение всегда видеть цель и стремиться к ней (целеустремленность);

л) умение планировать работу; м) умение организовать свой труд (организованность); н) умение контролировать и анализировать свою работу и свои поступки;

о) умение при необходимости работать самостоятельно, без посторонней помощи;п) чуткость и отзывчивость к людям;

р) умение работать вместе с товарищами, видеть, кому нужна твоя помощь, помогать ипринимать помощь от других;

с) умение подчинять свои желания интересам дела и коллектива;

т) умение видеть и ценить прекрасное в природе, в человеке, в искусстве; у) умение вести себя в обществе, красиво одеваться, причесываться и т.д.

2. Над какими из названных качеств ты собираешься работать в ближайшее время(перечисли буквы из предыдущего вопроса)?

3. Какие специальные способности ты в себе открыл в этом году или сумел развить всебе (способности к танцам, музыке, рукоделию и т.д.)?

4. Над какими из них ты сейчас работаешь?

5. Что бы ты хотел себе пожелать на будущее?

Обработка полученных данных. Полученные результаты можно систематизировать с помощью следующей таблицы:

Фамилия, имя учащегося	Качества личности			
	Физическая сила и выносливость	Умственная работоспособность	Сила воли	
1. 2. 3.	+ - -	+ - +	+ + -	

Анализ ответов учащихся на вопросы методики позволяет получить информацию о личностном росте каждого подростка, о самооценке учащихся, об изменениях в их интеллектуальном, нравственном и физическом развитии. Сопоставление полученных данных с целями, содержанием и способами организации процесса воспитания помогает определить эффективность воспитательной деятельности. Результаты анкетирования целесообразно использовать педагогу дополнительного образования при перспективном и текущем планировании жизнедеятельности и воспитания обучающихся.

Морально-этическая ориентация обучающихся

Методика изучения социальной адаптированности, активности, автономности, нравственной воспитанности) личности подростка (по материалам М.И. Рожкова).

Основополагающим методом исследования является тестирование. Интерпретация результатовпроводится в соответствии с ключом оценки и обработки данных исследования

Цель***:*** выявить уровень социальной адаптированности, активности, автономности и нравственной воспитанности учащихся.

Ход проведения. Учащимся предлагается прочитать (прослушать) 20 суждений иоценить степень своего согласия с их содержанием по следующей шкале:

4 — всегда; 3 — почти всегда; 2 — иногда; 1 — очень редко; 0 — никогда.

1. Стараюсь слушаться во всем своих педагогов и родителей.
2. Считаю, что всегда надо чем-то отличаться от других.
3. За что бы я ни взялся — добиваюсь успеха.
4. Я умею прощать людей.
5. Я стремлюсь поступать так же, как и все мои товарищи.
6. Мне хочется быть впереди других в любом деле.
7. Я становлюсь упрямым, когда уверен, что я прав.
8. Считаю, что делать людям добро — это главное в жизни.
9. Стараюсь поступать так, чтобы меня хвалили окружающие. 10.Общаясь с товарищами, отстаиваю свое мнение.

11.Если я что-то задумал, то обязательно сделаю.12.Мне нравится помогать другим.

13. Мне хочется, чтобы со мной все дружили.

14. Если мне не нравятся люди, то я не буду с ними общаться. 15.Стремлюсь всегда побеждать и выигрывать.

16.Переживаю неприятности других, как свои.17.Стремлюсь не ссориться с товарищами.

18.Стараюсь доказать свою правоту, даже если с моим мнением не согласны окружающие.

19.Если я берусь за дело, то обязательно доведу его до конца.

20.Стараюсь защищать тех, кого обижают.

Чтобы быстрее и легче проводить обработку результатов, необходимо изготовить для каждого учащегося бланк, в котором против номера суждения ставится оценка.

1	5	9	13	17
2	6	10	14	18
3	7	11	15	19
4	8	12	16	20

Обработка полученных данных. Среднюю оценку социальной адаптированности учащихся получают при сложении всех оценок первой строчки и делении этой суммы на пять. Оценка автономности высчитывается на основе аналогичных операций со второй строчкой. Оценка социальной активности — с третьей строчкой. Оценка приверженности детей гуманистическим нормам жизнедеятельности (нравственности) — с четвертой строчкой. Если получаемый коэффициент больше трех, то можно констатировать высокую степень социализированности ребенка; если же он больше двух, но меньше трех, то это свидетельствует о средней степени развития социальных качеств. Если коэффициент

окажется меньше двух баллов, то можно предположить, что отдельный учащийся (или группа учеников) имеет низкий уровень социальной адаптированности.

Результаты исследования:
Исследование проводилось по четырём критериям:
-социальная адаптированность обучающихся – ориентация на нормы и правила поведения, принятие этих норм – приспособление,
-автономность обучающихся – ориентация на свои интересы, обособление личности,
-социальная активность обучающихся – наличие внутренней потребности в социальной деятельности,
-приверженность обучающихся гуманистическим нормам жизнедеятельности (нравственности) –ориентация на хорошие взаимоотношения с людьми, на сотрудничество.
Обучающимся было предложено выбрать ответы на предложенные вопросы. По итогам исследования были получены следующие результаты:
- высокий уровень и средний уровень **– 100 %** обучающихся объединения.