

Министерство образования и науки Самарской области

Структурное подразделение, реализующее дополнительные
общеобразовательные программы, Центр детского творчества
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской
области средней общеобразовательной школы №1 имени Героя Советского
Союза И.М. Кузнецова с. Большая Черниговка м.р. Большечерниговский
Самарской области

Рассмотрена на заседании
методического совета
Протокол № 5 от 31.05.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом СП Центр
детского творчества
№ 92 од-с1 от 01.06.2023 г.
Р.Х. Трубарова

**Дополнительная
общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Золотая шайба»**

физкультурно-спортивной направленности

Срок реализации – 1 год
Возраст обучающихся - 9 -11 лет

Разработчик:
Смирнов В.А.- педагог
дополнительного образования
СП Центр детского творчества,
методист Иванова Ю.Ю.

с. Большая Черниговка, 2022 г

Аннотация

Занятия по программе «Золотая шайба» способствует укреплению здоровья, всестороннему физическому развитию. Хоккей - коллективная деятельность, состоящая из совокупности действий отдельных звеньев и конкретных исполнителей, обусловленная единством замысла. Достижение цели требует от играющих активных двигательных действий, выполнение которых зависит от творчества и инициативы самих играющих.

Пояснительная записка

Хоккей называют игрой века, популярность в России утверждается лучшими его представителями великолепными мастерами, неоднократными чемпионами мира, Европы, Олимпийских игр.

Личностное развитие детей одна из основных задач. Средствами спортивной подготовки формируются у занимающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство) эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Новизна и отличительные особенности программы

Программный материал изложен в соответствии с утвержденным режимом учебно – воспитательной работы в СП ЦДТ ГБОУ СОШ №1 им. И.Н. Кузнецова с. Большая Черниговка

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих.

Дополнительная образовательная программа «Золотая шайба» состоит из 3 модулей: «Общая физическая подготовка», «Хоккей с шайбой», «Хоккей на траве».

Цель, задачи, способы определения результативности, а также формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы представлены в каждом модуле отдельно.

Актуальность, педагогическая целесообразность программы дополнительного образования.. Актуальной проблемой физического воспитания подрастающего поколения является обеспечение глубокого понимания необходимости здорового образа жизни, необходимости расширения физкультурной и спортивной работы, улучшения её организации по месту жительства и учёбы. Большое значение здесь имеет формирование у юношей стремления к физическому самосовершенствованию. А для решения этого вопроса просто необходима организация занятий юношей интересующими их видами спорта во внеурочное время. Решение этой проблемы во многом зависит от умения учащихся использовать силовые тренажёрные устройства для развития силовых способностей, для укрепления своего здоровья, поддержания высокой работоспособности, навыков контроля и самоконтроля за физическим состоянием своего организма

Программа для СП ЦДТ ГБОУ СОШ №1 им. И.Н. Кузнецова по хоккею соответствует действующим нормативным актам и государственным программным документам:

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 25 мая 2019 г. № 996-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 России от 27.07.2022 № 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»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 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 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»).

Педагогическая целесообразность отражается в использовании следующих принципов работы:

Принцип гармонизации личности и среды - ориентация на максимальную самореализацию личности.

Принцип гуманизации - обеспечение благоприятных условий освоения общечеловеческих социально-культурных ценностей, предполагающих создание оптимальной среды для воспитания и обучения детей.

Принцип системности и последовательности - предусматривает построение образовательного процесса таким образом, чтобы учебная деятельность связывалась со всеми сторонами воспитательной работы, а овладение новыми знаниями, умениями и навыками опиралось на то, что уже усвоено; позволяет ребенку овладеть навыками бокса от простого к сложному, от репродуктивного к творческому.

Принцип индивидуальности. Необходимо не только учитывать индивидуальные особенности ребенка, но и способствовать их дальнейшему развитию. Каждый воспитанник должен быть (стать) самим собой, обрести (постичь) свой образ.

Принцип творчества и успеха. Индивидуальная и коллективная деятельность позволяет определять и развивать индивидуальные особенности воспитанников и уникальность целой группы (коллектива). Достижение успеха в том или ином виде деятельности способствует формированию позитивной личности, стимулирует осуществление ребенком дальнейшей работы по саморазвитию и самосовершенствованию своего «я». **Принцип гибкой системы комплексного обучения** - при определенных условиях в течении всего времени обучения воспитанник может переходить из одной ступени в другую, при этом педагог учитывает индивидуальную траекторию развития и содержательную преемственность между ступенями.

Принцип сознательности - предусматривает заинтересованное, а не механическое усвоение воспитанниками знаний и умений.

Принцип дифференциации. Согласно этому принципу педагог учитывает типологические особенности воспитанников (их интересы, физические способности, обученность, обучаемость, работоспособность и т.д.), в соответствии с которыми отбираются и дифференцируются цели, содержание образования, формы и методы.

Цель: удовлетворение потребностей в нравственном и физическом совершенствовании, организация свободного времени.

Задачи:

Образовательные

- обучить основам техники и тактики хоккея.
- разучить основные приемы техники, а также индивидуальные и групповые тактические действия;

Развивающие

- укрепить здоровье, закалить организм;
- развить физические качества (быстроту, гибкость, координацию);
- приобщить к соревновательной деятельности.

Воспитательные

- формировать у детей интерес к спорту и к хоккею в частности;
- формировать навыки адаптации к жизни в обществе

Возраст детей

К занятиям в секции допускаются дети 9-11 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Срок реализации программы.

Данная дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на полную реализацию в течение одного года.

Формы обучения. обучение по программе очное.

Формы организации деятельности: дети занимаются всем составом;

Режим занятий.

Время, отведенное на обучение, составляет 140 часов в год, 3,5 часа в неделю, причем практические занятия составляют большую часть программы.

Объём программы - 140 часов. Режим занятий - 2 раза в неделю по 2 и 1,5 академических часа, при наполняемости не менее- 15 учащихся в группе.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 15 человек.

Формы организации занятий.

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в соревнованиях и играх.

Формы проведения занятий.

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

Ожидаемые результаты .

Общие:

- овладение основами техники всех видов двигательной деятельности;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости и др.);
- укрепление здоровья;
- сформированность устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- сформированность знания об основах физкультурной деятельности
- будут сформированы знания о функциональной направленности физических упражнений на организм человека,
- будут сформированы знания об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения
- будут совершенствоваться функциональные возможности организма,

- будет расширен двигательный опыт
- будут сформированы практические умения в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом,
- будут сформированы навыки и умения использовать физическую культуру как средство воспитания и формирование ЗОЖ.

Критерии и способы определения результативности

1. усвоение знаний (опрос, контрольное упражнение, тестирование)
2. устойчивость интереса к предмету (опрос, индивидуальная беседа, коллективная рефлексия, анкетирование)
3. достижения (контрольные испытания, тесты, участие в соревнованиях)
4. физическое развитие (тестирование физической подготовленности, педагогическое наблюдение, антропометрическое обследование).

Методы и приемы проведения занятий:

Словесные (рассказ, объяснения, указания)

Наглядные (показ, демонстрация иллюстраций, фильмов, кинокольцовок, просмотр соревнований, демонстрация пособий: схемы, таблицы)

Практические (опробование упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования)

Формы подведения итогов

Подведение итогов проходит в виде проведения спортивной игры-эстафеты с включением изученных упражнений в течение каждого модуля.

Учебный план ДОП «Золотая шайба»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Общая физическая подготовка»	63	20	43
2.	«Хоккей с шайбой»	38,5	10	28,5
3.	«Хоккей на траве»	38,5	10	28,5
	ИТОГО	140	40	100

1. Модуль «Общая физическая подготовка»

Реализация этого модуля направлена на общее физическое развитие и формирование привычки вести здоровый образ жизни

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность расширить двигательный опыт.

Модуль разработан с учетом личностно – ориентированного подхода и составлен так, чтобы каждый ребенок имел возможность свободно выбрать конкретный объект работы, наиболее интересный и приемлемый для него.

Цель модуля: создание условий для формирования интереса к физической культуре и подготовить детей к занятиям борьбой.

Задачи модуля:

- формировать знания об основах физкультурной деятельности
- развить физические качества (выносливость, быстрота, скорость)
- формировать интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни
- воспитание морально-этических и волевых качеств

Предполагаемый результат

- будет расширен и развит двигательный опыт,
- будут сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

Учебно – тематический план 1 модуля «Общая физическая подготовка»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	1,5	1,5	0	Входящая диагностика
2.	Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма.	1,5	1,5	0	наблюдение, анкетирование
3.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	3,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
4.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	3,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
5.	Гимнастика.	14	3,5	10,5	Тестирование
6.	Легкая атлетика.	14	3,5	10,5	Тестирование
7.	Подвижные игры.	16,5	3,5	13	Тестирование
8.	Контрольные испытания и соревнования.	7	3,5	3,5	Соревнования
9.	Итоговое занятие	1,5	1,5	0	
	ИТОГО:	63	20	43	

Содержание модуля «Общая физическая подготовка»

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

2. Основы знаний (теория)

О развитие физической культуры в современном обществе. История зарождения физической культуры. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.

О влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость занятиями физической культурой.

О двигательном режиме дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

3. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. (теория)

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

4. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. (теория)

Правила проведения соревнований. Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, душ, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

Практические занятия.

5. Гимнастика.

Практика:

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д.

Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание.

Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

Теория:

Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

6. Легкая атлетика.

Практика:

Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 30-60м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.

Теория:

Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега.

Прыжковая техника.

Техника метания.

6. Подвижные игры.

Практика.

Колдуны, пятнашки с мячом, рыбак и рыбки. Бои петухов. Взятие высоты и др.

Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

Теория:

Правила игры.

7. Итоговое занятие

Тестирование физических данных

2 Модуль «Хоккей с шайбой»

Реализация этого модуля направлена на общее физическое развитие и формирование интереса к хоккею с шайбой. Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность расширить двигательный опыт, приобщиться к игре в хоккей.

Цель модуля: создание условий для формирования интереса к игре в хоккей.

Задачи модуля:

- овладение детьми навыками игры в хоккей.
- укрепление здоровья.
- формировать этические нормы в отношениях между людьми, социализация.

Предполагаемый результат

- будет расширен и развит двигательный опыт,
- будут сформированы первоначальные навыки игры в хоккей.

Учебно – тематический план 2 модуля «Хоккей с шайбой»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	

1	Вводное занятие. Техника безопасности.	1,5	1,5	0	Входящая диагностика
2	Приёмы техники передвижения на коньках.	10,5	0,5	10	Наблюдение, анкетирование
3	Приёмы техники владения клюшкой и шайбой.	10	1	9	Наблюдение, беседа
4	Тактическая подготовка	15	0	15	Наблюдение, беседа
5	Итоговое занятие	1,5	0	1,5	Соревнование
	ИТОГО:	38,5	10	29,5	

Содержание модуля «Хоккей с шайбой»

№ п/п Наименование тем

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

2. **Приёмы техники передвижения на коньках.** Передвижение по резиновой и уплотнённой снежной дорожке. Основная стойка (посадка) хоккеиста Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул. Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой. Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот. Бег скользящими шагами. Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда. Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием). Повороты по дуге переступанием двух ног. Повороты влево и вправо скрестными шагами Торможение плугом и полуплугом. Старт с места лицом вперёд. Бег короткими шагами. Торможение с поворотом туловища на 90% на одной и двух ногах. Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка). Прыжки толчком одной и двумя ногами Бег спиной вперёд, не отрывая коньков ото льда. Бег спиной вперёд переступанием ногами. Бег спиной вперёд скрестными шагами. Повороты в движении на 180% и 360%. Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах. Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления. Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении. Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении.

3. **Приёмы техники владения клюшкой и шайбой.** Основная стойка хоккеиста. Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хвататы). Ведение шайбы на месте. Ведение шайбы не отрывая крюка от шайбы. Широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайбу. Короткое ведение шайбы с переключением крюка клюшки. Ведение шайбы дозированными толчками вперёд. Ведение шайбы коньками. Ведение шайбы в движении спиной вперёд. Обводка соперника на месте и в движении. Длинная и короткая обводка. Финт клюшкой. Финт с изменением скорости и направления. Бросок с длинным и коротким (кистевой) разгоном. Удар шайбы с длинным замахом. Броски в процессе ведения, обводки и передачи шайбы Броски с неудобной руки. Остановка шайбы клюшкой, коньком, рукой, туловищем.. Приём шайбы с одновременной её подработкой к последующим действиям. Отбор шайбы клюшкой способом выбивания, способом подбивания клюшки соперника. Остановка и толчок соперника задней частью бедра. Остановка толчок соперника грудью. Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладение шайбой

4. **Тактическая подготовка.** Скоростное маневрирование и выбор позиции. Дистанционная опека. Контактная опека Отбор шайбы клюшкой Короткое ведение шайбы с переключением крюка клюшки Ведение шайбы дозированными толчками вперёд. Ведение шайбы коньками

Ведение шайбы в движении спиной вперёд

5. Итоговое занятие. Игра-соревнование

3 Модуль «Хоккей на траве»

Реализация этого модуля направлена на общее физическое развитие и формирование интереса к хоккею на траве. Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность расширить двигательный опыт, приобщиться к спортивной игре (хоккей на траве)

Цель модуля: создание условий для формирования интереса к хоккею на траве.

Задачи модуля:

- овладение детьми знаниями об особенностях хоккея на траве.
- укрепление здоровья;
- формировать привычку саморазвития.

Предполагаемый результат

- будет расширен и развит двигательный опыт,
- будут сформированы первоначальные навыки игры в хоккей на траве.

Учебно – тематический план 3 модуля «Хоккей на траве»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	1,5	1,5	0	Входящая диагностика
2	История возникновения игры	1,5	1,5	0	наблюдение, анкетирование
3	Разметка площадок для хоккея на траве, иллюстрации «Разметка площадок»	10,5	0,5	10	Наблюдение, беседа
4	Правила игры на площадке в хоккей на траве и правил техники безопасности	10	1	9	Тестирование
5	Технические приемы игры в хоккей на траве	10	0	10	тестирование
6	Учебно-тренировочная игра	5	0	5	
7	Итоговое занятие	1,5	0	1,5	Зачёт
	ИТОГО:	38,5	10	29,5	

Содержание модуля «Хоккей на траве»

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Требования техники безопасности на занятиях.

2. История возникновения игры. Что такое хоккей на траве?

4. Разметка площадок для хоккея на траве. Теоретические знания. Знать Т.Б и правила игры. Мотивация учебной деятельности. Иллюстрации «Разметка площадок» Теоретические знания.

Знать разметку поля. Мотивация учебной деятельности. Знакомство с инвентарем. Правильное расположение клюшки в руках.

5. ОФП. Правила игры на площадке в хоккей на траве. Знакомство с правилами и безопасностью. Какие упражнения развивают силу? Какие бывают упражнения на пресс? Правильное расположение рук, что такое дриблинг? Сплошное ведение мяча, обводка фишек. Технические приемы игры в хоккей на траве. Передача мяча партнеру. Прием мяча от партнера. Развитие гибкости.

6. Технические приемы игры в хоккей на траве. Прием, передача мяча. Как выполняется удар по воротам не отрывая клюшки? Упражнения, направленные на формирование правильной осанки. Подвижные игры. Удар по воротам с места. Удар по воротам и когда его нужно применять. Обводка защитника и удар по воротам Амплуа «защитник» и его функции. Уметь правильно защищать зону и отобрать мяч у нападающего мяч. Правильное расположение ног, туловища, клюшки при защите. Ведение мяча, удар по воротам на точность. Правильное расположение ног, туловища при беге. Направление рук при ударе по воротам. Обводка защитника и удар по воротам. Атака на ворота 1x1 Амплуа «нападающий» и его функции. Амплуа «защитник» и его функции. Уметь правильно защищать зону и отобрать мяч у нападающего мяч. Правильное расположение ног, туловища, клюшки при защите.

7. Учебно-тренировочная игра. Игра в хоккей на траве. Уметь быстро ориентироваться в игре (на поле), стараться применять изученную технику.

8. Итоговое занятие

Проведение контрольных испытаний

Методическое обеспечение программы

Основные средства тренировочных воздействий:

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

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях). Основные направления тренировки. Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий хоккеем, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков,

наиболее трудных по координации. вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляется функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляются соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей вестибулярного

аппарата. Обучение технике бокса на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: боевые стойки, передвижения, дистанции, прямые одиночные удары и защиты от них.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты, позволяет достигнуть наиболее высокого уровня физической подготовленности.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным пособием: догнать, поймать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить:

- а) состояние здоровья юного спортсмена;
- б) показатели телосложения;
- в) степень тренированности;
- г) уровень подготовленности;
- д) величину выполненной тренировочной нагрузки

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Материально-техническое обеспечение (заполнить) Ледовая площадка, хоккейная форма -15 шт, клюшки, шайбы.

Воспитательная работа.

Воспитательная работа с юными хоккеистами теснейшим образом связана с учебно - тренировочным процессом и проводится повседневно на тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время. Неоценима также связь с родителями хоккеиста, с учебными заведениями, шефами.

В качестве средств и форм воспитательной работы используются учебно - тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуется постоянное усложнение упражнений и заданий, жёсткие тренировочные нагрузки, силовые единоборства, объёмные самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства. Для повышения эффективности воспитательной работы проводятся:

- проводы выпускников;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;
- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет

1. Система контроля и зачетные требования

1.1. Контроль за подготовкой юных хоккеистов

Контроль является составной частью подготовки юных хоккеистов. Этапный контроль проводится в конце конкретного этапа и предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена в его программу входят: врачебные обследования, тестирование уровня физической подготовленности, анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии хоккеиста после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций. Оценивается объём тренировочных нагрузок и качество выполнения заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него. Оценка и контроль текущего состояния хоккеиста осуществляется врачом.

Наиболее информативен педагогический контроль, который охватывает: Контроль уровня подготовленности (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства). Контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности). Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

Выполнение контрольных упражнений проводится в форме специальных соревнований. Однако успешное выполнение контрольных испытаний ещё не даёт основания судить о том, будет ли юный хоккеист прогрессировать и в дальнейшем. Показатели контрольных испытаний являются только составной частью в системе контроля за уровнем подготовленности юных спортсменов.

№	Нормативы	8-9 лет			9-10 лет		
		отл	хор	удо в	отл	хор	удо в
3.2. Контрольные нормативы							
1	Отжимания (кол-во раз)	28	24	18	35	31	24
2	Прыжок в длину (см.)	165	161	150	172	166	155
3	Бег 60 м. (с.)	11. 1	11. 4	11. 7	10. 9	11. 1	11. 4
4	Бег 300 м. (с.)	62. 5	64. 5	68. 5	61. 0	63. 5	67. 0
5	Бег 30 м. (с.)						
6	Подтягива ние						

	на перекладине (кол-во раз)						
7	Челночный бег 6х9 м. (с.)	19. 2	19. 8	20. 5	18. 6	19. 1	19. 7

8	Челночный бег 18x12 м. (с.)						
9	Бег на коньках 36 м. (с.)	7.2	7.4	7.7	6.9	7.1	7.3
10	Бег на коньках 36 м. спиной (с.)	9.6	9.9	10. 3	9.2	9.5	9.9
11	Слаломный бег без шайбы (с.)	15. 1	15. 9	16. 7	14. 0	14. 8	15, 6
12	Слаломный бег с шайбой (с.)	16. 5	17. 4	18. 3	15. 7	16. 2	16. 8
13	Разница в тестах	1.4 2	2.0 6	2.7	0.8 4	1.4 5	2.0 6

Список использованной литературы.

1. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско - юношеских школ. М.: Советский спорт, 2006.
 2. Горский Л. Игра хоккейного вратаря.- М ,ФИС , 1974.
 3. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия , 2003.
 4. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д Железняк М.: Академия , 2002.
 5. Контроль за подготовкой юных хоккеистов. М.: 1993.
 6. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М.: ФИС , 1987.
- Литература для детей и родителей.
- 1 . Букатин А.Ю., Колузганов В.М. Юный хоккеист.- М.: ФИС , 1986.
 2. Хоккей. Правила игры.
 3. Тарасов А.В. Детям о хоккее. - М.: Советская Россия , 1969.
 4. Третьяк В . Советы юному вратарю. М.: Просвещение , 1987.