**02-03**

МБОУ «Изминская средняя общеобразовательная школа   
Сабинского района Республики Татарстан»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрена**  на заседании методического объединения  Протокол № 1 от  « » августа 2019г Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_Г.Р.Закарова | **Согласовано**  заместителем директора по воспитательной работе МБОУ «Изминская средняя общеобразовательная школа Сабинского района Республики Татарстан»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.Х.Хадиева  «31» августа 2019г. | **Утверждена**  Приказом № 215 от«31» августа 2019 г.  Директор МБОУ «Изминская средняя общеобразовательная школа Сабинского района Республики Татарстан»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Н.Шаймарданов |

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Хоккей с шайбой»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 9 – 17 лет.

Срок реализации: 1 год (144 часа)

Составитель: Галиев Азат Гильмуллович

учитель физической культуры,

высшей квалификационной категории.

2019 – 2020 учебный год

**Раздел** **I** **Комплекс** **основных** **характеристик** **программ**

**Структура** **программы:**

**Раздел** **I.** «Комплекс основных характеристик программы»

Титульный лист…………………………………………………...1 Оглавление………………………………………………………..2

Информационная карта…………………………………………..3

Пояснительная записка………………………………………......4

Принципы обучения. Цель и задача…………………………….5

Учебные планы по годам обучения……………………………..6

Содержание базовых тем. ……………………………….……7 – 12

Календарно-тематическое планирование …………………..13 – 15

**Раздел** **II.** «Комплекс организационно - педагогических условий»

Условия реализации программы……………………………….15

Методическое, дидактическое обеспечение реализации

программы………………………………………………………..16

Формы аттестации……………………………………………….17

Оценочный материал……………………………………………17

Список литературы……………………………………………...17

**Информационная** **карта**

**Образовательная** **организации:**

МБОУ «Изминская средняя общеобразовательная школа Сабинского района Республики Татарстан».

**Полное** **название** **программы:**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хоккей с шайбой»

**Направленность** **программы:**

физкультурно-спортивная

**Сведение** **о** **разработчике:**

Галиев Азат Гильмуллович учитель физической культуры

**Сведения** **о** **программе:**

Срок реализации 1 года Возврат обучающих 9-17 лет

**Характеристика** **программы:**

Дополнительная общеобразовательная программа. Общеразвивающая.

**Цель** **программы:**

формирование гармонически развитой личности при помощи средств физической культуры;

**Формы** **и** **методы** **образовательной** **программы:**

**Формы**: учебная, практическое занятие, проводятся в форме беседы, тренировка спортсменов, участия в соревнованиях.

**Методы**: словесные, практические, наглядные, контроль и самоконтроль, стимулирование и мотивации, наблюдение.

**Формы** **мониторинга** **результативности:**

Тестирование, практическая работа, соревнование.

**Результативность** **реализации** **программы:**

По окончании курса обучения , программа усвоена : Высокая сохранность контингента

Активное участие в соревнованиях, разного уровня. Наличие призеров и победителей.

**Рецензенты:**

Заместитель директора

по учебно - воспитательной работе

МБОУ «Изминская СОШ» : Г.Х.Хадиева

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Целью физического воспитания в спортивных секциях является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности воспитанника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа «Хоккей с шайбой» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

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

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций воспитанников.

Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию. Игры формируют у детей важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность воспитанников, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы.

Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии хоккеиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Хоккей обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще работает с шайбой и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, в этой игре забивается довольно много голов, в-третьих, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая обороняться и атаковать. Шайба практически все время находится в игре, что не вызывает вынужденных и утомительных остановок.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы** состоит в том, что хоккей – популярный вид спорта. А через заинтересованность учащихся в хоккее есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

**Общей целью программы** Создание условий для развития физических качеств, личностных

качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий хоккеем.

**Задачи программы.**

**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;

-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.

**Развивающие:**

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

- развитие выносливости;

- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

**Воспитательные:**

- 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.

**Программа рассчитана на обучения для детей 9-17 лет.**

**Сроки реализации - 1 год**

**Форма занятий:** групповая, подгрупповая и индивидуальная**.**

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 1,5 часа.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по Хоккею являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по хоккею являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по хоккею являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- знать правила и последовательность выполнения упражнений, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;

- выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательно-координационных способностей);

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;

- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

Формы подведения промежуточных итогов реализации ПДО представляют собой контрольные занятия для проверки степени освоения техники двигательных действий, тестирование для проверки уровня развития физических качеств, а также соревнования.

**Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Год** **обучения** | **Количество** **часов** | | |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1** **год** **обучения** | **144** | **4** | **140** |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела, темы** | **Кол-во ча-в (всего)** | **Из них (количество часов)** | |
| **Теор-е занятия** | **Прак-е занятия** |
| **1** | **Теоретические знания**  1. Физическая культура и спорт в России.  Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.   2.История  развития хоккея.  Характеристика хоккея как средства физического воспитания молодежи. История возникновения хоккея. Развитие хоккея в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по хоккею в России и в мире.  3.Влияние физических упражнений на организм человека   Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма   4. Гигиена  хоккеиста Гигиена одежды и обуви при занятиях хоккеем. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям хоккеем. Оказание первой медицинской помощи (до врача). | **4** | **4** |  |
| **2** | **Практические занятия**  ***Техническая подготовка.***Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику хоккея составляют специальные технические приемы:  - перемещения,  - катание на коньках,  - передачи,  - обводка,  - удары клюшкой.  ***Тактическая подготовка***  Тактическая подготовка хоккея представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:  - умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,  - умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,  - умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.  Основные приемы техники игры в хоккее и способы их выполнения:  - перемещения,  - катание на коньках,  - удары клюшкой,  - обводка,  - силовые приёмы.  Тактика нападения и тактика защиты:  - индивидуальные действия,  - групповые действия,  - командные действия.   ***Правила игры в хоккее*** Правила игры в хоккее. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.  ***Общая физическая подготовка.*** Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со  сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.  Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.  Гимнастические  упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.  Спортивные игры: баскетбол, футбол  Подвижные игры и эстафеты   ***Специальная физическая подготовка.*** - катание на коньках, удары по шайбе клюшкой различными способами - упражнения с отягощениями развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых   действий и перемещений по сигналу тренера  - игры и эстафеты с препятствиями. | **60**  **32**  **28**  **16** |  | **60**  **32**  **28**  **16** |
| **3** | ***Контрольные испытания.***- Контрольные испытания по общей физической подготовке  - Контрольные испытания по технической подготовке  ***Контрольные игры и судейская практика****.*  Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.  ***Соревнования.***  Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры. | **4** |  | **4** |

**Планируемые результаты освоения программы:**

учащиеся, занимающиеся в секции дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития. Основной показатель секционной работы дополнительного образования по хоккею - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Особенности программы:

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;

2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;

3. Уделение внимания психологической подготовке занимающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

Программа рассчитана на 1 год, предназначена для подростков 9 – 17 лет. Объединение могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта. Количество учащихся в группах 15 человек. Количество часов на учебный год: не менее 144 часов, в неделю – 4 ч. Форма занятий  - групповая.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Содержание занятия** | **Кол-во часов** | **Дата** | |
| **план** | **факт** |
| 1-2 ч | Изучение история хоккея с шайбой. Краткий обзор развития хоккея в республике. Инструктаж по ТБ | 2 |  |  |
| 3-4 ч | Влияние физических упражнении на организм занимающихся. Упражнения для рук и ног. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук, развития выносливости. | 2 |  |  |
| 5-6 ч | Гигиенические знания и навыки .Закаливание и режим питание хоккеиста. Упражнения для развития мышц ног и таза. Спортивные инры | 2 |  |  |
| 7-8 ч | Врачебный контроль и самоконтроль.Предупреждение трамв,оказание первой мед. Помощи..Упражнения для ног. Простейшие формы тренировки. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Спортивные игры | 2 |  |  |
| 9-10 ч | Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Спортивные игры Основы техники и тактики хоккея с шайбой. | 2 |  |  |
| 11-12 ч | Основы методики обучений и тренировки хоккеиста. Упражнения для укрепления скоростны-силовых навыков. Челночный бег. Спортивные игры | 2 |  |  |
| 13-14 ч | Краткие сведения о физиологических основах тренировки. Иммитационные упражнения. Спортивные игры | 2 |  |  |
| 15-16 ч | ОФП и СФП.ОРУ . Упражнения в паре. | 2 |  |  |
| 17-18 ч | Планирование спортивной тренировки. Упражнения для мышц шеи и туловища. Спортивные игры | 2 |  |  |
| 19-20 ч | Моральный и волевой облик спортсмена и хоккеиста. Упражнения на льду. Пример: кистевой бросок. Упражнения для развития гибкости. Спортивные игры | 2 |  |  |
| 21-22 ч | Правила соревнаваний.Организация и проведение соревновании. | 2 |  |  |
| 23-24 ч | Места занятий, оборудование и инвентарь. Упражнения для рук и ног. Спортивные игры | 2 |  |  |
| 25-26 ч | Силовые упражнения. Простейшие формы катание на коньках. Спортивные игры | 2 |  |  |
| 27-28 ч | Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для укрепления опорно – двигательного аппарата. Спортивные игры | 2 |  |  |
| 29-30 ч | Упражнения для ног. Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений. Спортивные игры | 2 |  |  |
| 31-32 ч | Обучение техники катания. Обучения основам техники владения клюшкой. Упражнения с теннисными мячами. Спортивные игры | 2 |  |  |
| 33-34 ч | ОРУ с предметами. Упражнения с партнёром. Спортивные игры | 2 |  |  |
| 35-36 ч | ОФП,СФП. Техника катания, техника владения клюшкой. Спортивные игры | 2 |  |  |
| 37-38 ч | Совершенстование техники катания,выполнение силовых приемов. Упражнения для развития силовых качеств. Спортивные игры | 2 |  |  |
| 39-40 ч | Изучение индивидуальной манеры игры. Спортивные игры | 2 |  |  |
| 41-42 ч | Упражнения для развития быстроты,ловкости,резкости. Спортивные игры | 2 |  |  |
| 43-44 ч | Общая физическая подгатовка. ОРУ без предметов. .Специальная физическая подгатовка. | 2 |  |  |
| 45-46 ч | Общая физическая подгатовка. ОРУ без предметов. .Специальная физическая подгатовка. | 2 |  |  |
| 47-48 ч | ОФП Ору без предметов. СФП. Изучение броска «челщок» | 2 |  |  |
| 49-50 ч | ОФП Ору без предметов. СФП. Изучение броска «челщок» | 2 |  |  |
| 51-52 ч | ОФП ОРУ с предметами: СФП Упражнения для развития быстроты .  Бег от 15 до 100 м, пробегание 30 – 60 м. | 2 |  |  |
| 53-54 ч | ОФП ОРУ с предметами: СФП Упражнения для развития быстроты. | 2 |  |  |
| 55-56 ч | ОФП ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП Упражнения с партнёром. Элементы вольной борьбы на земле. | 2 |  |  |
| 57-58 ч | ОФП ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП Упражнения с партнёром. Элементы вольной борьбы на земле. | 2 |  |  |
| 59-60 ч | Техника игры. Техника передвижения на коньках | 2 |  |  |
| 61-62 ч | Техника игры. Техника передвижения на коньках. | 2 |  |  |
| 63-64 ч | ОФП ОРУ без предметов.Торможение “плугом” , “полуплугом”, “двумя коньками с поворотом на 90. | 2 |  |  |
| 65-66 ч | ОФП. ОРУ без предметов. Торможение. | 2 |  |  |
| 67-68 ч | ОФП. ОРУ без предметов. Ведение шайбы с клюшкой. | 2 |  |  |
| 69-70 ч | ОФП. ОРУ без предметов. Ведение шайбы с клюшкой. | 2 |  |  |
| 71-72 ч | Общая физическая подгатовка.ОРУ без предметов.Остановка шайбы. Удары по шайбе. | 2 |  |  |
| 73-74 ч | Общая физическая подгатовка.ОРУ без предметов. Остановка шайбы. Удары по шайбе. | 2 |  |  |
| 75-76 ч | ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. | 2 |  |  |
| 77-78 ч | ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП. Упражнения в паре. | 2 |  |  |
| 79-80 ч | ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП Упражнения в паре. Учебные игры в хоккей. | 2 |  |  |
| 81-82 ч | ОФП. Упражнения для развития силы,выносливости. | 2 |  |  |
| 83-84 ч | Общая физическая подгатовка. ОРУ без предметов. Упражнения для рук и ног. Специальная физическая подгатовка. Простейшие формы остановки. | 2 |  |  |
| 85-86 ч | ОФП. ОРУ без предметов: Упражнения для рук, ног. СФП. Упажнения в паре. Удары по шайбе. | 2 |  |  |
| 87-88 ч | ОФП. упражнения для развития морально – волевых качеств. | 2 |  |  |
| 89-90 ч | ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. | 2 |  |  |
| 91-92 ч | ОФП. ОРУ . Силовые упражнения.Быстрый прорыв. Позиционные нападение. | 2 |  |  |
| 93-94 ч | ОФП. ОРУ. Упражнения с отягощениями. СФП Упражнения с партнером. Кистевой бросок. | 2 |  |  |
| 95-96 ч | ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП Упажнения с партнёром. Бросок по шайбе «челщёк». | 2 |  |  |
| 97-98 ч | ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениям. Упражнение в нападении, 2 против 1 го. | 2 |  |  |
| 99-100 ч | ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП. Упражнения с партнёром.Ускорение , челночный бег. | 2 |  |  |
| 101-102 ч | Общая физическая подгатовка.ОРУ без предметов. Персональная защита. | 2 |  |  |
| 103-104 ч | ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. Защита 2 е против 1 го. | 2 |  |  |
| 105-106 ч | ОФП ОРУ без предметов: Упражнения для рук, ног. Тактика обороны. Тактика нападения. Игровые амплуа | 2 |  |  |
| 107-108 ч | ОФП , СФП Упражнения для укрепления кисти рук.тактика обороны. | 2 |  |  |
| 109-110 ч | Общая физическая подгатовка. ОРУ без предметов. Специальная физическая подготовка. | 2 |  |  |
| 111-112 ч | ОФП Ору без предметов. СФП оборонительная и наступательная тактика. | 2 |  |  |
| 113-114 ч | ОФП ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП Упажнения с партнёром. Нападение игрока. | 2 |  |  |
| 115-116 ч | Общая физическая подгатовка.СФП. Изучение и совершенствавние техники и тактики хоккея с шайбой,подготовка к соревнованиям. | 2 |  |  |
| 117-118 ч | Общая физическая подгатовка.СФП. Изучение и совершенствавние техники и тактики игры. | 2 |  |  |
| 119-120 ч | Общая физическая подгатовка. Специальная физическая подготовка. | 2 |  |  |
| 121-122 ч | Общая физическая подготовка.Специальная физическая подготовка. Изучение и совершенствавние техники и тактики игры. | 2 |  |  |
| 123-124 ч | Общая физическая подгатовка.Научить делать финты. | 2 |  |  |
| 125-126 ч | ОФП. СФП. Изучение и совершенствавние финты. | 2 |  |  |
| 127-128 ч | ОФП.СФП. Изучение и совершенствавние техники и тактики игры | 2 |  |  |
| 129-130 ч | ОФП. СФП. Изучение и совершенствавние техники и тактики игры | 2 |  |  |
| 131-132 ч | ОФП. СФП. Изучение и совершенствавние техники и тактики хоккея | 2 |  |  |
| 133-134 ч | Общая физическая подгтовка.Специальная физическая подготовка. | 2 |  |  |
| 135-136 ч | ОФП. СФП. Изучение и совершенствавние кистевого броска. | 2 |  |  |
| 137-138 ч | Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Изучение и совершенствавние техники и тактики хоккея с шайбой. | 2 |  |  |
| 139-140 ч | Общая физическая подготовка.Специальная физическая подготовка. | 2 |  |  |
| 141-142 ч | Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. | 2 |  |  |
| 143-144 ч | Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка | 2 |  |  |

**Раздел** **II** **Комплекс** **организационно-** **педагогических** **условий.**

**Условия** **реализации** **программы.**

**Материально техническое обеспечение:**

* Спортивный зал - 9х18м.
* Футбольное поле – 25х42м
* Хоккейная коробка
* Гимнастическая скамейка — 3 шт.
* Гимнастическая стенка —3шт.
* Мяч для метания- 5 шт.
* Эстафетные палочки
* Гимнастический мат -15 шт.
* Скакалки – 20 шт.
* Гимнастический конь - 1 шт Гимнастический мостик -1 шт.
* Палки гимнастические – 20 шт.
* Обруч гимнастический -5 шт.
* Гимнастическая перекладина -1 шт.
* Перекладина стационарная - 2 шт.
* Граната 0,5 кг. -2 шт., 0,7 кг.-2 шт.
* Канат для лазания -2шт.
* Мяч баскетбольный – 30 шт.
* Волейбольная сетка со стойками – 1
* Мяч волейбольный -10 шт.
* раздевалки, душ, комната для хранения инвентаря.
* Лыжи – 34 пара
* Эспандер для имитации – 5 шт.

**Информационное обеспечение:** Дополнительная общеразвивающая программа «Хоккей с шайбой»  имеет развернутое календарно-тематическое планирование, содержащее детальное разделение учебного времени на теоретическую и практическую части.

**Кадровое обеспечение: тренер -преподаватель**, образование высшее педагогическое, специальность «Учитель физической культуры».

**Зал**

- спортзал,

- площадки,

- хоккейная коробка,

- лыжная трасса,

- оборудование,

- информационные, методические и иные ресурсы

**Методическое,** **дидактическое** **обеспечение** **реализации** **программы**

Методическое обеспечение программы предусматривает рациональное чередование нагрузок и отдыха. Это особенно важно при воспитании физических качеств. При этом соблюдается посильность заданий и регулярность занятий. Успех выполнения программы во многом зависит от правильной организации процесса обучения детей. Специфика методических приемов зависит от возрастных особенностей детей.

В своей работе я использую следующие методы:

- методы использования слова (рассказ, описание, объяснение, беседы, разбор, задание, указание, оценка, команда)

- методы наглядного восприятия (показ, демонстрация видеофильмов, демонстрация видеослайдов, рисунков мелом на доске)

- практические методы (разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный)

Хорошие результаты приносят методические приемы, обращенные сразу ко все группе детей или направлены на активизацию каждого ребенка в отдельности:

- индивидуальная оценка уровня усвоенных навыков, наблюдение за поведением ребенка, его успехами;

- использование в процессе занятия приемов, обращенных к каждому ребенку, создание обстановки, вызывающей у неуверенных ребят желание действовать;

Одной из форм эмоционального обогащения учащихся являются соревнования. Они оставляют массу впечатлений, создают приподнятое настроение.

Особенности организации образовательного процесса – очное

Для достижения результата работы требуется большая вариативность подходов и постоянного собственного творчества. В учебной деятельности объединения необходимы следующие формы и методы работы.

**Формы** **работы:**

* групповая
* индивидуальная
* фронтальная

**Методы:**

* Равномерный метод
* Переменный метод
* Повторный метод
* Интервальный метод
* Игровой метод.
* Соревновательный метод
* Круговой метод (тренировка)

**Типы** **занятий:**

**образовательно-тренировочной направленностью** – используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

* обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;
* планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7–9 мин);
* использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин) режимов;
* обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля ЧСС и индивидуального самочувствия.

**Диагностика** **результативности** **образовательной** **программы.** **Формы** **аттестации.**

Во время реализации образовательной программы большое внимание уделяется диагностике наращивания творческого потенциала детей: на вводных, заключительных занятиях и во время практических работ с целью определения интересов ребенка, мотивации к занятиям в данном объединении, уровня развития, умений и навыков.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является

* проведение контрольных занятий,
* проведение соревнований

**Контрольные нормативы по ОФП (мальчики)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название упражнений** | Возраст | | | | |
| **7 лет** | **8 лет** | **9 лет** | **10 лет** | **11 лет** |
| Бег 30м (сек) | 6,3 | 6,1 | 5,9 | 5,8 | 5,7 |
| Бег 1000м (мин) | 6.25 | 6.10 | 5.55 | 5.40 | 5.00 |
| Челноч. бег 10х5м (сек) | 20,2 | 19,8 | 19,5 | 19,2 | 18,9 |
| Пр. в длину с места (см) | 130 | 140 | 150 | 160 | 165 |
| Метание мяча (м) | 15 | 17 | 20 | 22 | 25 |
| Подтягивание в висе  (кол-во раз) | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз) | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| Наклон вперёд из положения сидя (см) | 5 | 6 | 8 | 9 | 10 |

**Контрольные нормативы по ОФП (девочки)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название упражнений** | Возраст | | | | |
| **7 лет** | **8 лет** | **9 лет** | **10 лет** | **11 лет** |
| Бег 30м (сек) | 6,7 | 6,4 | 6,2 | 6,1 | 6,0 |
| Бег 1000м (мин) | 6.40 | 6.30 | 6.20 | 6.10 | 5.40 |
| Челноч. бег 10х5м (сек) | 20,7 | 20,5 | 20,0 | 19,8 | 19,5 |
| Пр. в длину с места (см) | 120 | 130 | 135 | 140 | 150 |
| Метание мяча (м) | 12 | 15 | 18 | 20 | 22 |
| Вис (сек) | 8 | 9 | 10 | 12 | 15 |
| Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз) | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Наклон вперёд из положения сидя (см) | 6 | 7 | 9 | 10 | 11 |

**Для** **реализации** **программы** **используется** **дидактический** **материал:**

* Днепров Э.Д., Аркадьев А.Г. «Сборник нормативных документов. Физическая культура» М. 2008 год;
* «Физическая культура. 1 – 11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха и др.» Волгаград 2010 год;
* Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания» 1-11 классы, М.2008 год;
* Стандарты. Физическая культура. М. 2011 год;
* Закон РФ «О физической культуре и спорте от 29. 04. 1999г;
* Рабочие программы «Физическая культура 5-9 классы» Лях В.И., Просвещение 2014год
* Рабочие программы «Физическая культура 10 – 11 классы» Лях В.И., Просвещение 2014год.
* Учебник для образовательных организаций «Физическая культура 5-7 классы» М.Я.Виленского, М.Просвещение 2014год
* Учебник для образовательных организаций «Физическая культура 10 – 11 классы» М.Я.Виленского, М.Просвещение 2014год
* Учебник для образовательных организаций «Физическая культура 8 – 9 классы» М.Я.Виленского, М.Просвещение 2014год