Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Троицкая средняя общеобразовательная школа

|  |  |
| --- | --- |
| Согласовано:  Зам. директора по ВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Рудая В.А./  « » августа 2023 г. | «Утверждаю»:  Директор МБОУ Троицкая СОШ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Рудой А.А./  «\_\_\_\_\_\_\_\_августа\_\_2022г.  Приказ № от « » августа 2023 г. |

**Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа**

**«Юный хоккеист»**

**Направление: физкультурно-спортивное**

на 2023-2024 учебный год.

Программа рассчитана на детей от 12 до 17 лет.

Срок реализации программы – 1 год.

Составил: Садыков А.Р., педагог дополнительного образования.

с. Троицк, 2023 г.

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Пояснительная записка |
| 2 | Организационно-педагогические условия |
| 3 | Учебный план |
| 4 | Календарный учебный график |
| 5 | Содержание программы |
| 6 | Календарное планирование |
| 7 | Оценочные материалы |
| 8 | Список литературы |

**Пояснительная записка**

Программа составлена на основании примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и комплексной программы по физическому воспитанию Программа служит основным документом для построения многолетней подготовки хоккеистов и содействия успешному решению задач физического воспитания школьного возраста. **Нормативно – правовая база:**

Разработано в соответствии с

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", ст. 75 ;

- приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

- методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ: Письмо Министерства образования

и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242.

*Цель программы:*создание условий для проведения регулярных занятий, при­витию занимающихся любви к избранному виду спорта, интереса к регулярным занятиям и рос­ту их спортивного мастерства;

1. обеспечение всесторонней физической подготовки за­нимающихся;
2. максимальное развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости во взаимо­связи и единстве;
3. на основе высокой общей и целенаправленной специальной физической подготовки за­нимающихся постоянно совершенствовать их техническую подготовку и уровень трени­рованности;
4. организация систематической воспитательной работы; профилактика асоциального поведения;
5. развитие личности ребенка;
6. привитие спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, преданно­сти своему коллективу;
7. укрепление здоровья занимающихся, соблюдение ими требований личной и обществен­ной гигиены;

**Актуальность программы.**

В настоящее время физическое, психическое, нравственное оздоровление подрастающего поколения - актуальный социальный заказ общества, а традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях не обеспечивает необходимый уровень всестороннего физического развития и подготовленности обучающихся.

Образовательная деятельность по освоению дополнительной программы обучающимися, способствует сформированности компетенций таких как: самоопределение, самообразования, самоорганизация, самоактуализация, ценностно-смысловая и др.

Этим, а также неугасающим интересом детей к спорту, желанием развиваться, быть здоровым человеком, обусловливается актуальность данной программы.

В соответствии с целями формируются**задачи предмета:**

* овладеть техническими приемами игры, повышение тактического мастерства занимающихся;
* уметь применять на практике тактические и технические приемы; обеспечить полноценное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность хоккеистов.
* расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями и использования их в качестве средств укрепления здоровья и форми­рования основ индивидуального образа жизни;
* совершенствование функциональных возможностей организма посредством направлен­ной спортивно - рекреационной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
* воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллектив­ном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.

Преимущество данной программы заключается в том, что она может применяться для подготов­ки хоккеистов в системе дополнительного

образования.*Продолжительность программы:*данная программа рассчитана на

**74 учебно-тренировочных занятий 162 часа.**

**Планируемые результаты освоения программы.**

В результате освоения программного материала должны:

**Знать:**

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением и повышением физической подготовленности;

- о физических качествах и способах их тестирования;

- о правилах игры в хоккей с мячом;

- о тактических взаимодействиях.

**Уметь:**

- выполнять комплексы упражнений на укрепление опорно-двигательного аппарата;

- выполнять различные виды ходьбы, бега, прыжков;

- выполнять технические элементы игры в хоккей с мячом;

- организовать двустороннюю игру в хоккей с мячом с судейством.

Организационно-педагогические условия

* Инвентарь для спортивных игр:
* - клюшки;
* -мячи;
* - ворота;
* - защитная амуниция;
* - хоккейное поле;
* - коньки;
* - сетки и т.д.

**Кадровое обеспечение**

Дополнительную общеобразовательную, общеразвивающую программу«Юный хоккеист» реализовывает: Садыков А. Р.,

педагог дополнительного образования.

### Электронные и интернет-ресурсы:

### 1.[ХОККЕЙ С МЯЧОМ • Большая российская энциклопедия - электронная версия](https://bigenc.ru/sport/text/4695342)

[bigenc.ru/sport/text/4695342](https://bigenc.ru/sport/text/4695342)

[Федерация хоккея с мячом России](http://rusbandy.ru/)   
http://dvbandy.narod.ru/boll.gif  [Федерация хоккея с мячом Хабаровска](http://www.khabbandy.ru/)   
http://dvbandy.narod.ru/boll.gif  ["Bandynet.ru"](http://bandynet.ru/) всероссийский сайт болельщиков  
http://dvbandy.narod.ru/boll.gif  ["Чемпионат.ру"](http://www.championat.ru/other/_bandy.html) информационный портал  
http://dvbandy.narod.ru/boll.gif  ["Сибскана.ru"](http://sibscana.ru/) информационный портал. Иркутск  
http://dvbandy.narod.ru/boll.gif  ["Redyarsk.ru"](http://www.redyarsk.ru/) информационный портал. Красноярск  ["Red Bandy Fan's"](http://bandyfans.narod.ru/)  сайт болельщиков С-Петербурга  
http://dvbandy.narod.ru/boll.gif  ["Leningradsky front"](http://vodnik-spb.narod.ru/) сайт болельщиков ХК "Водник" (С-Петербур

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| месяц | сентябрь | | | | октябрь | | | | ноябрь | | | | | декабрь | | | | январь | | | февраль | | | | | март | | | | апрель | | | | май | | |
| Недел обучени  я | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 |
| Кол- во часов | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 |
| Пром ежут/  итого |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Итоговая диагностика | | |
| вая |  | | |
| аттест |  | | |
| ация |  | | |
| Всего  часов | 10 | | | | 10 | | | | 12,5 | | | | | 10 | | | | 7,5 | | | 12,5 | | | | | 10 | | | | 10 | | | | 7,5 | | |

**Содержание программы**

**1. Теоретические занятия** (1 год -20 часов.)

1.1. Физическая культура и спорт в России Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Спорт как составная часть физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего поколения. Важнейшие постановления Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта в стране.

1.2. Техника безопасности и охрана труда спортсмена. Оборудование, инвентарь в хоккее с мячом, спортивная форма хоккеиста

1.3. Краткий обзор истории хоккея с мячом. Возникновение и эволюция хоккея с мячом. Зарождение хоккея в России. Этапы развития хоккея с мячом. Первые чемпионаты страны. Участие отечественных хоккеистов в международных соревнованиях. Достижения хоккеистов России в международных соревнованиях: чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх. Хоккей как наиболее популярный, широко культивируемый олимпийский вид спорта. Факторы, определяющие популярность и привлекательность хоккея. Современное состояние и перспективы дальнейшего развития детского и юношеского хоккея с мячом в нашей стране. Хоккей с мячом как вид спорта и средство физического воспитания.

1.4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Игровая деятельность и её комплексное воздействие на органы и функциональные системы, укрепление их, повышение общего уровня функционирования. Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторной работе. Спортивный массаж. Баня.

1.5. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, режим, питание, первая помощь, спортивный массаж. Понятие о гигиене и санитарии. Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию хоккеиста. Значение витаминов и минеральных солей. Калорийность питания. Нормы потребления белков, жиров и углеводов. Режим дня и особенности питания в дни соревнований.

1.6. Основы техники и тактики игры в хоккей с мячом. Особенности структуры и содержание игры в хоккей с мячом.

1.7. Правила игры. Организация и проведение соревнований. Правила игры в хоккей с мячом. Соревнования по хоккею с мячом различного уровня. Знакомство с Положениями соревнований и правилами участия в них. Просмотр видеороликов.

**2.Практические занятия** могут сочетать в себе общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, задания на технико-тактическую подготовку. Все тренировки носят, как правило, комбинированный характер.

**2.1. Общая Физическая Подготовка (ОФП)** (1 год -142 часа.)

Обшеподготовительные упражнения:

**Строевые и порядковые упражнения.**

Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну - две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на место. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

Упражнения для рук и плечевого пояса, ног, шеи и туловища

**Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.**

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

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

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения сидя упор кистями рук сзади – поднимание ног с выполнением скрестных движений. Переходы из исходного положения в упор сидя, в упор лежа, обратно в упор сидя, основная стойка.

**Упражнения для развития физических качеств: силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных**

Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения со снарядами, со штангой, с блинами, с гирями, с гантелями, с набивными мячами, с металлическими палками, с эспандерами. Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, велоэргометре, лазание по канату.

Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20 – 100 м). Бег с горы. Выполнение 11 простых общеразвивающих упражнений. Эстафеты, стимулирующие выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30% макс.), выполняемые с большой скоростью. Отжимания из упора лежа в высоком темпе. Метания различных снарядов: мяча, гранаты. Упражнения со скакалками.

Упражнения для развития координационных качеств. Относительно координационно-сложные упражнения с разной направленностью и частотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. Упражнения на батуте, в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

**Упражнения для развития гибкости, общей выносливости**

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантели и др. Упражнения с помощью партнера.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной переменой интенсивности 800, 1000, 3000 м. Спортивные игры.

* 1. **Специальная физическая подготовка (СФП)**

**Упражнения для развития специальных скоростно-силовых, координационных качеств, гибкости и скоростной выносливости**

(Специально-подготовительные упражнения)

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении, с отягощениями на голеностопном суставе и поясе. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением мяча. Упражнение с партнером.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению выполнения ударов и ведения мяча. Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой.

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций. Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: мяча, партнера, игрока соперника. Бег на короткие дистанции. Игровые приемы (броски, удары, ведение мяча). Разновидности челночного бега. Эстафеты.

Упражнения для развития специальных координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Старты из различных положений: броски мяча сидя, стоя на коленях, в падении; ведение мяча при различных "хватах" клюшки; смена тактики в ходе игры; игровые упражнения с увеличением количества мячей и ворот; эстафеты с элементами новизны и другие учебные игры и игровые упражнения.

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 борта.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. Различные виды челночного бега и игровые упражнения.

**2.3Технико-тактическая подготовка**

**Техническая подготовка.** Техника бега на коньках, технические приемы (удары, передача мяча, обводка). Правила и техника игры вратаря, полевых игроков, отработка смены тактики во время игры.

**Тактическая подготовка.** Индивидуальные тактические действия: в условиях, приближенных к игре, в условиях борьбы с одним или несколькими соперниками. Правильный выбор места, освобождение от опеки, закрытие «опекуна». Упражнения с использованием рывков, остановок, поворотов и финтов. Приемы обыгрывания защитника с помощью передачи мяча, ведения и обводки, отбора мяча, финтов. Игровые упражнения и двусторонняя игра.

**Календарное планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Тема | Общее  кол-во | Теория | Практика | Формы аттестации  (контроля) |
| Раздел | | | | | | |
| 1. | **06.09.23** | Физическая Культура в России | **2** | **2** | **-** | Беседа, наблюдение, опрос |
| 2. | **08.09.23** | Техника безопасности и охрана труда спортсмена. | **2** | **2** | **-** | Беседа, наблюдение, опрос |
| 3. | **13.09.23** | Оборудование, инвентарь в хоккее с мячом, спортивная форма хоккеиста | **2** | **2** | **-** | Беседа, наблюдение, опрос |
| 4. | **15.09.23** | Краткий обзор истории хоккея с мячом | **2** | **2** | **-** | Беседа, наблюдение, опрос |
| 5. | **20.09.23** | Упражнения с набивными мячами. Упражнения со штангой с небольшими весами. | **2** | **-** | **2** | Выполнение нормативов. |
| 6. | **22.09.23** | Упражнения на снарядах: перекладине, гимнастической стенке и коне (или на скамейке). | **2** | **-** | **2** | Выполнение нормативов. |
| 7. | **27.09.23** | Бег на 20 м с высокого старта. Прыжок в длину с места | **2** | **-** | **2** | Выполнение нормативов. |
| 8. | **29.09.23** | Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, режим, питание, первая помощь. | **2** | **2** | **-** | Беседа, наблюдение, опрос |
| 9. | **04.10.23** | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Челночный бег 4х9 м | **2** | **-** | **2** | Выполнение нормативов. |
| 10. | **06.10.23** | Бег 30 м с высокого старта. Бег 400 м. | **2** | **-** | **2** | Выполнение нормативов. |
| 11. | **11.10.23** | Игра в мини-футбол. | **3** | **-** | **3** |  |
| 12. | **13.10.23** | Основы техники и тактики игры в хоккей с мячом | **2** | **2** | **-** | Беседа, наблюдение, опрос |
| 13. | **18.10.23** | Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками спортивные игры с применением силовых приёмов. | **3** | **-** | **3** | Выполнение нормативов. |
| 14. | **20.10.23** | Старт и бег на отрезках от 5-и до 100-а метров, повторное преодоление отрезков с максимальной скоростью. | **2** | **-** | **2** | Выполнение нормативов. |
| 15.. | **25.10.23** | Правила игры. Организация и проведение соревнований. | **2** | **2** | **-** |  |
| 16. | **27.10.23** | Текущие и контрольные испытания, переводные экзамены: выполнение контрольных нормативов | **3** | **1** | **2** | Прием контрольных нормативов |
| 17. | **01.11.23** | Инструктаж по ТБ. Общая Физическая Подготовка | **2** | **2** | **-** | Беседа, наблюдение, опрос |
| 18. | **03.11.23** | Броски по льду и по воздуху на точность. | **2** | **-** | **2** | Выполнение нормативов. |
| 19. | **08.11.23** | Выполнение упражнений с клюшкой и мячом. | **2** | **-** | **2** | Выполнение нормативов. |
| 20. | **10.11.23** | Ведение мяча с броском по воротам. Итоговая игра. | **2** | **-** | **2** | Выполнение нормативов. |
| 21. | **15.11.23** | Броски по воротам «кистевой толчок». Итоговая игра. | **2** | **-** | **2** | Выполнение нормативов. |
| 22. | **17.11.23** | Броски по воротам после обводки. Итоговая игра. | **2** | **-** | **2** | Выполнение нормативов. |
| 23. | **22.11.23** | Ведение мяча в различных направлениях. Итоговая игра. | **2** | **-** | **2** | Выполнение нормативов. |
| 24. | **24.11.23** | Тактика игры «пассивная коробка. Итоговая игра. | **2** | **-** | **2** | Выполнение нормативов. |
| 25. | **29.11.23** | Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Тренировочная игра. | **3** | **-** | **3** | Выполнение нормативов. |
| 26. | **01.12.23** | Упражнения для развития силовых качеств. Тренировочная игра. | **3** | **-** | **3** | Выполнение нормативов. |
| 27. | **06.12.23** | Обводка соперника в ограниченной зоне. Итоговая игра. | **2** | **-** | **2** | Выполнение нормативов. |
| 28. | **08.12.23** | Упражнения для развития выносливости. Тренировочная игра. | **3** | **-** | **3** | Выполнение нормативов. |
| 29. | **13.12.23** | Упражнения для развития опорно-двигательного аппарата. Тренировочная игра. | **2** |  | **2** | Выполнение нормативов. |
| 30. | **15.12.23** | Специальные дыхательные упражнения. Тренировочная игра. | **3** | **-** | **3** | Выполнение нормативов. |
| 31. | **20.12.23** | Взаимодействие игроков в обороне. Итоговая игра. | **2** | **-** | **2** | Выполнение нормативов. |
| 32. | **22.12.23** | Ведение мяча с передачей в тройках. Итоговая игра. | **2** | **-** | **2** | Выполнение нормативов. |
| 33. | **27.12.23** | Борьба за мяч в парах, четверках.  Итоговая игра. | **2** | **-** | **2** | Выполнение нормативов. |
| 34. | **03.01.24** | Ведение мяча с преодолением сопротивления. Итоговая игра. | **2** | **-** | **2** | Выполнение нормативов. |
| 35. | **05.01.24** | Ведение мяча в ограниченной зоне. Итоговая игра. | **2** | **-** | **2** | Выполнение нормативов. |
| 36. | **10.01.24** | Ведение мяча в различных направлениях. Итоговая игра. | **2** | **-** | **2** | Выполнение нормативов. |
| 37. | **12.01.24** | Ведение мяча с применением финтов. Итоговая игра. | **2** | **-** | **2** | Выполнение нормативов. |
| 38. | **17.01.24** | Ведение мяча с обводкой и броском. Итоговая игра. | **2** | **-** | **2** | Выполнение нормативов. |
| 39. | **19.01.24** | Ведение мяча с броском по воротам. Итоговая игра. | **2** | **-** | **2** | Выполнение нормативов. |
| 40. | **24.01.24** | Броски по воротам с сопротивлением противника. Итоговая игра. | **2** | **-** | **2** | Выполнение нормативов. |
| 41. | **26.01.24** | Броски по воротам в одно касание. Итоговая игра. | **2** | **-** | **2** | Выполнение нормативов. |
| 42. | **31.01.24** | Броски по воротам после обводки. Итоговая игра. | **2** | **-** | **2** | Выполнение нормативов. |
| 43. | **02.02.24** | Броски по воротам после паса. Кистевой бросок  « Щелчок». Итоговая игра. | **2** | **-** | **2** | Выполнение нормативов. |
| 44. | **07.02.24** | Ведение мяча с передачей мяча в парах. Ведение мяча с передачей в тройках  Итоговая игра. | **2** | **-** | **2** | Выполнение нормативов. |
| 45. | **09.02.24** | Ведение и передача мяча с преодолением сопротивления.  Ведение мяча в ограниченной зоне. Итоговая игра. | **2** | **-** | **2** | Выполнение нормативов. |
| 46. | **14.02.24** | Держание мяча в зоне. Держание мяча в малой зоне.  Итоговая игра. | **2** | **-** | **2** | Выполнение нормативов. |
| 47. | **16.02.24** | Вбрасывание мяча и последующая атака. Итоговая игра. | **2** | **-** | **2** | Выполнение нормативов. |
| 48. | **21.02.24** | Тактика игры  « прорыв». Итоговая игра. | **2** | **-** | **2** | Выполнение нормативов. |
| 49. | **28.02.24** | Упражнения для развития силовых качеств.  Итоговая игра. | **2** | **-** | **2** | Выполнение нормативов. |
| 50. | **01.03.24** | Броски по указанной цели. Способы отбора мяча. Взаимодействие игроков в нападении. Итоговая игра. | **2** | **-** | **2** | Выполнение нормативов. |
| 51. | **06.03.24** | Ведение мяча с передачей в парах. Ведение мяча с сопротивлением противника. Итоговая игра. | **2** | **-** | **2** | Выполнение нормативов. |
| 52. | **13.03.24** | Обводка соперника с броском в ворота.  Итоговая игра. | **2** | **-** | **2** | Выполнение нормативов. |
| 53. | **15.03.24** | Выбор места для выполнения паса. Итоговая игра. | **2** | **-** | **2** | Выполнение нормативов. |
| 54. | **20.03.24** | Выбор способов отбора мяча.  Итоговая игра. | **2** | **-** | **2** | Выполнение нормативов. |
| 55. | **22.03.24** | Текущие и контрольные испытания, переводные экзамены: выполнение контрольных нормативов. | **3** | **1** | **2** | Прием контрольных нормативов. |
| 56. | **27.03.24** | Подвижные спортивные игры с применением силовых приёмов. Упражнения с мячами. | **3** | **-** | **3** | Выполнение нормативов. |
| 57. | **29.03.24** | Упражнения из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Два переворота в сторону слитно. | **2** | **-** | **2** | Выполнение нормативов. |
| 58. | **03.04.24** | Различные виды челночного бега - 3x10, 5x10 м, 3x18 м; слаломный бег с обводкой стоек. | **2** | **-** | **2** | Выполнение нормативов. |
| 59. | **05.04.24** | Беговые упражнения на дистанциях 200-300 м. Бег на дистанцию 3000 м. | **2** | **-** | **2** | Выполнение нормативов. |
| 60. | **10.04.24** | Упражнения с набивными мячами. Упражнения со штангой с небольшими весами. | **2** | **-** | **2** | Выполнение нормативов. |
| 61. | **12.04.24** | Упражнения на снарядах: перекладине, гимнастической стенке и коне (или на скамейке). | **2** | **-** | **2** | Выполнение нормативов. |
| 62. | **17.04.24** | Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками спортивные игры с применением силовых приёмов. | **3** | **-** | **3** | Выполнение нормативов. |
| 63. | **19.04.24** | Бег 30 м с высокого старта. Игра в мини-футбол. | **3** | **-** | **3** | Выполнение нормативов. |
| 64. | **24.04.24** | Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, режим, питание, первая помощь. | **2** | **2** | **-** | Беседа, наблюдение, опрос |
| 65. | **26.04.24** | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Челночный бег 4х9 м | **2** | **-** | **2** | Выполнение нормативов. |
| 66. | **01.05.24** | Сгибание и разгибание рук на перекладине (подтягивание). Бег 100 м на время. | **2** | **-** | **2** | Выполнение нормативов. |
| 67. | **03.05.24** | Бег 400 м, 800 м. | **2** | **-** | **2** | Выполнение нормативов. |
| 68. | **08.05.24** | Подвижные спортивные игры с применением силовых приёмов. Упражнения с мячами. | **2** | **-** | **2** | Выполнение нормативов. |
| 69. | **10.05.24** | Беговые упражнения на дистанциях 100-400 м. Бег на дистанцию 3000 м. | **2** | **-** | **2** | Выполнение нормативов. |
| 70. | **15.05.24** | Упражнения на снарядах: перекладине, гимнастической стенке. | **2** | **-** | **2** | Выполнение нормативов. |
| 71. | **17.05.24** | Соревнования по мини-футболу. | **3** | **-** | **3** | Соревнования |
| 72. | **22.05.24** | Различные упражнения с мячами. | **2** | **-** | **2** | Выполнение нормативов. |
| 73. | **24.05.24** | Бег 1500 м. Игра в мини-футбол. | **3** | **-** | **3** | Выполнение нормативов. |
| 74. | **29.05.24** | Текущие и контрольные испытания, переводные экзамены: выполнение контрольных нормативов. | **3** | **-** | **3** | Прием контрольных нормативов. |
|  |  | **Итого: 162 ч** | **Всего:162ч** | **Теория: 20ч** | **Практика:142ч** |  |

Процесс обучения предусматривает следующие**виды контроля:**

* Вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;
* Текущий, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме.
* Итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.

Результаты освоения программы заносятся в диагностическую карту

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ФИО | Теория | | | Практическая подготовка | | | | | |
|  | сент | дек | май | сент | дек | май | сент | дек | май |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Протокол промежуточной аттестации учащихся по дополнительной общеобразовательной, общеразвивающей программе «Юный хоккеист»

Дата проведения промежуточной аттестации: Аттестующий педагог: Садыков А.Р.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя учащегося | **Критерии оценки** | | | | Отметка об аттестации (зачет/  незачет) |
| выполнение | требования. | Назначение, принцип действия и порядок | Практич .  назначение |  |
| 1. |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |  |

**Список литературы:**

1. Русский хоккей с мячом «Техника, тактика, правила игры». - М.: Советский спорт, 2005
2. Интернет ресурсы.
3. А.В. Мельников «Хоккей с мячом», М.: 1987,
4. А.В. Тарасова «Набор упражнений по физической, технической и тактической подготовке хоккеистов», М.: «Физкультура и спорт», 1963.
5. Программа по хоккею с мячом,2008 – Фатеева О.А., Фатеев Г.В.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

Правила игры в мини-хоккей с мячом (хоккей с мячом на площадке для хоккея с шайбой)

**1. Поле для игры.**

а) Размеры поля.

Используется поле для игры в хоккей с шайбой длинной 45-61 метров и шириной 26-30 метров.

б) Разметка поля.

Поле размечается в соответствии с правилами игры в хоккей с шайбой. Дополнительно производится следующая разметка:

Через круги конечного вбрасывания проводится линия параллельная линии ворот от борта до борта.

Площадь, образуемая между линией ворот и пунктирной линией, называется штрафной площадью.

Точки соприкосновения пунктирной линии с кругами конечного вбрасывания являются точками свободного удара.

Ворота. Посередине линии ворот устанавливаются обычные хоккейные ворота для хоккея с шайбой (высота -122 см, ширина -183 см.)

**2. Инвентарь и форма.**

Инвентарь и форма должны соответствовать правилам игры в хоккей с мячом.

**3. Игроки.**

Каждая команда играет в составе шести игроков, в том числе одного вратаря. Каждая команда имеет право в течение игры производить неограниченное число замен из состава не более 17 человек, занесённых в протокол соревнований. Замена игроков во время остановки игры запрещена. За это нарушение команда наказывается удалением на 3 минуты, за исключением случаев, когда забит гол, происходит удаление игрока или пробивается буллит. Сменяемый игрок должен покинуть поле раньше, чем войдёт в игру заменяющий его игрок. Замена вратаря возможна только во время остановки игры с разрешения судьи в поле. Любой из игроков команды может во время игры заменить вратаря, известив об этом судью в поле. Без вратаря играть нельзя.

Игрок, удалённый с поля судьей на время, не может быть заменён другим игроком, за исключением случаев, изложенных в п. 10 настоящих правил. Если удалён с поля вратарь, то его время отбывает любой из игроков команды, внесённый в протокол матча, а команда продолжает игру в меньшинстве.

Если вратарь удаляется до конца игры, то по истечении 10 минут команда играет в полном составе.

Временно удалённый игрок может войти в игру после отбытия наказания с разрешения судьи-секретаря или судьи в поле.

Запасные игроки и представители команд должны находиться на скамьях, установленных вдоль поля с наружной стороны бокового борта.

**4. Судьи.**

Соревнования обслуживаются судейской коллегией в составе 2-х судей в поле и судейской бригадой из 2-х человек: судья-секретарь, судья-информатор.

Права и обязанности судейского аппарата определяются правилами игры в хоккей с мячом. Во время соревнований должен быть дежурный врач.

**5. Продолжительность игры.**

Игра между мужскими командами и командами юношей 17-18 лет продолжается 90 минут, между командами юношей 15-16 лет — 70 минут, между командами мальчиков 13-14 лет — 60 минут. Время игры делится на две равные части с перерывом 10 минут. Если продолжительность игры составляет 70 минут и менее, то удаления составляют вместо 10 минут — 5 минут, 5 минут — 4 минуты, 3 минут — 2 минуты.

**6. Начало игры.**

Начальный удар, а также розыгрыш спорного мяча производится в соответствии с правилами игры в хоккей с мячом.

Если в момент остановки игры, мяч находился в пределах штрафной площади или за линией ворот, то спорный мяч назначается на ближайшей точке свободного удара.

**7. Мяч в игре и мяч не в игре.**

Мяч считается не в игре:

а) когда он полностью вышел за пределы поля;

б) когда игра остановлена судьями на поле;

в) если при игре в вечернее время мяч поднимается выше подвесной электроарматуры или попадает в неё;

г) когда мяч попал на сетку ворот или прошёл в ворота с задней или боковой стороны.

В течение остального времени мяч считается в игре, включая также и следующие случаи:

а) когда мяч касается судьи на поле;

б) когда игроки прекратили игру, предполагая, что произошло нарушение правил и судьи остановят игру.

Играть мячом за линией ворот разрешается.

**8. Результат игры.**

При определении взятия ворот судьи в поле должны руководствоваться правилами игры в хоккей с мячом.

**9.** **Положение «вне игры».**

Положения «вне игры» — нет.

**10.** **Правила игры для полевых игроков.**

Игрокам на поле не разрешается:

а) задерживать противника или его клюшку руками или клюшкой;

б) толкать противника руками, ногами, туловищем;

в) бросать клюшку или перчатку в противника или мяч;

г) ловить, останавливать и задерживать мяч руками;

д) играть грубо и опасно, пытаться ударить противника клюшкой, коньком;

е) играть или останавливать клюшкой мяч, летящий выше плеча;

ж) ударять, толкать или останавливать мяч лёжа, сидя или стоя на коленях;

з) проносить мяч туловищем;

и) играть мяч ногами, туловищем повторно (в два касания).

Примечание: разрешается, не отрывая конёк ото льда, передавать мяч ногой, туловищем в одно касание партнеру или подыгрывать себе на клюшку и наоборот — клюшкой к ноге туловища.

За перечисленные выше нарушения на игрока должно быть наложено взыскание в соответствии с правилами игры в хоккей с мячом. На игрока должно быть наложено взыскание, если он:

а) умышленно сдвинет ворота с места, чтобы предотвратить их взятие;

б) умышленно прижмёт мяч клюшкой или коньком к борту, в этом случае назначается свободный удар.

Удаление игроков производится судьями на 3 или 5 минут, в зависимости от характера нарушения.

Если игрок удаляется в данной встрече в третий раз, то он автоматически удаляется до конца игры, а вместо него после времени, на которое он был удалён, выходит другой игрок.