

**Отдел культуры развития спорта и туризма Лысковского
муниципального округа Нижегородской области**

**Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа «Физкультурно-оздоровительный комплекс
«Олимп»**

Рассмотрено на педагогическом совете
МАУ ДО СШ «ФОК «Олимп»
Протокол № 1 от «28» августа 2025г.



**Дополнительная общеобразовательная программа
(общеразвивающая)
«Хоккей для малышей»**

**Возраст обучающихся: 4-5 лет
Срок реализации: 1 год**

Автор- составитель:
Тренер-преподаватель Артемьев Н.А.

г. Лысково
2025

Оглавление

1. Нормативно-правовая основа	3
2. Пояснительная записка.	5
3. Учебный план.....	9
4. План воспитательной работы	10
5. Содержание программы	14
6. Учебный график.....	19
7. Формы аттестации	21
8. Методические материалы	25
9. Условия реализации программы	27
10. Список литературы:.....	28
Приложение 1	30

1. Нормативно-правовая основа

Дополнительная образовательная программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р; приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)")

Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей)

- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Уставом и локальными актами учреждения.

2. Пояснительная записка.

Спорт и физическая культура всегда были своеобразным показателем здоровья и развития любого государства. Особенно это относится к нашему государству. В нашей стране с незапамятных времен спорт был на одном из первых мест. Сейчас можно наблюдать процесс восстановления статуса великой спортивной державы. Повсеместно открываются все больше и больше спортивных школ, физкультурно-оздоровительных комплексов детско – юношеских центров, спортивных кружков и секций. Во многом этому способствует активная пропаганда занятий спортом и поддержания здорового образа жизни. Занятия спортом важны для детей, на которых нацелена эта программа не только с точки зрения их физического развития, но и с позиции гармоничного развития личности ребенка.

Актуальность программы в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психологическое и нравственное оздоровление воспитанников, программа также актуальна в связи с популярностью хоккея в нашей стране.

Направленность программы физкультурно-спортивная. Направлена на общее физическое развитие дошкольников. Овладение элементами хоккея.

Новизна. Впервые дети данной возрастной категории привлекаются для обучения элементам хоккея. Для поддержания высокого интереса к занятиям обучение строится в игровой форме.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в приобретении учащимися необходимого индивидуального уровня получаемых знаний, умений и навыков, в воспитании мотивации занятий спортом и физической культурой.

Отличительной особенностью данной дополнительной образовательной программы является количество часов и адаптация к условиям работы на массовость, а не на спортивное мастерство. Занятие разделено на две части подготовительная и основная. В первой части решаются задачи общего физического развития, во второй обучение элементам хоккея.

Мышечная система дошкольников отличается от мышечной системы взрослых: дети быстрее утомляются, но утомляемость эта и проходит быстрее, чем у взрослых. Поэтому детям в этом возрасте противопоказаны однообразные длительные нагрузки: если вы занимаетесь с ребенком

спортом, нужно постоянно чередовать упражнения для разных групп мышц. Поэтому целесообразно академический час приравнять 40 минутам.

Адресат данной программы В объединении занимается все желающие дети в возрасте с 4 до 5 лет при наличии медицинской справки и заявления от родителей. Наполняемость групп 15-25 человек.

Цель программы

Формирование потребности в ЗОЖ, укрепление физического и психического здоровья детей через занятия хоккеем.

Задачи

Образовательные:

- Обучить навыкам и умениям выполнения различных физических упражнений;
- Обучить основным и специальным элементам игры в хоккей; овладевать знаниями терминологии, стратегии и тактики игры.
- Обучить групповому взаимодействию в различных его формах посредством подготовительных игр и соревнований;
- Обучить основам знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни;

Развивающие:

- Выявить особенности физического развития обучающихся;
- Развивать индивидуальные способности и особенности ребенка;
- Развивать мотивацию ребенка к занятиям физической культурой и хоккеем;
- Развивать такие физические качества как выносливость, быстрота, сила, ловкость, координация;
- Развивать у детей стремление и желание к самовыражению, через игру в хоккей;

Воспитательные:

- Воспитывать у ребенка культуру поведения в коллективе;
- Воспитывать нравственные качества у ребенка;

-Способствовать социализации и социальной адаптации ребенка в обществе.

Срок реализации дополнительной образовательной программы

Данная программа реализуется 1 учебный год, состоящий из 40 учебных недель.

Режим занятий

Тренировочные занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 академическому часу.

Формы обучения

Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

По мере изучения программы повышается уровень практических навыков обучающихся, что контролируется в течение учебного года (тесты, контрольные срезы), а также проверяется комиссией на итоговой аттестации.

Занятия проводятся в групповой форме.

Количество детей в группе 15-25 человек, поскольку при воспитании и обучении шахматиста чрезвычайно важным является личностно-дифференцированный подход, во время занятий тренер-преподаватель должен иметь возможность уделить внимание каждому ученику индивидуально.

Программа может реализовываться на основе сетевого взаимодействия организаций, модульного подхода, с применением дистанционных технологий и электронного обучения.

Ожидаемые результаты

Ребенок будет знать:

-терминологию;

Будет уметь:

-выполнять основные физические упражнения;

- правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;
- поддерживать свой уровень физической подготовленности;
- с пониманием относиться к другим ребятам;

У ребёнка будет развито:

- мотивация к занятиям хоккеем;
- устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- внимание, память, мышление, воображение;
- выносливость, быстрота, сила, реакция, ловкость;
- стремление к достижению общего результата;
- высокий уровень технико - тактической подготовки;

Будут воспитаны, сформированы и развиты:

- общечеловеческие ценности, общая культура;
- понимание необходимости здорового образа жизни; и сформированность навыков ЗОЖ.
- коммуникативные навыки; умение свободно общаться с окружающими; толерантность.
- чувство патриотизма;
- чувство ответственности за общий результат;
- организованность и пунктуальность.

3. Учебный план

	Наименование разделов и тем	Теория	Практика	Кол-во часов
1	Теория	4		4
	Правила безопасности на занятиях	2		2
	Правила игры	2		2
2	Общефизическая подготовка	2	24	26
	Упражнения	1	14	14
	- на развитие силовых качеств		5	5
	- на развитие скоростных качеств		5	5
	- на развитие выносливости		2	2
	- на развитие ловкости		2	5
	Подвижные игры	1	10	11
3	Специально-физическая подготовка	1	6	7
	Специально-физические упражнения		4	4
	Акробатика	1	2	3
4	Техническая подготовка	3	55	58
	Техника бега на коньках	1	20	26
	Владение клюшкой	1	20	26
	Интегральная подготовка	1	15	16
5	Тактическая подготовка	2		20
	Индивидуальные действия	1	10	11
	Групповые действия	1	8	9
6	Соревнования			2
7.	Аттестация			3
	Входящая диагностика			1
	Промежуточная аттестация			1
	Итоговая аттестация			1
	ВСЕГО			120

4. План воспитательной работы

Задачи:

- 1) Воспитание сознательного отношения к учебе, культуре умственного труда — предусматриваются меры по овладению юными спортсменами умениями и навыками самостоятельной работы; осуществляется контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе;
- 2) Воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию определяется система мероприятий по участию занимающихся в общественно полезном труде; в спортивной школе планируются доклады и беседы о труде; проводятся экскурсии на предприятия т. д.
- 3) Нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики — планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения юных игроков;
- 4) Эстетическое воспитание - намечаются мероприятия по ознакомлении с многонациональной культурой народов России, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;
- 5) Физическое воспитание - предусматривается система мероприятий по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта, формированию потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- 6) Работа с родителями и связь с общественностью — указываются формы и методы сотрудничества педагогического коллектива и тренера-преподавателя спортивной школы с родителями.

Месяц	Дата и тема (допускается перенос даты в соответствии с расписанием занятий)	Форма проведения
Сентябрь	1 сентября 2023 год Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом	Беседа с мед.персоналом, инструктаж
	1 сентября 2023 год Профилактика несчастных случаев с обучающимися во время	Беседа с мед.персоналом, инструктаж

	пребывания в учреждении, требования охраны труда	
	3 сентября 2023 года День солидарности в борьбе с терроризмом	Показ фильмов (роликов) с последующим их обсуждением
	сентябрь 2023 год Пропаганда и обучение навыкам здорового образа жизни	Беседа с викториной
Октябрь	1 октября 2023 год Профилактика и запрещение курения табака или потребления никотиносодержащей продукции, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ, их прокуроров и аналогов, и других одурманивающих веществ	Товарищеские матчи
	5 октября 2023 год Международный День учителя	Участие в флешмобах, конкурсах
Ноябрь	4 ноября 2023 год День народного единства	Тематические уроки, показы фильмов
	26 ноября 2023 год День матери	Семейные эстафеты
Декабрь	3 декабря 2023 год День Неизвестного солдата	Тематическая беседа
	9 декабря 2023 год День Героев Отечества	Тематическая беседа
Январь	11 января 2024 год День заповедников и национальных парков Всемирный день «Спасибо»	Товарищеские матчи
	27 января 2024 год День снятия блокады г. Ленинграда	Товарищеские матчи

Февраль	14 февраля 2024 год Всемирный день безопасного Интернета	Тематическая беседа
	23 февраля 2024 год День защитника Отечества	Соревнования
Март	Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом	Беседа с мед.персоналом, инструктаж
	8 Марта 2024 год Международный женский день	Семейные эстафеты
	15 марта 2024 год День добрых дел	Тематическая беседа
Апрель	6 апреля 2024 год Международный день спорта на благо мира и развития	Участие в конкурсах
	12 апреля 2024 год День космонавтики	Соревнования
Май	1 мая 2024 год Праздник Весны и Труда	Проведение субботника
	9 мая 2024 год День Победы в ВОВ	Соревнования
Июнь	1 июня 2024 год Международный день защиты детей	Участие в городском велопробеге
	12 июня 2024 год День России	Посещение концерта, участие в конкурсе рисунков на асфальте
	22 июня 2024 год День памяти и скорби (День начала ВОВ)	Участие в митинге
Июль	8 июля 2024 год День семьи, любви и верности	Посещение библиотеки
	16 июля 2024 год День рисования на асфальте	Участие в конкурсе рисунков на асфальте

Август	10 августа 2024 год День физкультурника	посещение концерта, участие в соревнованиях,
	22 августа 2024 года День Государственного флага Российской Федерации	Тематическое занятие показ фильма (ролика) с последующим обсуждением.

5. Содержание программы

Теоретическая подготовка

1. Правила безопасности на занятиях.

Проведение инструктажа по технике безопасности занятий в спортивном зале, на ледовой арене. Правила пожарной безопасности

2. Развитие хоккея в России.

Характеристика хоккея, его значение и место в системе физического воспитания.

3. Гигиенические знания и навыки, закаливание. Режим питания спортсмена.

Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Общий режим дня спортсмена. Значение правильного режима дня. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.

4. Правила игры.

Правила игры в хоккей.

Специальная физическая подготовка.

Научить занимающихся ходить на коньках, приседать, переносить вес тела с одной ноги на другую, балансировать на одном коньке. Научить скольжению на двух коньках, научить самостоятельному движению по прямой, изучение движению по кругу, правому виражу, левому виражу, научиться пробежке, изучение торможения разными способами, изучение других упражнений катания на коньках: скольжение в положении «ласточка»; в глубоком приседе на двух ногах и на одной ноге; перебежки в право, в лево; движение спиной вперёд на прямой и на повороте; повороты на месте, прыжки на двух коньках через препятствие и т.д.

Обучение передвижению на коньках. При обучении хоккеиста, необходимо следить, чтобы голова ребёнка не была опущена, и он мог видеть всё поле перед собой (не смотреть себе под ноги).

Обучение торможению: торможение переступанием, торможение полуплугом, торможение плугом, торможение двумя коньками с поворотом в сторону, торможение наружным ребром правого конька.

Упражнения простого катания на коньках: повороты на месте; упражнение «ласточка»; скольжение на согнутых ногах в глубоком приседе; скольжение на одном коньке по дуге вперёд, наружу; движение спиной вперёд по прямой и на повороте в правую и левую стороны; повороты кругом в движении; подвижные игры («Пятнашки», «Третий лишний», эстафеты и т.д.)

Обучение посадки: овладеть положением посадки, овладеть посадкой в специальных упражнениях хоккеиста, овладеть посадкой в беге на коньках.

Обучение бегу по прямой состоит из: обучения движения ног; обучения согласования всех движений; обучения бегу с оптимальными углами отталкивания; обучения оптимальному ритму шага; обучение оптимальному темпу бега.

Обучение бегу на повороте: обучение постановке левого конька на нужное ребро; обучение скрестному шагу при большом наклоне к центру; обучение толчку левой ногой скользящим вперёд коньком; обучение согласованности всех движений.

Общая физическая подготовка.

Утренняя гимнастика. Ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол.

Обще развивающие упражнения без предметов:

Поднимание и опускание рук в стороны, вперед, сведение рук вперед и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны, тоже в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с разминочным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лежа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук.

Акробатические упражнения:

Кувырок вперед с шага. Два кувырка вперед. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение, лежа прогнувшись. «Мост» из положения лежа на спине. «Полу шпагат».

Легкоатлетические упражнения

Бег с ускорением до 30 м. Бег с высокого старта до 30м. Бег по пересеченной местности до 1000м. Бег медленный до 15 мин. Бег повторный до 6*20 и 4*30. Бег 200м.

Подвижные игры и эстафеты:

«Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай меня водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодоление препятствий, переноской набивных мячей.

Специальные упражнения для развития ловкости:

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч, то же, выполняя в прыжке, поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки с мячом».

Техническая подготовка.

Техника бега на коньках коротким и скользящим шагом. Торможения — плугом, полуплугом и с поворотом на 90°. Переход с медленного бега на коньках на быстрый. Движения переступанием по кругу вправо и влево (перебежка). Движение спиной вперед по прямой и дугам. Прыжки через препятствия толчком одной и обеими ногами. Рывки с места. Ускорения.

Техника владения клюшкой. Обучение способам держания клюшки (основной и широкий) в различные моменты игры. Ведение шайбы (плавное, короткое и не отрывая клюшки от шайбы) перед собой, по дуге вправо и влево, между стойками. Ведение шайбы клюшкой и коньком с броском о борт.

Броски шайбы. Бросок шайбы с места по льду и по воздуху (справа и слева). То же в движении (слева и справа).

Остановка шайбы. Остановка шайбы, скользящей по льду слева, справа, крюком клюшки, рукояткой клюшки. Остановка шайбы коньком (внутренней и внешней стороной конька), рукой.

Обманные движения (финты) клюшкой и туловищем.

Тактическая подготовка.

Обучение индивидуальным тактическим действиям: обводка противника на скорости, пропуская шайбу под клюшкой или между коньками; отбор шайбы с выбиванием клюшкой, ударом по клюшке снизу; знакомство с приемами игры противника. Обучение выбору места в нападении и защите в различных игровых упражнениях.

Обучение групповым тактическим действиям: передачи шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены мест и со сменой. Передачи шайбы в парах и движении по прямой и дугам; передачи шайбы партнеру на

крюк вытянутой клюшки. Передачи шайбы в движении между стойками, кубиками.

Атака ворот: одним игроком против вратаря; двумя игроками против вратаря или одного защитника и вратаря; тремя игроками против двух защитников и вратаря. Игра в различных сочетаниях игроков с определенными заданиями.

Обучение командным тактическим действиям: расстановка игроков при различных игровых ситуациях в команде в зависимости от того, на каком месте «играет игрок».

Обучение тактическим действиям вратаря: выбору исходной позиции в зависимости от места и угла броска шайбы.

6. Учебный график

Виды подготовки	Недели	ОФП	СФП	Технико- тактическая	Соревнован ия	Теоретическ ая	Контрольны е испытания	Итого в неделю	Всего
Количество часов		26	7	76	2	6	3		120
Сентябрь	01.09- 07.09	1	1	1		1		3	13
	08.09- 14.09	1		2				3	
	15.09- 21.09			2			1	3	
	22.09- 30.09	1		2				4	
Октябрь	01.10- 05.10	1		2				2	13
	06.10- 12.10		1	2				3	
	13.10- 19.10	1		2				3	
	20.10- 26.10			2				3	
	27.10- 31.10	1		1				2	
Ноябрь	01.11- 09.11	1		2				3	12
	10.11- 16.11		1	2				3	
	17.11- 23.11	1		2				3	
	24.11- 30.11	1		2				3	
Декабрь	01.12- 07.12	1		2				3	13
	08.12- 14.12		1	2				3	
	15.12- 21.12	1		2				3	
	22.12- 30.12	1		2			1	4	
Январь	31.12- 08.01	каникулы							10
	09.01- 11.01		1					1	
	12.01- 18.01	1		2				3	
	19.01- 25.01	1		2				3	

	26.01-31.01			2		1		3		
Февраль	01.02-08.02	1		2				3	12	
	09.02-15.02	1		2				3		
	16.02-22.02	1		2				3		
	23.02-28.02		1	2				3		
Март	01.03-08.03			2		1		3	13	
	09.03-15.03	1		2				3		
	16.03-22.03		1	2				3		
	23.03-31.03	1		3				4		
Апрель	01.04-05.04			2				2	13	
	06.04-12.04	1		2				3		
	13.04-19.04			2	1			3		
	20.04-26.04	1		2				3		
	27.04-30.04			2				2		
Май	01.05-10.05			1	1	1		3	12	
	11.05-17.05	1		1				3		
	18.05-24.05	2		1				3		
	25.05-31.05			1		1	1	3		
Июнь	01.06-07.06			3				3	9	
	08.06-14.06			3				3		
	15.06-21.06			3				3		
	22.06-30.06									
	31.06-02.07	каникулы								

7. Формы аттестации

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- текущий контроль;
- промежуточная аттестация;
- итоговая аттестация.

Текущий контроль предусматривает систематическую проверку качества получаемых учащимися знаний и практических умений. Текущий контроль направлен на выявление положительных тенденций и определение проблем в освоении данной общеобразовательной программы.

Текущий контроль включает:

- входящую диагностику;
- контрольные занятия;
- соревнования.

В соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации учащихся МАУ ДО «СШ «ФОК «Олимп» в мае каждого учебного года обучающиеся проходят промежуточную аттестацию, а по итогам реализации программы проводится итоговая аттестация.

Формами проведения промежуточной и итоговой аттестации являются контрольные нормативы по ОФП, СФП и тестовые задания по техническим действиям.

Виды контрольных испытаний и оценочные материалы приведены в таблице ниже. Контрольные нормативы по ОФП, СФП и тестовые задания по техническим действиям оцениваются по пятибалльной системе.

Входящая диагностика включает следующие упражнения:

- 1) Прыжок в длину.
- 2) Пресс за 30 сек.
- 3) Челночный бег 3х10м.
- 4) Бег 30м.

Критерии выполнения техники упражнений и нормативных требований по общей физической подготовке:

Оценка выполнения бега на 20 м с высокого старта и спиной вперед

Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий. Фиксируется показанный результат.

Оценка выполнения прыжка в длину с места

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 3 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

Оценка выполнения челночного бега 4 х 9 м.

Тест проводится в зале на волейбольной площадке с высокого старта. Выполняется две попытки. Оценивается по времени.

По специальной физической подготовке:

Оценка выполнения Бега 20 м вперед лицом или спиной

Тест выполняется на льду. По звуковому сигналу спортсмен преодолевает расстояние от борта до синей линии. Оценивается время.

Оценка выполнения челночного бега на коньках 6 х 9 м

Спортсмен стартует с синей линии и преодолевает 6 9-метровых отрезков (до красной линии и обратно). Попытка не засчитывается, если хоккеист не доезжает хотя бы до одной линии. Оценивается время.

По технической подготовке:

Оценка выполнения обводки трех стоек с последующим броском в ворота.

Старт и ведение шайб с линии ворот, в средней зоне обводка трех стоек, расположенных на прямой линии. После обводки третьей стойки выполняется бросок в ворота, при этом шайба должна пересечь линию ворот надо льдом и в тот момент регистрируется время выполнения теста.

Оценочные материалы промежуточной аттестации

Тест (контрольный норматив)	Уровень подготовки (бал)	
	Не сдал	Сдал
ОФП		
Бег 30 м	7, 3 с >	7, 2 с <
Прыжок в длину с места	90 см <	90 см>
Поднимание туловища из положения лежа (45 с)	17 <	18 >
СФП		
Бег на коньках 20 м лицом вперед	7,1 с>	7, 0 с <
Бег на коньках 20 м спиной вперед	10,1 с>	10,0 с <
Челночный бег на коньках 6 х 9 м	21,1 с>	21,0 см <
Бег на коньках 1 круг (вправо)	15,1 с>	15,0 см <
Бег на коньках 1 круг (влево)	15,1 с>	15,0 см <

Оценочные материалы на итоговой аттестации

Тест (контрольный норматив)	Уровень подготовки (бал)	
	Не сдал	Сдал
ОФП		
Бег 30 м	6,7 с >	6,6 с <
Прыжок в длину с места	110 см <	110 см>
Поднимание туловища из положения лежа (45 с)	20 <	21 >

с)		
СФП		
Бег на коньках 20 м	5,6 с>	5,5 с <
Бег спиной вперед на коньках 20 м	9,0 с>	8,9 с <
Челночный бег на коньках 6 х 9 м	19,0 с>	18,9 см <
Бег на коньках 1 круг (вправо)	13,1 с>	13,0 см <
Бег на коньках 1 круг (влево)	13,1 с>	13,0 см <

8. Методические материалы

Для решения поставленных задач используются следующие методы:

словесные - объяснения упражнений, указания, похвала, команда, рассказ, беседа, творческие задания в процессе тренировки и соревнований;

наглядные – демонстрация, показ, участие инструктора по физической культуре в играх и упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры;

практические - упражнения (конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь); применение исходных положений, быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать); изменение скорости и темпа движений; смена способов выполнения упражнений.

Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов футбола. Задания выполняются при различных формах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуально. Необходимо обеспечить осознанное освоение детьми упражнений и не ограничивать их в творчестве. Эмоции, возникающие при выполнении упражнений, активизируют многие функции организма. Каждый ребенок выполняет задания вместе с другими детьми, реализуя при этом свои возможности.

Показ применяется, когда дети знакомятся с новыми движениями, которые демонстрируются несколько раз.

Зрительные ориентиры помогают детям уточнить направления движения.

Звуковые ориентиры применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия. Индивидуальная помощь используется при подводящих упражнениях, создания уверенности, успеха.

Тип занятия применяемый для освоения программы может быть комбинированный, теоретический, практический, диагностический, контрольный, тренировочный.

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала педагог может использовать наглядные пособия следующих видов:

- схематические или символические (оформленные стенды и планшеты, таблицы, схемы, рисунки, графики, плакаты, диаграммы, выкройки, чертежи, развертки, шаблоны и т.п.);

- картинные и картинно-динамические (картины, иллюстрации, диафильмы, слайды, диапозитивы, транспаранты, фотоматериалы и др.);

- звуковые (аудиозаписи, радиопередачи);
- смешанные (телепередачи, видеозаписи, учебные кинофильмы и т.д.

9. Условия реализации программы

Оборудование и инвентарь, необходимый для обучения по данной программе.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Ворота для хоккея	штук	2
2	Клюшка для игры в хоккей	штук	30
3	Шайба	штук	30
4	Мяч футбольный	штук	1
5	Скакалка гимнастическая	штук	10
6	Скамейка гимнастическая	штук	5
7	Коньки хоккейные	пар	30

10. Список литературы:

Нормативно-методические и правовые документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года.
Распоряжение правительства Российской Федерации № 996-р от 29 мая 2015 года
3. Концепция развития дополнительного образования детей.
Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 года № 1726-р
3. Приказ Минпросвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 9 ноября 2018 г. N 196).
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).
Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242
5. Письмо Министерства образования Нижегородской области от 30.05.2014 г. № 316-01-100-1674/14 «Методические рекомендации по разработке образовательной программы образовательной организации дополнительного образования»
6. Методическое письмо о структуре дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы (к экспертизе в НМЭС ГБОУ ДПО НИРО) / ГБОУ ДПО «Нижегородский институт развития образования», г. Нижний Новгород // <http://www.niro.nnov.ru/?id=28013>
7. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социальнопсихологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. – М.ФиС, 1991г.
2. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов: учеб.метод. пособие. –М,: Терра- Спорт, 2000г.
3. Букатин А.Ю. и др. Начальное обучение юных хоккеистов (8-10 лет): учеб.пособие.-М,:Б и.,1983г.

Список литературы, используемой педагогом в работе

4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов –М.:ФиС, 1988г.
5. Горский Л. Игра хоккейного вратаря. – М.: Фис, 1974г.
6. Жариков Е.С., Шигаев А.С..Психология управления в хоккее.М.:ФиС, 1983г.
7. Колосков В.И.,Климин В.Л..Подготовка хоккеистов :Техника , тактика.- ФиС, 1981г.
8. Королев Ю.В.Развитие хоккея с шайбой в СССР (Краткие ист.сведения).Лекция.-М.:Б.и.,1971г.
9. Купч Я.А. Конькобежная подготовка: Метод.пособие.-Рига:Би.,1984г.
10. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в Олимпийском спорте.Киев,1999г.
11. Никитушкин В.Т. ,Губа В.П..Методы отбора в игровые виды спорта. – М.:1998г
12. Филин В.П. Теории и методика юношеского спорта. – М,: 1987г.

Список литературы для родителей и учащихся

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта (текст)/ Л.В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 295 с.
2. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед.. (текст)/ Ю.Д.Железняк, Ю.М Портнов.- М.: Издательский центр «Академия», 2007. - 396 с.

Интернет-ресурсы:

1. Обучающие хоккейные видеопособия (список):
<http://rutracker.org/forum/viewtopic.php?t=1708313>
2. Спортивные уроки онлайн/ командные игры/ хоккей:
<http://sportlessons.com/teamgames/hock>

Подвижные игры с элементами хоккея.

1. Игра «У кого меньше шайб»

Цель игры: закреплять элементы игры в хоккей, удар по шайбе и бросок. Учить свободно ориентироваться на игровой площадке.

Инвентарь: клюшки по количеству детей, шайбы по количеству детей, ворота, резинка длиной 3 метра.

Содержание: Дети делятся на две команды, у каждого в руках клюшка и шайба. Команды свободно становятся на свою половину площадки. Площадка разделена натянутой резинкой, подвешенной на уровне 40 – 50 см. от земли. По свистку дети начинают перебивать шайбы на территорию противоположной команды, стараясь попасть в ворота соперника. Игра останавливается, когда все шайбы оказываются забитыми в ворота. Выигрывает команда, у которой в воротах меньше шайб.

Методические указания: выполняя удар по шайбе стараться попасть в ворота соперников.

2. Игра «Ледяная карусель»

Цель: закрепить элементы игры в хоккей – ведение и удар. Учить быстро реагировать на сигнал.

Инвентарь: клюшки по количеству детей, один пластмассовый шарик.

Содержание: Дети бегут друг за другом по кругу с клюшками в руках. Водящий выполняет ведение шарика клюшкой любым способом, двигаясь к середине круга навстречу детям. По сигналу водящий выполняет удар клюшкой по шарiku. Кто остановит шарик своей клюшкой, тот становится водящим.

Методические указания: во время бега клюшку держать одной рукой, выше колена клюшку не поднимать.

3. Игра «Защита крепости»

Цель игры: закрепить умение выполнять удар клюшкой по шайбе. Учить детей концентрировать внимание на шайбе во время игры.

Инвентарь: клюшки по количеству детей, шайба пластмассовая 1 штука, мягкие модули.

Содержание: Дети делятся на две команды. Одна команда становится в круг вокруг крепости, сделанной из мягких модулей, спиной к крепости. Эта команда защищает крепость. Другая команда образует большой внешний круг и выполняя друг другу удар передает шайбу по кругу, стараясь нанести неожиданный удар и попасть в крепость. Если шайба попала в крепость, команды меняются местами. Игра продолжается дальше.

Методические указания: удар выполнять неожиданно, чтобы команда защищающая крепость не смогла отбить шайбу.

4. Игра «Загони шарики в обруч»

Цель игры: закреплять ведение мяча клюшкой. Учить детей свободно ориентироваться на игровой площадке и запоминать, в какие ворота нужно забить гол.

Инвентарь: клюшки по количеству детей, пластмассовые шарики двух цветов по количеству детей, два обруча среднего диаметра таких же цветов как шарики.

Содержание: Дети берут клюшки и шарики и делятся на две команды. Команды выстраиваются в шеренги, каждая на своей половине игрового поля. На линиях ворот кладутся обручи. У детей одной команды шарики одинакового цвета. Цвет шарика команды должен соответствовать цвету обруча команды соперников. По сигналу дети должны вести свой шарик клюшкой и загнать его в обруч команды соперников. Выигрывает команда, которая первой загонит все шарики в обруч противоположной команды.

Методические указания: во время ведения шарика клюшкой стараться не столкнуться друг с другом и не потерять шарик.