****

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование раздела | стр |
| 1 | Содержание программы | 2 |
| 2 | Пояснительная записка | 3 |
| 3 | Учебный план  | 5 |
| 4 | Календарный план | 13 |
| 5678910111213 | Техника безопасности при проведениях занятий Рабочая программаФормы контроляОценочный материалКонтрольные нормативыРабочая программа воспитания Материально техническоеКадровое обеспечениеСписок литературы | 141415151618232324 |

**2.Пояснительная записка.**

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта ***по хоккею***  МАУ ДО «ДЮСШ «Спринт»» для спортивно-оздоровительной группы составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (изм. от 30.12.2021г.);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (действует 01.03.2023 по 01.02.2029);

- Постановление Главного государственного врача РФ от 28.01.2021г № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 « Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ;

- Устав МАУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа «Спринт»».

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста. Программа разработана для спортивно-оздоровительной группы, по обучению детей гиревому спорту и является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по ***хоккею***.
 Данная программа является основным документом. Программа рассчитана на 2 года (объём 1296 часа) непосредственной работы в условиях спортивной школы.

 **Актуальность данной программы** в том, что система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе и состоит в удовлетворении потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психологическое и нравственное оздоровление воспитанников, позволяет эффективно проводить спортивно-оздоровительную работу с юными хоккеистами и осуществлять отбор наиболее перспективных и спортивно одаренных на следующие этапы спортивной подготовки в целях подготовки спортивного резерва по хоккею

**Педагогическая целесообразность.**

Педагогическая целесообразность образовательной программы «Хоккей» определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков, необходимых для освоения программ подготовки по хоккею, в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта, самоопределения и профориентации.

 **Направленность программы:** физкультурно-спортивная (направленная на развитие основных двигательных качеств и развитие морфофункциональных способностей организма).

**Особенности реализации программы:** Дополнительная общеразвивающая программа учитывает специфику дополнительного образования, проста в процессе обучения. Вид спорта хоккей доступна и популярна среди населения, также представляет собой эффективное средство физического воспитания. Программа по педагогическим целям — практико-ориентированная, развивающая физические способности, познавательная. Программа создает условия развития ребенка, открывает возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества с тренером и сверстниками.

**Адресат дополнительной образвивающей программы:** программа в области физической культуры и спорта по хоккею охватывает **спортивно-оздоровительный этап,** регламентирует работу с детьми и подростками **от 6 до 18 лет** в спортивно-оздоровительных группах (СОГ).

Прием в ДЮСШ для обучения осуществляется по письменному заявлению поступающих, достигших 14-летнего возраста или заявлению законных представителей поступающих, а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья поступающих.

**Язык обучения:** русский.

 **Психолого-педагогическая характеристика.**

Дополнительная общеразвивающая программа по хоккею разработана для спортивно-оздоровительной группы в возрасте 6-18 лет. Срок её реализации 2 года. В группах осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта. Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей. Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки 16 человек, комплектуются разновозрастные группы.

**Уровень:** стартовый

**Объем:** программа рассчитана на 2 года (объём 1296 часов).

Первый год обучения с 1 сентября 2024 г. по 31 май 2025 г. СОГ-1- 216 часа, СОГ-2-288 часа, СОГ-3 – 144.

Второй год обучения с 1 сентября 2025 г. по 31 май 2026 г. СОГ-1- 216 часа, СОГ-2-288 часа, СОГ-3 – 144.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые занятия.

 **Сроки освоения программы:** 2 года

 **Форма обучения: очная с применением дистанционных услуг.**

**Режим занятий:**

 Занятия проводятся три раза в неделю с расчетом по 90 мин занятие.

Во время дистанционной работы, 3 раза в неделю в мессенджерах отправляются задания для самостоятельной работы по ОФП и Имитационные упражнения техники гиревого спорта, а также записи тренировок (с расчетом 45 мин. – 1 занятие). Для обратной связи c обучающимися, предлагается высылать свои фото, видеоотчеты в вк и группу вайбер.

**Цель программы:**

Создание условий для планирования, организации и управления образовательным процессом по хоккею.

Программа рассчитана на детей 6 - 18 лет. Разработанная программа, предусматривает тесную взаимосвязь физической, технико-тактической и теоретической подготовки.

В предлагаемой программе систематизирован материал по всем разделам программы, более подробно подобран и расписан программный материал, тем самым облегчая подбор нужного практического материала.

Программный материал изложен так, чтобы обеспечить в тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Программа предлагает средства конкретные, реальные, обоснованные и является основным документом при организации и проведении занятий по хоккею в Учреждении в группах СО.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

1. Обучение техническим и тактическим основам хоккея с шайбой, дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов в хоккее.

2. Освоение учащимися знаний для занятий хоккеем с шайбой.

3. Овладение умениями и навыками хоккея с шайбой.

4. Развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции.

**Воспитательные:**

1. Воспитать упорство трудолюбие, настойчивость в достижении цели.

2. Воспитание трудолюбия, коммуникабельности, чувства товарищества и патриотизма.

**Развивающие:**

1. Развитие спортивных способностей обучающихся.

2. Развитие желания участвовать в соревнованиях, проводимых в течение года.

 Программа составлена для обучения на спортивно – оздоровительном этапе и предусматривает:

• проведение теоретических и практических занятий;

• выполнение учебного плана;

• сдачу контрольно-переводных нормативов;

• участие в соревнованиях.

**Планируемый результат освоения программы**:

***Личностными результатами*** освоения, учащимися содержания программы по хоккею с шайбой являются следующие умения: развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

 ***Метапредметными*** являются умения характеризовать действия и поступки, находить ошибки в выполнении упражнений, планировать собственную деятельность, управлять эмоциями.

 ***Предметными*** являются знания правил техники безопасности и профилактики травматизма; формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей; формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих и оздоровительных упражнений; овладение ЗУН хоккеем.

**Основные направления реализации программы:** Организация и проведение инструктажа по технике безопасности во время занятий по хоккею с шайбой, организация и проведение мероприятий по предупреждению травматизма.

**3. Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | **Формы аттестации/контроля** |
| **Группа СОГ1** |
|  | **1 год** | **2год** |  |
|  |  | Всего | Теория | Практика | Всего | Теория | Практика |  |
| 1. | Теоретическая подготовка | **8** | **8** | **-** | **6** | **6** | **-** | Беседа, рассказ. |
| 2. | Общая физическая подготовка | **90** | **-** | **90** | **98** | **-** | **98** | Контроль выполнения задания. Качество и уровень выполнения. Зачет |
| 3. | Специальная физическая подготовка | **72** | **-** | **72** | **76** | **-** | **76** | Показ, контроль. Зачет |
| 4. | Технико-тактическая подготовка | **40** | **-** | **40** | **30** | **-** | **30** | Контроль качества выполнения технических элементов, зачет. |
| 5. | Контрольные нормативы | **6** | **-** | **6** | **6** | **-** | **6** | Сдача контрольных нормативов |
| **Всего за год** | **216** | **8** | **208** | **216** | **6** | **210** |  |
| **Итого**  | **432** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | **Формы аттестации/контроля** |
| **Группа СОГ 2** |
|  | **1 год** | **2год** |  |
|  |  | Всего | Теория | Практика | Всего | Теория | Практика |  |
| 1. | Теоретическая подготовка | **18** | **18** | **-** | **16** | **16** | **-** | Беседа, рассказ. |
| 2. | Общая физическая подготовка | **90** | **-** | **90** | **88** | **-** | **88** | Контроль выполнения задания. Качество и уровень выполнения. Зачет |
| 3. | Специальная физическая подготовка | **100** | **-** | **100** | **104** | **-** | **104** | Показ, контроль. Зачет |
| 4. | Технико-тактическая подготовка | **74** | **-** | **74** | **74** | **-** | **74** | Контроль качества выполнения технических элементов, зачет. |
| 5 | Контрольные нормативы | **6** | **-** | **6** | **6** | **-** | **6** | Сдача контрольных нормативов |
| **Всего за год** | **288** | **18** | **270** | **288** | **16** | **272** |  |
| **Итого**  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | **Формы аттестации/контроля** |
| **Группа СОГ 3** |
|  | **1 год** | **2год** |  |
|  |  | Всего | Теория | Практика | Всего | Теория | Практика |  |
| 1. | Теоретическая подготовка | **4** | **4** | **-** | **4** | **4** | **-** | Беседа, рассказ. |
| 2. | Общая физическая подготовка | **30** | **-** | **30** | **26** | **-** | **26** | Контроль выполнения задания. Качество и уровень выполнения. Зачет |
| 3. | Специальная физическая подготовка | **70** | **-** | **70** | **74** | **-** | **74** | Показ, контроль. Зачет |
| 4. | Технико-тактическая подготовка | **36** | **-** | **36** | **36** | **-** | **36** | Контроль качества выполнения технических элементов, зачет. |
| 5 | Контрольные нормативы | **4** | **-** | **4** | **4** | **-** | **4** | Сдача контрольных нормативов |
| **Всего за год** | **144** | **4** | **140** | **144** | **4** | **140** |  |
| **Итого**  | **288** |

**Наполняемость учебных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки.**

|  |  |
| --- | --- |
| Название спортивного этапа | СОГ 1 |
| Минимальный количественный состав занимающихся | 12 |

**4. Содержание программы**

**4. 1. Теоретическая подготовка**

 Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, просмотр спортивных кинофильмов, с использованием наглядных пособий, а также путем самообразования - изучения по заданию тренера специальной литературы.

**1.     Личная гигиена**. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, Гигиенические требования к одежде и обуви. Поддержание чистоты, в спортивных сооружениях.

 **2.     Режим для школьников, занимающихся спортом**. Рекомендации по построению режима дня. Рациональная последовательность выполнения домашних заданий по предметам с учетом их трудности и режима дня.

**3.     Контроль пульса во время тренировочного занятия.**Частота сердечных сокращений - интегральный показатель функционального состояния организма спортсмена. Методы  подсчета частоты пульса.

 **4.**Из истории развития хоккея с шайбой в мире и в России. Влияние спорта и хоккея с шайбой на детский организм Элементарные сведения о строении детского организма

**5**.Терминология первичных элементов техники хоккея

 **6.** **Здоровый образ жизни. Питание.**

Понятие – здоровье. Сохранение и укрепление здоровья. Оптимальный уровень двигательной активности. Влияние вредных привычек на организм человека. Правильное и раздельное питание.

Овладение курсом определяется методом тестового задания. Тестовое задание для контроля уровня знаний по учебному курсу «Теоретическая подготовка

**4.2. Общая физическая подготовка.**

 Теория. Понятие ОФП. Функции ОФП. Правила выполнения упражнений. - Строевые и порядковые упражнения. Построение группы: шеренга, колонна. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

-Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Проводятся на месте и в движении, с предметами и без предметов, индивидуально и в парах. Включаются в подготовительную часть тренировочного занятия и используются для разминки

-Упражнения для развития физических качеств: силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, общей выносливости. Для развития физических качеств следует использовать игровые и соревновательные методы, позволяющие развивать игровое мышление, «чувство команды», соперничество, выявлять детей, способных в дальнейшем воплотить свои игровые способности в хоккее.

- Общая физическая подготовка на ледовой площадке. Для развития общей физической подготовки задания выполняются в основном в движении для детей 6-18лет в форме ОРУ. Для развития общей выносливости применяются подвижные игры. Для развития координации и быстроты эстафеты с различными предметами, прыжки через препятствия, старты из различных исходных положений.

***Упражнения для развития быстроты***

- старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу и бег на отрезках от 15 до 30 метров;

- пробегание отрезков 30 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время;

- бег по наклонной дорожке. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий;

- игра в настольный теннис;

- бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью;

- бег с горы;

- выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью.

***Упражнения для развития силы.***

 - элементы вольной борьбы;

- упражнения с набивными мячами;

- преодоление сопротивления партнёра в статических и динамических режимах;

- висы, подтягивание в висе;

- приседания на одной и двух ногах;

- упражнения из других видов спорта: регби, борьба, гребля, езда на велосипеде.

Одновременно с воспитанием силы необходимо вырабатывать у юных спортсменов способность расслаблять мышцы после их напряжения.

Силовые упражнения нужно дополнять упражнениями, активизирующими дыхание и кровообращение.

***Упражнения для развития скоростно-силовых качеств****.*

 - прыжки в высоту, длину;

- многоскоки, прыжки в глубину;

- бег вверх по лестнице;

- общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе;

- прыжки через скамейку или барьер;

- отжимание из упора лежа в высоком темпе;

- метания различных снарядов ( мяча);

- упражнения со скакалками.

***Упражнения для развития общей выносливости.***

 - чередование ходьбы и бега от 100 до 300 метров;

 - кроссы от 1 до 2 километров;

 - туристические походы;

 - спортивные игры ( баскетбол, футбол);

 - бег на лыжах от 1 до 2 километров.

***Упражнения для развития координационных качеств*.**

- акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках;

- упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне;

- жонглирование футбольного мяча ногами, головой;

- выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и частотой движения рук и ног;

- Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

***Упражнения для развития гибкости.***

- общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений.

 Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантельки и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

**4.3.Специальная физическая подготовка**

 Теория. Понятие СФП. Функции СФП. Правила выполнения упражнений. Практика. **Вне ледовой площадки** для спортивно – оздоровительных групп применяются в основном:

 - имитация бега на коньках (для укрепления мышц ног, задействованных в беге на коньках),

-имитация ведения шайбы и ведение шайбы на синтетическом льду (для укрепления мышц плечевого пояса и рук),

- стойка хоккеиста,

-имитация катания перебежкой,

-статические и динамические упражнения с клюшкой,

- имитация бега на коньках спиной вперед.

 - Старты с места с отталкивание внутренней частью стопы.

 - Остановки после бега «плугом» и «полуплугом» (имитация торможения). - Быстрый подъем с коленей в основную стойку хоккеиста.

 - Переходы от бега спиной вперед к бегу лицом вперед.

- Упражнение 1:1, хоккеист, в движении, стремится оббежать партнера, располагающегося в коридоре шириной 3м. 3адача обороняющегося не пропустить партнера.

 -Различные подвижные игры с элементами единоборств («петушиный бой» с прыжками на одной ноге и толчками плечом). Специальная физическая подготовка на ледовой площадке.

**Специфика тренировки спортивно-оздоровительных групп на льду** носит в основном обучающий характер, поэтому введение специальных физических упражнений, без овладения техникой перемещения на коньках нежелательно. Исключения составляют упражнения на ловкость (падения и подъем со льда), координацию (упражнения на равновесие).

 - Специальная физическая подготовка:

- упражнения на координацию движений;

- упражнение на развитие вестибулярного равновесия;

 - на развитие и укрепление связок голеностопного и коленного сустава; - упражнения на развитие гибкости;

- ледовая подготовка;

 - спортивные игры (футбол); - подвижные игры (перестрелка, "воробьи и вороны" и иные);

- спортивные эстафеты.

 - Подвижные игры: - «чай-чай-выручай» - «два медведя» - «совушка» - «третий лишний» - -«два мороза» - «кошки, мышки» - «перестрелка» Игровые общеразвивающие упражнения для детей Дыхательные упражнения надо включать в комплексы общеразвивающих упражнений (по необходимости) для восстановления организма и дыхания. Систематически фиксировать внимание на основную стойку - отведение крестцовой части позвоночника назад, положение пяток слегка внутрь, а положение носков в сторону от себя - при любых упражнениях, чтобы устранить нарушение опорно-двигательного аппарата. Все упражнения проводятся в игровой форме (без счета).

**4.4.Технико-тактическая подготовка**

 Теория. Основная задача – создание представления у обучающихся об изучаемом техническом приеме и овладению его структурой. Овладение основой техники приема осуществляется с помощью метода упражнений, путем многократного выполнения отдельных фаз и приема в целом в упрощенных условиях. При обучении техническим приемам придерживаются оптимального количества повторений упражнений и соответствующих интервалов отдыха, занятия проводятся часто, но с небольшой нагрузкой

. Практика. Методика обучения технике передвижения на коньках предусматривает использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, комплекс специальных упражнений на льду.

На этапе обучения необходимо освоить следующие элементы техники передвижения на коньках и целесообразно это сделать в следующей последовательности:

- основная стойка (посадка) хоккеиста;

- скольжение на двух коньках, не отрывая их ото льда;

- скольжение на двух после толчка одной ногой (правой, левой);

- скольжение на одной после толчка другой ногой (правой, левой);

- бег широким скользящим шагом;

- скольжение по дуге (поворот) не отрывая коньков ото льда;

- скольжение по дуге (поворот) толчком одной ноги (правой, левой);

- скольжение по дуге (поворот) на правой(левой) ноге на внутреннем (внешнем) ребре лезвия;

- бег с изменением направления (переступание);

- торможение одной ногой без поворота туловища «полуплугом»;

- торможение двумя ногами без поворота туловища «плугом»;

- прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги;

- торможение с поворотом туловища на 90°на параллельных коньках правым(левым) боком;

- бег коротким ударным шагом;

- старты;

- скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньков ото льда;

- поворот из положения «лицом вперед» в положение «спиной вперед»;

- поворот из положения «спиной вперед» в положение «лицом вперед»;

- повороты по дуге влево и вправо, не отрывая коньков ото льда;

- повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием);

- повороты по дуге переступанием двух ног;

- повороты влево и вправо скрестными шагами;

- повороты в движении на 180° и 360°;

- бег спиной вперед по прямой с попеременным толчком каждой ноги;

- торможение двумя ногами в положении «спиной вперед» без поворота туловища «плугом»;

- бег спиной вперед по дуге переступанием в «удобную» («неудобную») сторону;

- торможение одной ногой правым (левым) боком с поворотом на 90°;

- торможение с «оборотом корпуса на 90° прыжком обеими ногами;

- выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах;

- падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении;

- падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении;

***Приемы техники владения клюшкой и шайбой:***

- основная стойка хоккеиста;

- владение клюшкой: основные способы держания клюшки (хваты): обычный, широкий, узкий;

- ведение шайбы на месте;

- широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу;

- ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы;

- короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки;

- ведение шайбы в движении спиной вперед;

- обводка соперника на месте и в движении;

- длинная обводка;

- короткая обводка;

- обводка с применением обманных действий – финтов;

- финт клюшкой;

- финт с изменением скорости движения;

- удар шайбы с длинным замахом;

- удар шайбы с коротким замахом (щелчок);

- броски шайбы с неудобной стороны;

- прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям;

- отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника;

- отбор шайбы с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом;

- становка и толчок соперника грудью;

- отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой;

***Техническая подготовка. Техника игры вратаря***

- обучение основной стойке вратаря;

- обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому;

- передвижения на параллельных коньках (вправо, влево);

- Т-образное скольжение (вправо, влево);

- передвижение вперед выпадами;

- торможение на параллельных коньках;

- передвижения короткими шагами;

- повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря;

- бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями;

*Владение клюшкой и шайбой:*

*Ловля шайбы*

- ловля шайбы ловушкой стоя на месте;

- ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением;

- ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена;

*Отбивание шайбы*

- отбивание шайбы блином стоя на месте;

- отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево);

- отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена;

*Прижимания шайбы*

- прижимания шайбы туловищем и ловушкой;

- выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении;

- передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками;

 - бросок шайбы на дальность и точность;

- передача шайбы подкидкой;

**4.5.Тактическая подготовка**

Не менее важной составляющей системы подготовки юных хоккеистов является тактическая подготовка. Тактическое мышление хоккеистов необходимо развивать постоянно в процессе каждого учебно-тренировочного занятия. Игровые упражнения, а также игры полным и неполным составами являются основой тактической подготовки хоккеистов.

*Приемы тактики обороны*

Приемы индивидуальных тактических действий:

- дистанционная опека;

- отбор шайбы перехватом;

*Приемы групповых тактических действий*

*Приемы командных тактических действий*

- малоактивная оборонительная система 1-2-2;

- малоактивная оборонительная система 1-4;

- малоактивная оборонительная система 0-5;

- принцип зонной обороны в зоне защиты;

- принцип комбинированной обороны в зоне защиты;

*Приемы тактики нападения*

Индивидуальные атакующие действия

- атакующие действия без шайбы;

Групповые атакующие действия

- передачи шайбы – короткие, средние, длинные;

- тактическая комбинация – «стенка»;

- тактическая комбинация – «оставление шайбы»;

- тактические действия при вбрасывании судьей шайбы:

 в зоне нападения; в средней зоне; в зоне защиты;

Командные атакующие тактические действия

-организация атаки и контратаки из зоны защиты;

- организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих;

- выход из зоны защиты через центральных нападающих;

- выход из зоны через защитников;

- позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих;

- позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников;

- позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего;

- игра в не равночисленных составах - 5:4, 5:3;

*Тактика игры вратаря*

Выбор позиции в воротах

- выбор позиции (вне площади ворот);

- прижимание шайбы;

- перехват и остановка шайбы;

- выбрасывание шайбы;

- взаимодействие с игроками защиты при обороне.

**4.6. Контрольно-переводные испытания**.

Педагогический контроль проводится для оценки динамики общей, специальной

физической и технико-тактической подготовленности, функционального состояния

организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям юных спортсменов.

**Контрольные нормативы по ОФП**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | Контрольные нормативы | Уровень подготовленности Девочки / мальчики (6-8 лет) |
| высокий | средний | низкий |
| **1** | Бег 30 м (сек.) | 6,2 | 6,0 | 6,8 | 6,7 | 7,1 | 6,9 |
| **2** | Прыжок в длину с места (см) | 135 | 140 | 115 | 120 | 105 | 110 |
| **3** | Метание набивного мяча (См | 295 | 235 | 195 | 245 | 220 | 200 |
| **4** | Бег 1000 м (мин) | 6.00  | 5.20 | 7.05 | 6.40 | 7.35 | 7.10 |
| **5** | Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.) Подтягивания на перекладине (мал.) | 11/17  | 4 | 6/10 | 3 | 4/7 | 2 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | Контрольные нормативы | Уровень подготовленности Девочки / мальчики (9-10 лет) |
| высокий | средний | низкий |
| **1** | Бег 30 м (сек.) | 5,6 | 5,4 | 6,2 | 6,0 | 6,4 | 6,2 |
| **2** | Прыжок в длину с места (см) | 150 | 160 | 130 | 140 | 120 | 130 |
| **3** | Метание набивного мяча (См) | 295 | 235 | 195 | 245 | 220 | 200 |
| **4** | Бег 1000 м (мин) | 5.10 | 4.50 | 6.20 | 5.50 | 6.30 | 6.10 |
| **5** | Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.) Подтягивания на перекладине (мал.) | 13/22 | 5 | 7/13 | 3 | 5/10 | 2 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | Контрольные нормативы | Уровень подготовленности Девочки / мальчики (11-12лет) |
| высокий | средний | низкий |
| **1** | Бег 30 м (сек.) | 5,3  | 5,1 | 5,8 | 5,5 | 6,0 | 5,7 |
| **2** | Прыжок в длину с места (см) | 165 | 180 | 145 | 160 | 135 | 150 |
| **3** | Метание набивного мяча | 300 | 250 | 210 | 250 | 235 | 220 |
| **4** | Бег 1000 м (мин) | 7.14 | 6.50 | 8.29 | 8.05 | 8.55 | 8.20 |
| **5** | Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.) Подтягивания на перекладине (мал.) | 14/28  | 7 | 9/18 | 4 | 713 | 2 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | Контрольные нормативы | Уровень подготовленности Девочки / мальчики (13-15 лет) |
| высокий | средний | низкий |
| **1** | Бег 30 м (сек.) | 5,5 | 5,1 | 5,8 | 5,5 | 6,0 | 5,7 |
| **2** | Прыжок в длину с места (см) | 170 | 183 | 150 | 165 | 140 | 155 |
| **3** | Метание набивного мяча | 380 | 310 | 270 | 350 | 275 | 230 |
| **4** | Бег 1000 м (мин) | 11.40  | 10.30 | 12.10 | 11.30 | 13.50 | 13.10 |
| **5** | Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.) Подтягивания на перекладине (мал.) | 15/26  | 9 | 10/24 | 6 | 8/20 | 4 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | Контрольные нормативы | Уровень подготовленности Девочки / мальчики (16-18 лет) |
| высокий | средний | низкий |
| **1** | Бег 30 м (сек.) | 5,4  | 5,0 | 5,7 | 5.4 | 6,0 | 5,7 |
| **2** | Прыжок в длину с места (см) | 175 | 185 | 155 | 170 | 145 | 160 |
| **3** | Метание набивного мяча | 695 | 530 | 430 | 545 | 445 | 385 |
| **4** | Бег 2000 м (мин) |  11.20 | 10.00 | 12.00 | 11.20 | 13.40 | 13.00 |
| **5** | Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.) Подтягивания на перекладине (мал.) | 16/30 | 10 | 11/27 | 7 | 9/22 | 5 |

**Бег 30 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

**Прыжок в длину с места** (для оценки взрывной силы).

 **Бег 1000-2000 м** (для оценки выносливости)

**Тестовые задания для оценки уровня технико-тактической подготовки.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнение | 6-8лет | 9-10лет | 11лет | 12 лет | 13 лет | 14 лет | 15 лет | 16 лет | 17 лет | 18 лет |
| 1. | Техника передвижении на коньках | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет |
| 2. | Техника выполнения поворотов  | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет |
| 3. | Торможение на параллельных коньках | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет |
| 4. | Бег спиной вперёд, лицом вперёд не отрывая коньков ото льда и с + переступанием | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет |

* 1. Техника передвижении на коньках
	2. Техника выполнения поворотов
	3. Торможение на параллельных коньках
	4. Бег спиной вперёд, лицом вперёд не отрывая коньков ото льда и с + переступанием

**Вопросы по теоретической подготовке:**

1. История хоккея в СССР и России
2. Размеры корта и ледовой площадки.
3. Типы соревнований.
4. Какие физические качества помогает в хоккее
5. Режим дня учащегося занимающегося спортом.
6. Вредные привычки и их профилактика.

**Контрольные нормативы.**

**Специальная физическая подготовка**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Виды упражнений |  СО |
| Баллы  | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Бег на 30 м с в/с, сек. | 5,9 | 6,1 | 6,3 | 6,5 | 6,6 |
| 2 | Поднимание туловища за 45 с, (кол-во раз) | 19 | 16 | 14 | 12 | 10 |
| 3 | Сгибание рук в упоре лёжа за 30 с,(кол-во раз) | 15 | 12 | 10 | 8 | 7 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см), | 130 | 125 | 120 | 115 | 110 |
| 5 | Бег на коньках 36 м лицом вперед, (сек) | 7,6 | 7,8 | 8,0 | 8,2 | 8,4 |
| 6 | Бег на коньках 36 м спиной вперед, (сек) | 10,4 | 10,6 | 10,8 | 11,0 | 11,2 |
| 7 | Челночный бег на коньках 9+18+9 (сек) | 10,8 | 11,4 | 11,9 | 12,2 | 12,6 |

**5.Календарный учебный график программы:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа  | Сроки реализации | Количество учебных недель | Всего академических часов в период освоения | Количество часов в неделю | Кол-во занятий в неделю, продолжительность одного занятия (мин) |
| СОГ-1 | 2 года | 72 | 432 | 6 | 3 раза в неделю по 2 часа |
| СОГ-2  | 2 года | 72 | 576 | 8 | 4 раза в неделю по 2 часа |
| СОГ-3 | 2 года | 72 | 288 | 4 | 2 раза в неделю по 2 часа |

**6.Техника безопасности при проведении занятий**

 В ходе реализации Программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении тренировочных занятий по хоккею, легкой атлетике, спортивным играм, лыжным гонкам, гимнастике, футболу, при проведении спортивных соревнований.

Требования безопасности перед началом занятий:

 ‒ Внимательно прослушать инструктаж по правилам безопасности;

‒ Провести физическую разминку на земле;

‒ Надеть спортивную форму (для занятий на льду);

‒ Провести разминку на льду;

‒ Приступить к основной части тренировки.

 Требования безопасности во время занятий:

 ‒ Заниматься строго по плану тренера, внимательно слушать тренера и выполнять его указания;

 ‒ Во время занятий не должны присутствовать посторонние лица;

‒ При столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы само страховки;

 ‒ Начинать занятия, делать остановки и заканчивать занятия строго по команде тренера;

 ‒ Строго соблюдать дисциплину;

 ‒ Соблюдать требования безопасности в аварийных ситуациях при наличии соответствующих уведомлений и условий;

 ‒ При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру;

 ‒ При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру;

‒ Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Требования безопасности по окончании занятий:

‒ Убрать спортивный инвентарь с места занятий в места для его хранения;

‒ Снять спортивную форму и спортивную обувь;

 ‒ Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

**7.Рабочая программа по хоккею**

**Цель программы:**

Создание условий для планирования, организации и управления образовательным процессом по хоккею.

Программа рассчитана на детей 6 - 18 лет. Разработанная программа, предусматривает тесную взаимосвязь физической, технико-тактической и теоретической подготовки.

В предлагаемой программе систематизирован материал по всем разделам программы, более подробно подобран и расписан программный материал, тем самым облегчая подбор нужного практического материала.

Программный материал изложен так, чтобы обеспечить в тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Программа предлагает средства конкретные, реальные, обоснованные и является основным документом при организации и проведении занятий по хоккею в Учреждении в группах СО.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

1. Обучение техническим и тактическим основам хоккея с шайбой, дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов в хоккее.

2. Освоение учащимися знаний для занятий хоккеем с шайбой.

3. Овладение умениями и навыками хоккея с шайбой.

4. Развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции.

**Воспитательные:**

1. Воспитать упорство трудолюбие, настойчивость в достижении цели.

2. Воспитание трудолюбия, коммуникабельности, чувства товарищества и патриотизма.

**Развивающие:**

1. Развитие спортивных способностей обучающихся.

2. Развитие желания участвовать в соревнованиях, проводимых в течение года.

 Программа составлена для обучения на спортивно – оздоровительном этапе и предусматривает:

• проведение теоретических и практических занятий;

• выполнение учебного плана;

• сдачу контрольно-переводных нормативов;

• участие в соревнованиях.

**Календарно- тематическое планирование занятий** (Приложение 1).

**8.Формы контроля**

 Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. В начале года проводится входное тестирование. Приём контрольных нормативов проводится в сентябре тренером-преподавателем. В мае приём контрольных нормативов проводится для перевода на следующий год обучения. С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плана спортивно-массовых мероприятий.

 По окончании цикла подготовки обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности, а также принять участие в соревнованиях. Участие в соревнованиях:

- Внутришкольные и муниципальные соревнования по хоккею.

- Муниципальные и региональные соревнования по хоккею.

**9. Оценочный материал**

Мониторинг – это процесс непрерывного научно обоснованного, слежения за состоянием, развитием педагогического процесса в целях оптимального выбора образовательных целей, задач и средств их решения. Системой мониторинга в данной рабочей программе является: достижения детьми планируемых результатов освоения программы. Мониторинг проводится один раза в год (в мае). В проведении мониторинга участвуют педагоги, психологи и медицинские работники.

*Методы проведения мониторинга:*

Наблюдение – это один из основных эмпирических методов, состоящий в преднамеренном, систематическом и целенаправленном восприятии психических явлений с целью изучения их специфических изменений в определенных условиях и поиска смысла этих явлений, который непосредственно не дан.

Беседа – метод получения информации на основе вербальной (словесной) коммуникации. По форме беседа может представлять собой стандартизированный опрос, характеризующийся заранее определенными набором и порядком вопросов. Свободный опрос по форме приближается к обычной беседе и носит естественный, неформальный характер.

*Контрольные испытания*:

- выполнение установленных контрольных упражнений по ОФП;

- выполнение установленных контрольных упражнений по СФП;

- систематический анализ пройденных комплексов по видам.

Оценка уровня физической подготовленности занимающихся в завершении программы.

По итогам реализации программы тренер-преподаватель основываясь на анализ оценки уровня физической подготовленности занимающихся, переводит детей на следующий год..

**10.Воспитательная работа.**

Согласно основным понятиям Федерального закона № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (редакция, действующая с 1 сентября 2020 года) воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

 Нормативной основой воспитательной деятельности в МАУ ДО «ДЮСШ «Спринт»» являются:- Конвенция ООН «О правах ребенка»;

- Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ (с изменениями и дополнениями) «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»;

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;

- «Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов» (утв. Президентом РФ 03.04.2012);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р;

- Федеральный закон от 24 июня 1999 №120 ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;

- Федеральный закон от 29 декабря 2010 г. N 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;

- Закон Тюменской области от 06.10.2000 N 205 «О системе профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних и защиты их прав в Тюменской области»;

- Закон Тюменской области от 13.01.01 №244 «О профилактике наркомании и токсикомании в Тюменской области»;

- Закон Тюменской области от 3.05.2002 №15 «О дополнительных мерах по защите нравственности и здоровья детей в Тюменской области»;

- Закон ТО от 7.05.1998 № 24 «О защите прав ребенка»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Рособрнадзора от 29.05.2014 N 785 (ред. От 27.11.2017) «Об утверждении требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату представления на нем информации».

- Национальный проект «Образование»Федеральный проект «Успех каждого ребенка»;

Федеральный проект «Социальная активность»;

Воспитательная работа по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по хоккею проводится в соответствии с планом рабочей программы воспитательной работы ДЮСШ «Спринт»» и включает в себя три сквозных подпрограмм:

1. Программа духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания, возрождения семейных ценностей, формирования общей культуры обучающихся, профилактики экстремизма и радикализма в молодежной среде.
2. Программа социализации, самоопределения и профессиональной ориентации.
3. Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексной профилактической работы (профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних и детского дорожно-транспортного травматизма).

**Цель:** Создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

**Задачи:**

1. способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
2. развивать систему взаимоотношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
3. способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
4. формирование и пропаганда здорового образа жизни.
5. Работа с родителями
6. организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации).
7. содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность творческого объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей).

**Планируемые результаты освоения программы и оценка их достижения**

 В программе воспитания предусмотрены определенные результаты по каждому из направлений. Планируемые результаты выступают ориентирами для тренеров-преподавателей в их воспитательной деятельности.

**Программа духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания, возрождения семейных ценностей, формирования общей культуры обучающихся, профилактики экстремизма и радикализма в молодежной среде:**

* ценностное отношение к России, своему народу, краю, семье;
* желание продолжать героические традиции многонационального российского народа;
* уважительное отношение к представителям всех национальностей;
* знание государственных праздников, их значения в истории страны;
* умение сочетать личные и общественные интересы, понимание успешности личности через сопряженность личных интересов и точек роста своего края, региона;
* социальная активность, участие в деятельности общественных организаций и социально-значимых проектах;
* понимание значения религиозных идеалов в жизни человека и общества, роли традиционных религий в истории и культуре нашей страны;
* понимание нравственной сущности правил культуры поведения, общений и речи, умение выполнять их независимо от внешнего контроля;
* понимание необходимости самодисциплины;
* понимание и сознательное принятие нравственных норм взаимоотношений в семье, осознание значения семьи в жизни человека.

**Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация:**

* позитивное принятие себя как личности; сознательное понимание своей принадлежности к социальным общностям;
* позитивный опыт практической деятельности в составе различных социокультурных групп конструктивной общественной направленности;
* умение моделировать социальные отношения, прогнозировать развитие социальной ситуации;
* умение дифференцировать, принимать или не принимать информацию, поступающую из социальной среды;
* самоопределение в области своих познавательных интересов;
* сформированность первоначальных профессиональных намерений и интересов;
* позитивный опыт участия в общественно значимых делах.

**Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних, детского дорожно-транспортного травматизма:**

* ценностное отношение к жизни во всех ее проявлениях, качеству окружающей среды, своему здоровью и здоровью окружающих людей;
* осознание ценности экологически целесообразного, здорового, законопослушного и безопасного образа жизни;
* понимание единства и взаимосвязи различных видов здоровья человека: физического, психического, социально-психологического, духовного и др.;
* формирование личного опыта здоровьесберегающей деятельности и безопасного поведения;
* умение противостоять негативным факторам, способствующим ухудшению здоровья и нарушению безопасности;
* соблюдение установленных правил личной гигиены, техники безопасности, безопасности на дороге.

В процессе формирования личности воспитание, как целенаправленное воздействие на человека, играет определяющую роль, так как именно посредством его в сознании и поведении детей формируются основные социальные, нравственные и культурные ценности, которыми руководствуется общество в своей жизнедеятельности.

**Ценностные ориентиры воспитательной работы программы:** любовь к России, многообразие и уважение культур и народов, социальная ответственность и компетентность, нравственный выбор, милосердие, честь, достоинство, культура семейных отношений, семейные традиции, семейные ценности.

**Календарный план**

|  |  |
| --- | --- |
| **Месяц**  | **Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, возрождение семейных ценностей, формирование общей культуры обучающихся, профилактика экстремизма и радикализма в молодежной среде.** |
| Сентябрь |  «Экстремизм в молодежной среде» -беседа-диалог |
| Октябрь | Конкурс рисунков « Мой край родной» |
| Ноябрь | Анкетирование « Я и семья» |
| Декабрь | Встреча с духовно служителем в Свято Троицком храме. |
| Январь | Экскурсия в Рождество. |
| Февраль | История дня защитников отечества» -беседа, А, ну-ка мальчики. |
| Март | Поздравление девочек и мам с праздником 8 марта. |
| Апрель | Организация профилактических мероприятий:«Всемирный день здоровья» (7апреля) |
| Май | Участие в акции «Георгиевская ленточка» Рисунки, посвященные 9 мая.Всероссийские уроки: Урок Победы |
| **Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация** |
| Сентябрь | День профессионального самоопределения « День работников нефтяной, газовой и топливной промышленности»- беседа |
| Октябрь | День профессионального самоопределения «День учителя»- день самоуправления. |
| Ноябрь | День профессионального самоопределения « День милиции»- беседа с инспектором. |
| Декабрь | День профессионального самоопределения « Международный день гражданской авиации»- видеоролик. |
| Январь | День профессионального самоопределения « День спасателя»- - беседа |
| Февраль | День профессионального самоопределения «День Российской науки. |
| Март | День профессионального самоопределения « День работников органов наркоконтроля России » рисунки мы против наркотиков |
| Апрель | Беседа: Международный день интернета |
| Май | День профессионального самоопределения день связиста.беседа |
| **Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексной профилактической работы (профилактика употребления ПАВ, безнадзорность, правонарушения несовершеннолетних и детского дорожно-транспортного травматизма)** |
| Сентябрь | Беседа: Основы здорового образа жизни |
| Октябрь | Беседа « Ваше здоровье в ваших руках» |
| Ноябрь | Энергетик- вред для окрепшего организма. Показ социального ролика |
| Декабрь | Организация профилактических мероприятий: · «Всемирный день здоровья» |
| Январь | Беседа: Основы здорового образа жизни |
| Февраль | Беседа « Ваше здоровье в ваших руках» |
| Март | Беседа: о правильном питании. |
| Апрель |  «Всемирный день здоровья» веселые старты  |
| Май | Организация профилактических мероприятий: Беседа о вреде алкоголя. |

**Антидопинговая работа.**

 В настоящее время в мире существует проблема использования спортсменами, запрещенных в спорте, веществ и методов. Допинг наносит непоправимый ущерб здоровью, спортивной карьере спортсмена и репутации, негативно сказывается на имидже спортивного учреждения и тренерского состава. Эффективной мерой профилактики применения допинга, является увеличение уровня знаний о вреде допинга. Основной целью проведения антидопинговых мероприятий образовательными учреждениями, является повышение уровня знаний обучающихся по предотвращению использования запрещенных в спорте субстанций и методов обучающимися. В ходе реализации дополнительных общеразвивающих программ по видам спорта необходимо проводить антидопинговую пропаганду среди обучающихся. Следует донести до обучающихся главное правило: «Спорт и допинг - это несовместимо!».

Для реализации поставленной цели необходимо выполнить ряд задач:

- выявить уровень осведомленности обучающихся в вопросах применения допинга;

- ознакомить с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

- провести обучение обучающихся основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- формировать практические навыки соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений обучающихся;

- разработка информационно-образовательного материала по антидопинговой тематике;

- проводить лекции, беседы, семинары с обучающимися и их родителями/законными представителями, в том числе с приглашением специалистов.

**План антидопинговой работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Месяц** | **Наименование темы** |
| Сентябрь | Психологические последствия допинга. |
| Октябрь | Допинг и его пагубные последствия  |
| Ноябрь | Как выявляют допинг? |
| Декабрь | Какое наказание за употребление? |
| Январь  | Чем опасен допинга? |
| Февраль  | Допинг и зависимое поведение. |
| Март  | Как выявляют допинг? |
| Апрель  | Наказания за нарушение антидопинговых правил. |
| Май  | Список запрещенных медикаментов для спортсмена  |

**9.Материально техническое обеспечение предусматривает:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Гимнастические маты | 5 |
| 2 | Скакалки | 16 |
| 3 | Клюшки  | На каждого занимающегося |
| 4 | Волейбольные мячи | 1 |
| 5 | Баскетбольные мячи | 5 |
| 6 | Футбольные мячи | 2 |
| 7 | Накидки для отличия команд | На 2 команды |
| 8 | Защита игрока  | На каждого занимающегося |
| 9 | Фишки | 25 |
| 10 | Шайбы  | 20 |
| 11 | Мини ворота | 2 |
| 12 | Стойки  | 15 |
| 13 | Гимнастическая скамья | 4 |
| 14 | Информационное табло  | 1 |
| 15 | Тренажер для полевых игроков | 6 |
| 16 | Секундомер | 2 |
| 17 | Измерительная рулетка | 2 |
| 18 | Коньки  | На каждого занимающегося |

**11. Кадровое обеспечение**

 Дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта **хоккей** реализует тренер-преподаватель по хоккею, соответствующий Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021г. № 652н).

**12. Список литературы**

1. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Текст) / М.: Советский спорт, 2009. – 101 с.
2. Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации.
3. Букатин А.Ю., Колузганов, ВМ. Юный хоккеист - М Фис 1986.
4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
5. Никитушкин В.Г., Губа ВЛ. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
6. Савин В Л. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. - М.: Фис, 1990.
7. Савин В Л. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2003.
8. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д. Железняка и Ю.М. Портнова. - М: Академия, 2002

**Интернет-ресурсы:**

1. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru/) — Официальный сайт Министерства спорта РФ
2. минобрнауки.рф- Сайт Министерства образования и науки России
3. [http://www.oblsport.kirov.ru](http://www.oblsport.kirov.ru/) — Сайт Управления по физической культуре и спорту Кировской области
4. <http://fhr.ru/main/> - Сайт федерации хоккея России
5. <http://sportslob.ucoz.ru/> - официальный сайт МКОУ ДОД ДЮСШ г. Слободского
6. <http://zshr.ru/-> Сайт всероссийского клуба юных хоккеистов «Золотая шайба» им. А.В. Тарасова

*Приложение 1.*

**Календарно-тематическое планирование**

**первого года обучения**

**Группа СОГ-1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание занятий** | **Трудоёмкость****(количество академических часов)** | **Форма промежуточной (итоговой) аттестации** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** | **В очном формате** | **В дистанционном формате** |
| 1. **Теоретические знания.**
 |
| **1** | Инструктаж по ТБЛичная гигиена. Режим для занимающихсяЗдоровый образ жизни. Питание спортсменаИстория развития вида спорта хоккей | **8** | **8** | **-** | Беседа, рассказ. | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры. |
| 1. **Общефизическая подготовка**
 |
| **2** | ОФП. Упражнения для развития быстроты | **16** | **-** | **16** | Наблюдение, анализ исполнения | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры |
| **3** | ОФП. Упражнения для развития силы | **16** | **-** | **16** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **4** | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | **16** | **-** | **16** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **5** | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости | **16** | **-** | **16** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **6** | ОФП. Упражнения для развития координационных качеств | **16** | **-** | **16** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **7** | ОФП. Упражнения для развития гибкости | **10** | **-** | **10** | Наблюдение, анализ исполнения |
| 1. **Специальная физическая подготовка**
 |
| **8** | СФП. Упражнения для укрепления мышц ног | **12** | **-** | **12** | Наблюдение, анализ исполнения | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры |
| **9** | СФП. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и рук | **12** | **-** | **12** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **10** | СФП. Упражнения на координацию | **12** | **-** | **12** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **11** | СФП. Упражнения на развитие вестибулярного аппарата | **12** | **-** | **12** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **12** | СФП. Упражнения на развитие и укрепление связок голеностопного и коленного сустава | **12** | **-** | **12** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **13** | СФП. Ледовая подготовка | **12** | **-** | **12** | Наблюдение, анализ исполнения |
| 1. **Технико-тактическая подготовка**
 |
| **14** | ТТП. Техника передвижения хоккеиста на коньках | **10** | **-** | **10** | Наблюдение, анализ исполнения | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры |
| **15** | ТТП. Приемы техники владения клюшкой и шайбой | **10** | **-** | **10** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **16** | ТТП. Техническая подготовка.  | **10** | **-** | **10** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **17** | ТТП. Техника игры вратаря  | **10** | **-** | **10** | Наблюдение, анализ исполнения |
| 1. **Контрольные испытания.**
 |
| **38** | Сдача контрольно-переводных нормативов | **6** | **-** | **6** | Сдача контрольных нормативов |  |
| Всего: | 216 | 8 | 208 |  |  |

**Группа СОГ-2**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание занятий** | **Трудоёмкость****(количество академических часов)** | **Форма промежуточной (итоговой) аттестации** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** | **В очном формате** | **В дистанционном формате** |
| 1. **Теоретические знания.**
 |
| **1** | Инструктаж по ТБЛичная гигиена. Режим для занимающихсяЗдоровый образ жизни. Питание спортсменаИстория развития вида спорта хоккей. СФО. ОФП. ТТП | **18** | **18** | **-** | Беседа, рассказ. | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры. |
| 1. **Общефизическая подготовка**
 |
| **2** | ОФП. Упражнения для развития быстроты | **16** | **-** | **16** | Наблюдение, анализ исполнения | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры |
| **3** | ОФП. Упражнения для развития силы | **16** | **-** | **16** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **4** | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | **16** | **-** | **16** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **5** | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости | **16** | **-** | **16** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **6** | ОФП. Упражнения для развития координационных качеств | **16** | **-** | **16** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **7** | ОФП. Упражнения для развития гибкости | **10** | **-** | **10** | Наблюдение, анализ исполнения |
| 1. **Специальная физическая подготовка**
 |
| **8** | СФП. Упражнения для укрепления мышц ног | **17** | **-** | **17** | Наблюдение, анализ исполнения | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры |
| **9** | СФП. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и рук | **17** | **-** | **17** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **10** | СФП. Упражнения на координацию | **17** | **-** | **17** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **11** | СФП. Упражнения на развитие вестибулярного аппарата | **17** | **-** | **17** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **12** | СФП. Упражнения на развитие и укрепление связок голеностопного и коленного сустава | **17** | **-** | **17** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **13** | СФП. Ледовая подготовка | **15** | **-** | **15** | Наблюдение, анализ исполнения |
| 1. **Технико-тактическая подготовка**
 |
| **14** | ТТП. Техника передвижения хоккеиста на коньках | **20** | **-** | **20** | Наблюдение, анализ исполнения | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры |
| **15** | ТТП. Приемы техники владения клюшкой и шайбой | **20** | **-** | **20** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **16** | ТТП. Техническая подготовка.  | **20** | **-** | **20** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **17** | ТТП. Техника игры вратаря  | **14** | **-** | **14** | Наблюдение, анализ исполнения |
| 1. **Контрольные испытания.**
 |
| **38** | Сдача контрольно-переводных нормативов | **6** | **-** | **6** | Сдача контрольных нормативов |  |
| Всего: | 288 | 18 | 270 |  |  |

**Группа СОГ-3**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание занятий** | **Трудоёмкость****(количество академических часов)** | **Форма промежуточной (итоговой) аттестации** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** | **В очном формате** | **В дистанционном формате** |
| 1. **Теоретические знания.**
 |
| **1** | Инструктаж по ТБЛичная гигиена. Режим для занимающихсяЗдоровый образ жизни. Питание спортсменаИстория развития вида спорта хоккей | **4** | **4** | **-** | Беседа, рассказ. | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры. |
| 1. **Общефизическая подготовка**
 |
| **2** | ОФП. Упражнения для развития быстроты | **6** | **-** | **6** | Наблюдение, анализ исполнения | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры |
| **3** | ОФП. Упражнения для развития силы | **6** | **-** | **6** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **4** | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | **6** | **-** | **6** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **5** | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости | **6** | **-** | **6** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **6** | ОФП. Упражнения для развития координационных качеств | **4** | **-** | **4** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **7** | ОФП. Упражнения для развития гибкости | **2** | **-** | **2** | Наблюдение, анализ исполнения |
| 1. **Специальная физическая подготовка**
 |
| **8** | СФП. Упражнения для укрепления мышц ног | **12** | **-** | **12** | Наблюдение, анализ исполнения | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры |
| **9** | СФП. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и рук | **12** | **-** | **12** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **10** | СФП. Упражнения на координацию | **12** | **-** | **12** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **11** | СФП. Упражнения на развитие вестибулярного аппарата | **12** | **-** | **12** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **12** | СФП. Упражнения на развитие и укрепление связок голеностопного и коленного сустава | **12** | **-** | **12** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **13** | СФП. Ледовая подготовка | **10** | **-** | **10** | Наблюдение, анализ исполнения |
| 1. **Технико-тактическая подготовка**
 |
| **14** | ТТП. Техника передвижения хоккеиста на коньках | **10** | **-** | **10** | Наблюдение, анализ исполнения | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры |
| **15** | ТТП. Приемы техники владения клюшкой и шайбой | **10** | **-** | **10** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **16** | ТТП. Техническая подготовка.  | **10** | **-** | **10** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **17** | ТТП. Техника игры вратаря  | **6** | **-** | **6** | Наблюдение, анализ исполнения |
| 1. **Контрольные испытания.**
 |
| **38** | Сдача контрольно-переводных нормативов | **4** | **-** | **4** | Сдача контрольных нормативов |  |
| Всего: | 144 | 4 | 140 |  |  |

**Календарно-тематическое планирование**

**второго года обучения**

**Группа СОГ-1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание занятий** | **Трудоёмкость****(количество академических часов)** | **Форма промежуточной (итоговой) аттестации** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** | **В очном формате** | **В дистанционном формате** |
| 1. **Теоретические знания.**
 |
| **1** | Инструктаж по ТБЛичная гигиена. Режим для занимающихсяЗдоровый образ жизни. Питание спортсменаИстория развития вида спорта хоккей | **6** | **6** | **-** | Беседа, рассказ. | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры. |
| 1. **Общефизическая подготовка**
 |
| **2** | ОФП. Упражнения для развития быстроты | **16** | **-** | **16** | Наблюдение, анализ исполнения | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры |
| **3** | ОФП. Упражнения для развития силы | **16** | **-** | **16** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **4** | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | **16** | **-** | **16** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **5** | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости | **16** | **-** | **16** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **6** | ОФП. Упражнения для развития координационных качеств | **16** | **-** | **16** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **7** | ОФП. Упражнения для развития гибкости | **18** | **-** | **18** | Наблюдение, анализ исполнения |
| 1. **Специальная физическая подготовка**
 |
| **8** | СФП. Упражнения для укрепления мышц ног | **14** | **-** | **14** | Наблюдение, анализ исполнения | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры |
| **9** | СФП. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и рук | **14** | **-** | **14** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **10** | СФП. Упражнения на координацию | **12** | **-** | **12** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **11** | СФП. Упражнения на развитие вестибулярного аппарата | **12** | **-** | **12** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **12** | СФП. Упражнения на развитие и укрепление связок голеностопного и коленного сустава | **12** | **-** | **12** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **13** | СФП. Ледовая подготовка | **12** | **-** | **12** | Наблюдение, анализ исполнения |
| 1. **Технико-тактическая подготовка**
 |
| **14** | ТТП. Техника передвижения хоккеиста на коньках | **10** | **-** | **10** | Наблюдение, анализ исполнения | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры |
| **15** | ТТП. Приемы техники владения клюшкой и шайбой | **10** | **-** | **10** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **16** | ТТП. Техническая подготовка.  | **6** | **-** | **6** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **17** | ТТП. Техника игры вратаря  | **4** | **-** | **4** | Наблюдение, анализ исполнения |
| 1. **Контрольные испытания.**
 |
| **38** | Сдача контрольно-переводных нормативов | **6** | **-** | **6** | Сдача контрольных нормативов |  |
| Всего: | 216 | 6 | 210 |  |  |

**Группа СОГ-2**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание занятий** | **Трудоёмкость****(количество академических часов)** | **Форма промежуточной (итоговой) аттестации** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** | **В очном формате** | **В дистанционном формате** |
| 1. **Теоретические знания.**
 |
| **1** | Инструктаж по ТБЛичная гигиена. Режим для занимающихсяЗдоровый образ жизни. Питание спортсменаИстория развития вида спорта хоккей. СФО. ОФП. ТТП | **16** | **16** | **-** | Беседа, рассказ. | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры. |
| 1. **Общефизическая подготовка**
 |
| **2** | ОФП. Упражнения для развития быстроты | **14** | **-** | **14** | Наблюдение, анализ исполнения | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры |
| **3** | ОФП. Упражнения для развития силы | **16** | **-** | **16** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **4** | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | **16** | **-** | **16** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **5** | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости | **16** | **-** | **16** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **6** | ОФП. Упражнения для развития координационных качеств | **16** | **-** | **16** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **7** | ОФП. Упражнения для развития гибкости | **10** | **-** | **10** | Наблюдение, анализ исполнения |
| 1. **Специальная физическая подготовка**
 |
| **8** | СФП. Упражнения для укрепления мышц ног | **17** | **-** | **17** | Наблюдение, анализ исполнения | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры |
| **9** | СФП. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и рук | **17** | **-** | **17** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **10** | СФП. Упражнения на координацию | **17** | **-** | **17** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **11** | СФП. Упражнения на развитие вестибулярного аппарата | **17** | **-** | **17** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **12** | СФП. Упражнения на развитие и укрепление связок голеностопного и коленного сустава | **18** | **-** | **18** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **13** | СФП. Ледовая подготовка | **16** | **-** | **16** | Наблюдение, анализ исполнения |
| 1. **Технико-тактическая подготовка**
 |
| **14** | ТТП. Техника передвижения хоккеиста на коньках | **20** | **-** | **20** | Наблюдение, анализ исполнения | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры |
| **15** | ТТП. Приемы техники владения клюшкой и шайбой | **20** | **-** | **20** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **16** | ТТП. Техническая подготовка.  | **20** | **-** | **20** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **17** | ТТП. Техника игры вратаря  | **14** | **-** | **14** | Наблюдение, анализ исполнения |
| 1. **Контрольные испытания.**
 |
| **38** | Сдача контрольно-переводных нормативов | **6** | **-** | **6** | Сдача контрольных нормативов |  |
| Всего: | 288 | 16 | 272 |  |  |

**Группа СОГ-3**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание занятий** | **Трудоёмкость****(количество академических часов)** | **Форма промежуточной (итоговой) аттестации** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** | **В очном формате** | **В дистанционном формате** |
| 1. **Теоретические знания.**
 |
| **1** | Инструктаж по ТБЛичная гигиена. Режим для занимающихсяЗдоровый образ жизни. Питание спортсменаИстория развития вида спорта хоккей | **4** | **4** | **-** | Беседа, рассказ. | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры. |
| 1. **Общефизическая подготовка**
 |
| **2** | ОФП. Упражнения для развития быстроты | **4** | **-** | **4** | Наблюдение, анализ исполнения | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры |
| **3** | ОФП. Упражнения для развития силы | **4** | **-** | **4** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **4** | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | **6** | **-** | **6** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **5** | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости | **6** | **-** | **6** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **6** | ОФП. Упражнения для развития координационных качеств | **4** | **-** | **4** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **7** | ОФП. Упражнения для развития гибкости | **2** | **-** | **2** | Наблюдение, анализ исполнения |
| 1. **Специальная физическая подготовка**
 |
| **8** | СФП. Упражнения для укрепления мышц ног | **12** | **-** | **12** | Наблюдение, анализ исполнения | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры |
| **9** | СФП. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и рук | **12** | **-** | **12** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **10** | СФП. Упражнения на координацию | **12** | **-** | **12** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **11** | СФП. Упражнения на развитие вестибулярного аппарата | **12** | **-** | **12** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **12** | СФП. Упражнения на развитие и укрепление связок голеностопного и коленного сустава | **12** | **-** | **12** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **13** | СФП. Ледовая подготовка | **14** | **-** | **14** | Наблюдение, анализ исполнения |
| 1. **Технико-тактическая подготовка**
 |
| **14** | ТТП. Техника передвижения хоккеиста на коньках | **10** | **-** | **10** | Наблюдение, анализ исполнения | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры |
| **15** | ТТП. Приемы техники владения клюшкой и шайбой | **10** | **-** | **10** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **16** | ТТП. Техническая подготовка.  | **10** | **-** | **10** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **17** | ТТП. Техника игры вратаря  | **6** | **-** | **6** | Наблюдение, анализ исполнения |
| 1. **Контрольные испытания.**
 |
| **38** | Сдача контрольно-переводных нормативов | **4** | **-** | **4** | Сдача контрольных нормативов |  |
| Всего: | 144 | 4 | 140 |  |  |