

Департамент образования культуры и спорта
Ненецкого автономного округа
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Ненецкого автономного округа
«Спортивная школа олимпийского резерва «Труд»

Принята на заседании
педагогического совета
от «09» сентября 2025 г.
Протокол № 1 от 09 сентября 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБУ ДО НАО
«Спортивная школа олимпийского
резерва «Труд»
С.С. Паромов



сентябрь 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ»

возраст учащихся 4 - 9 лет
срок реализации программы – 5 лет

Тренер - преподаватель:
Комаров Михаил Михайлович

Содержание

Содержание	2
1. Комплекс основных характеристик программы	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цель и задачи программы	10
1.3. Содержание программы	12
1.4. Планируемые результаты	22
2. Комплекс организационно - педагогических условий	25
2.1. Годовой план – график	25
2.2. Условия реализации программы	28
2.3. Формы аттестации	32
2.4. Оценочные материалы	32
2.5. Методические материалы	33
Список литературы	36

**Паспорт дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы**

Ф.И.О. автора/ авторов	Комаров Михаил Михайлович
Полное название учреждения	ГБУ ДО НАО «Спортивная школа олимпийского резерва «Труд»
Направленность Программы	Спортивно-оздоровительная
Продолжительность реализации Программы	5 лет
Объем часов по годам обучения	166
Возраст учащихся	4 - 9 лет
Цель программы	При условиях работы в отдаленных регионах Российской Федерации, заложить базу физической, технической и координационной подготовки для дальнейшего развития игроков в хоккей с шайбой
Сроки реализации программы	2025 - 2030 гг

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

1) Нормативно-правовые основания для реализации ДООП

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Хоккей с шайбой» (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 04.08.2023 года);
2. Федеральный Закон № 127 от 30.04.2021 года «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р (с изменениями на 15 мая 2023 года);
4. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерством Просвещения России от 3.09.2019 № 467 (с изменениями на 21 апреля 2023 года);
5. Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
6. Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.01.2021 года №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (рзд.6.

Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (с изменениями на 30 декабря 2022 года);

7. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных образовательных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

9. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 года N 652н «Об утверждении профессионального стандарта Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

10. Устав образовательной организации;

11. Положение о разработке и утверждении дополнительной общеобразовательной программы;

12. Другие локальные акты образовательной организации;

13. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ» (с изменениями на 22 февраля 2023 года);

14. Письмо Минобрнауки России от 27.11.2015 N 08-2228 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях Российской Федерации»).

2) Адресная группа программы.

Настоящая учебная программа рассчитана на детей в возрасте от 4 до 9 лет, проживающих в г. Нарьян-Мар и жителей Ненецкого автономного округа, не имеющих противопоказаний по медицинским показаниям.

3) Актуальность программы.

Настоящая учебная программа разработана с учетом возрастающих потребностей в организации качественного и долгосрочного тренировочного процесса для детей, начинающих заниматься хоккеем с шайбой.

Хоккей является одним из самых популярных видов спорта в Российской Федерации, способствующим всестороннему развитию ребенка. Занятия хоккеем укрепляют здоровье, воспитывают волю, дисциплину, командный дух и формируют стремление к достижению поставленных целей.

Данная программа направлена на создание прочной базы для дальнейшего спортивного совершенствования:

- укрепление мышечного корсета занимающихся для наиболее плодотворной работы на льду;
- развитие интереса к игре путем построения тренировочного процесса через активные игры и встроенные элементы развития качеств, необходимых для развития координации, ловкости и силы на льду;
- создание здоровой самооценки юных хоккеистов, путем положительного подкрепления их деятельности на льду и вне его;

4) Педагогическая целесообразность.

Педагогическая целесообразность образовательной программы заключается в создании условий для всестороннего развития личности спортсмена и его адаптации к нынешним реалиям постоянно меняющихся обстоятельств и цифрового потребления. Программа направлена на

воспитание спортивной личности, способной самостоятельно принимать решения и, в дальнейшем, брать на себя ответственность за собственные действия.

Обучение игре в хоккей воспитывают качества, помогающие юным спортсменам справляться с трудностями, возникающими повсеместно в спорте и жизни в целом.

5) Уровень программы, объем и сроки реализации программы.

К занятиям допускаются дети от 4 до 9 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий хоккеем с шайбой (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14), имеющие желание заниматься данным видом спорта. Группы формируются в начале учебного года, согласно уставу и рекомендации наполняемости групп. Набор детей осуществляется согласно:

- электронной заявке родителей на портале услуг;
- заявлению о готовности принять участие в программе;
- наличии медицинской справки о состоянии здоровья учащегося и договора об оказании услуг.

Рекомендуемый количественный состав групп - 15 - 38 человек, максимальный состав группы - 38 человек.

Этап подготовки	Период	Возраст учащихся (лет)	Оптимальный количественный состав группы	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требование по спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительный этап	1	4-5	15 – 38	9	Выполнение нормативного тестирования с целью продолжения подготовки по программе
	2	5-6	15-38	9	
	3	6-7	15-38	9	
	4	7-8	15-38	9	

Таблица 1. Минимальный возраст для зачисления в спортивно-оздоровительные группы по годам обучения.

Срок реализации Программы 5 лет. Продолжительность периодов составляет 1 учебный год (с 1 сентября по 31 мая):

- 37 рабочих недель;
- 9 академических часов в неделю (1 академический час равен 45 астрономическим минутам).

6) Форма обучения.

Основными формами обучения игры в хоккей являются:

- групповое занятие;
- индивидуальные занятия (при необходимости и запросу от родителей занимающегося);
- малые групповые занятия (при необходимости довести подготовленность юных хоккеистов до уровня сдачи нормативного тестирования);
- участие в спортивно-массовых мероприятиях по хоккею с шайбой города или округа.

7) Язык реализации ДООП.

Русский.

8) Режим занятий.

Общее количество часов в неделю - 4,5 часов.

Продолжительность одного академического часа - 45 минут.

Количество занятий в неделю: 2 раза для группы набора и 6 раз в неделю для группы начальной подготовки, в соответствии с расписанием, утвержденным администрацией школы.

9) Особенности организации образовательного процесса.

По окончании учебного года и результатам выполнения учебного плана (посещения занятий и усвоения программы), тестирования для мониторинга физических качеств учащиеся переходят на следующий этап обучения, либо остаются на повторное обучение. При обучении

простейшим элементам хоккея с шайбой, следует применять такие методы как:

- словесные;
- наглядные;
- практические.

Занятия проводятся эмоционально с использованием игрового и соревновательного методов, которые создают условия для адаптации навыков к нагрузкам и снижают утомление. Используется также метод повтора. Следует избегать его чрезмерного использования.

Подбор средств осуществляется на основе доступности, разностороннего физического развития, направленности на воспитание необходимых физических и технических качеств. С этой целью проводятся различные упражнения: общеразвивающие, специальные и т.д.

Общеразвивающие упражнения – это комплексы упражнений, направленных на выполнение и решение основных задач тренировки.

Специально-подготовительные упражнения – это упражнения, направленные на развитие специальных групп мышц, которые обеспечивают правильное выполнение того или иного движения, позы или положения тела. Для юных хоккеистов особую роль приобретает укрепление голеностопного сустава, мышц спины и брюшного пресса, а также развитие координации и равновесия.

При организации тренировочных занятий с детьми дошкольного и школьного возраста применяют различные методы:

- фронтальный (общее задание выполняется одновременно непосредственно под наблюдением учителя);
- поточный (общее задание выполняется поочередно);
- групповой;
- индивидуальный.

Использование каждого из указанных методов организации детей на занятии зависит от задач, поставленных педагогами, условий в которых проводятся занятия и рационального осуществления. Наиболее целесообразное при обучении смешанное использование различных методов организации, ведущие к повышению эффективности тренировок.

Программа предусматривает обязательное включение открытых занятий для родителей с наглядной демонстрацией результативности детей.

Возраст детей, участвующих в реализации программы от 4 до 9 лет. Он определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в спортивно-оздоровительные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

1.2. Цель и задачи программы

Для реализации программы, нами сформирована гипотеза: «При условиях работы в отдаленных регионах Российской Федерации, воспитать спортсменов, кто сможет конкурировать на уровне спортивных школ крупных регионов России».

Для реализации ДООП, нами поставлена цель: заложить базу физической и технической подготовки юным хоккеистам, для дальнейшего развития игроков в хоккей с шайбой при условиях работы в отдаленных регионах Российской Федерации.

Для достижения поставленной цели, нами поставлены следующие задачи:

- воспитательные;
- начать формировать интерес и положительное отношение к хоккею;
- начать развивать коллективизм и взаимовыручку;
- содействовать физическому развитию юных хоккеистов;

- создать позитивную игровую атмосферу;
- начать укреплять здоровье у юных хоккеистов.
- обучающие:
- создать условия для ознакомления юных хоккеистов с игрой;
- развивать навыки катания на коньках и владения клюшкой;
- начать создавать положительное эмоциональное отношение к спорту;
- начать воспитывать коллективизм, индивидуальные и командные взаимодействия на льду и вне его.
- развивающие:
- начать формировать позитивные эмоции от занятий;
- развивать базовые физические качества:
- координацию, баланс, чувства пространства и мелкую моторику;
- силу;
- ловкость;
- формировать навыки игры в команде, взаимопомощи и дисциплины через игровые упражнения на льду.

1.3. Содержание программы

1.3.1 Учебно-тематический план

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА						
1.	Физическая культура и спорт в России	3	3	3	3	3
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	3	3	3	3	3
3.	История развития вида спорта	3	3	3	3	3
4.	Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена	3	3	3	3	3
Итого:		12	12	12	12	12
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ						
1.	Общая физическая подготовка	90	81	70	60	58
2.	Специальная физическая подготовка	26	32	40	48	50
3.	Технико-тактическая подготовка	22	25	28	30	28
4.	Медицинское обследование	2	2	2	2	2
5.	Тренировочные игры	10	10	10	10	12
6.	Прохождение нормативного тестирования	4	4	4	4	4
Итого:		154	154	154	154	154
Годовая нагрузка (37 недель)		166	166	166	166	166

Таблица 2. Учебно-тематический план подготовки юных хоккеистов

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении используется фронтальный

метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся.

Результатом образовательной деятельности детей по данной программе, являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие детей:

- улучшение физических кондиций;
- рост уровня развития физических качеств;
- освоение основных приёмов и навыков игры в хоккей с шайбой;
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни;
- рост личностного развития ребёнка;
- умение ребёнком оценивать свои достижения;
- продолжение обучения игре в хоккей с шайбой на этапе спортивной подготовки.

В каждой возрастной группе предусматривается сдача контрольного тестирования для отслеживания физического развития и тестирования по технической подготовке, по которым определяется степень освоения детьми образовательной программы.

Применяются следующие формы контроля:

- теоретическая подготовка: опрос, собеседование, тест-задания;
- общефизическая подготовка: тестирование;
- освоение программного материала: тестирование, наблюдения.

Возрастные группы		≤ 6		≤ 8		≤ 10		
Возраст		4	5	6	7	8	9	10
	Гибкость							
Ловкость	Базовые двигательные навыки							
	Координация, равновесие							
	Сложная моторика, меткость							
	Быстрота							
	Общая сила							
Выносливость	Общая выносливость							
	Специальная выносливость (скоростная)							

Высокоэффективный период
Эффективный период
Малоэффективный период

Таблица 3. Сенситивные (благоприятные) периоды развития физических качеств.

Гибкость — это качество, обеспечивающее выполнение движений с большой амплитудой. Интенсивное приращение этого качества происходит в возрасте от 5 до 10 лет. Максимальное развитие гибкости приходится на возраст 10 лет. В последующие годы гибкость развивается под влиянием специальных тренировок. Особое внимание развитию этого качества следует уделять в период интенсивного роста.

Ловкость — качество, обеспечивающее осуществление сложных координированных движений. Это сложное качество, имеющее самые многообразные связи с остальными физическими способностями и двигательными навыками. На схеме качество «ловкость» разложено на три основные составляющие: базовые двигательные навыки, координация, равновесие, сложная моторика, меткость; и каждая из них имеет свой

благоприятный период развития. Таким образом, выстраивается последовательность общего развития комплексного качества «ловкость».

Быстрота — качество, обеспечивающее совершение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени. Уровень развития быстроты в первую очередь определяется функциональными характеристиками центральной нервной системы. Частота движений в единицу времени больше всего возрастает от 7 до 9 лет и от 13 до 16 лет, а потом происходит полная остановка темпов прироста частоты движений. Большое значение в проявлении быстроты имеет уровень координационных возможностей хоккеиста, его техническое мастерство, а также способность к предельной мобилизации волевых качеств.

Сила — качество, обеспечивающее преодоление внешнего сопротивления или противодействие ему за счет мышечных усилий. Рост силы мышц незначителен до 11 лет, поэтому данный период является малоэффективным. Темпы роста силы мышц увеличиваются с 12 до 15 лет. В этот период следует закладывать правильную технику выполнения упражнений на силу с собственным весом. Интенсивное развитие силы начинается с 16 лет, после периода полового созревания. Это время является наиболее эффективным периодом. В этот период нужно начинать работать со свободными весами.

Общая выносливость — качество, обеспечивающее длительное выполнение двигательной деятельности без снижения ее эффективности. Подростковый возраст является наиболее благоприятным для совершенствования аэробных возможностей организма — основы для последующей специальной тренировки в большом объеме и с высокой интенсивностью. Поэтому в период полового созревания (13–16 лет) следует обращать особое внимание на развитие выносливости у хоккеистов. Если же до окончания периода полового созревания соответствующие тренировки не проводились, то в дальнейшем уже

практически невозможно в должной мере повысить функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.

Скоростная выносливость — способность поддерживать высокую скорость в течение максимально продолжительного времени. Период развития скоростной выносливости наступает после окончания периода полового созревания и эффективного периода развития общей выносливости.

1.3.2. Расшифровка учебно-тематического плана

Физическая культура и спорт в России.

Общие закономерности возникновения, становления и развития физической культуры и спорта на разных этапах существования человеческого общества. Рассмотрение специфики физической культуры и спорта в России по отношению к развитию мировой системы спорта.

Изучение особенностей физической культуры и спорта в России. Рассмотреть историю физической культуры и спорта. Определить особенности физической культуры и спорта в России. Изучить законодательную базу физической культуры и спорта в России. Рассмотреть развитие спортивной науки. Определить особенности спорта, соревнований, спартакиад в России.

Развитие хоккея в России и за рубежом.

Возникновение хоккея. Появление хоккея в России. Значение хоккея в российской системе физического воспитания. Основные этапы развития отечественного хоккея. Характеристика современного состояния развития хоккея в России и за рубежом. Участие российских хоккеистов на Чемпионатах Мира, Олимпийских Играх, международных турнирах. Развитие массового юношеского хоккея в России. «Золотая шайба», её история и значение для развития хоккея. Лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Гигиенические навыки и знания. Закаливание. Режим дня и питание спортсменов.

Общее понятие о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учёбы, отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по хоккею, к личному снаряжению, спортивной одежде и обуви хоккеистов. Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличения сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Роль закаливания при занятиях хоккеем. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена.

Волевые качества спортсмена: смелость, настойчивость, решительность в достижении цели, умение преодолевать трудности, взаимопомощь, организованность перед коллективом, инициативность. Психологическая подготовка хоккеистов, её значение для достижения высоких результатов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствование психологической подготовки хоккеистов. Психологическая подготовка непосредственно перед матчем и в ходе его. Индивидуальный подход к учащимся.

Правила игры, организация и проведение соревнований.

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к

организации и проведению соревнований. Особенности проведения соревнований «Золотая шайба». Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, смешанная, олимпийская и их особенности. Составление календаря спортивных встреч. Оценка результатов соревнований, форма и порядок представления отчетов. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований. Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка мест для соревнований, информация.

Места занятий, оборудование, инвентарь.

Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по хоккею. Оборудование площадки. Уход за льдом. Тренировочный городок для занятий по технике и атлетической подготовке и его оборудование. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

Общефизическая подготовка.

Правила выполнения разминки; правильное выполнение упражнений для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах. Упражнения для мышц шеи и туловища: разнообразное сочетание упражнений. Упражнения из различных видов спорта. Упражнения для ног. Упражнения для развития координационных движений. Физические качества, их развитие. Сенситивные периоды развития физических качеств.

Туристические походы, спортивные игры, бег на лыжах от 5 до 15 километров. Езда на велосипеде по равнине и в горы. Повторное проплыивание отрезков 25-100 метров на время. Игры на воде.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения с отягощениями (блинны, гантели, грифы, гири, цепи) не более 50 % собственного тела. Упражнения с применением тренажеров BOSU, пассеров, имитаторов вратарей. Занятия в бросковой зоне. Бег на коньках с преодолением препятствий, изменениям направления движения,

челночный бег на коньках. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъёмы. Игра клюшкой стоя на коленях. Эстафеты и игры с обводкой стоек, уклонение от применения силовых приемов, резкая смена направления бега. Шпагат, полушипагат. Упражнения с клюшкой с партнёром.

Технико-тактическая подготовка.

Техника передвижения на коньках

Посадка (стойка) хоккеиста. Техника выполнения базовых элементов катания:

- «подъем» (подъем с одного колена на два конька);
- «мишки» (перенос центра тяжести с одной ноги на другую);
- «мишки-2» (перенос центра тяжести с одной ноги на другую, с поднимание колена);
- «змейка» (быстрый поворот на одной ноге);
- «вырезы» (быстрый поворот в нужную сторону при помощи давление на пятку конька);
- «скольжение» (прокат на одной ноге, опираясь на среднюю часть конька с дальнейшим переносом центра тяжести на другую ногу);
- «фонарики» (одновременное движение ногами в двух фазах - носки врозь, носки вместе);
- «перебежка» (переступание при помощи подъема колена в нужную сторону, с давлением на необходимую часть конька).

Техника владения клюшкой

Обучение технике одновременной работы рук, корпуса и ног. Контроль шайбы при различных уровнях скорости передвижения на коньках. Обманные движения для обыгрыша соперника.

Тактическая подготовка

Упражнения, направленные на развитие понимания игроком его расположения в различных игровых ситуациях, доведенных до автоматизма.

Тренировочные игры.

Значение предстоящей игры. Особенности игры команды противника. Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков. Техника тактики игры команды и ее отдельных звеньев и игроков. Особенности игры вратаря. Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности. Возможные изменения тактики в ходе соревнований. Замена в ходе игры. Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задание игрокам. Использование замен и перерывов в игре для передачи заданий, установок тренера игрокам и команде в целом. Разбор проведенной игры. Выполнение намеченного плана игры командой и отдельными игроками и звеньями. Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных звеньев и игроков. Анализ тактических и технических ошибок. Проявление моральных и волевых качеств в ходе игры. Использование технических протоколов для разбора проведенных игр.

1.3.3. Нормативное тестирование для юных хоккеистов

№ п.п.	Название	Выполнение
1.	Бег на коньках лицом вперед по прямой	Игрок встает на линию ворот так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По свистку тренера, хоккеист катится лицом вперед, стараясь преодолеть дистанцию как можно быстрее, и на полной скорости пересекает дальнюю синюю линию.
3.	Бег на коньках спиной вперед по прямой	Игрок встает на линию ворот так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По свистку тренера, хоккеист катится спиной вперед, стараясь преодолеть дистанцию как можно быстрее, и на полной скорости пересекает дальнюю синюю линию.
5.	Змейка лицом вперед без шайбы	Игрок стартует от линии ворот, по свистку тренера, передвигается лицом вперед, оббегает препятствия и возвращается на линию старта как можно быстрее.
6.	Змейка спиной вперед без шайбы	Игрок стартует от линии ворот, по свистку тренера, передвигается спиной вперед, оббегает препятствия и возвращается на линию старта как можно быстрее.
7.	Змейка лицом вперед с шайбой	Игрок стартует от линии ворот, по свистку тренера, передвигается с шайбой лицом вперед, оббегает препятствия и возвращается на линию старта как можно быстрее.

8.	Змейка лицом вперед с шайбой	Игрок стартует от линии ворот, по свистку тренера, передвигается с шайбой спиной вперед, оббегает препятствия и возвращается на линию старта как можно быстрее.
----	------------------------------	---

Таблица 4. Пример нормативного тестирования для юных хоккеистов

Условия и требования к организации и проведению контрольных испытаний:

1. В связи с большим количеством тестов, многие из которых требуют значительных физических нагрузок, рекомендуется проводить испытания в течение двух дней;
2. Контрольные испытания целесообразно проводить после дня отдыха или после дня с малой физической нагрузкой;
3. В целях предупреждения травматизма необходимо учитывать состояние здоровья испытуемых;
4. Проведению контрольных испытаний предшествует квалификационная разминка;
5. Тестирование следует проводить не менее двух раз в год, после медицинского обследования;
6. Спортивная форма одежды должна соответствовать видам испытаний (например, тесты специальной подготовки на льду выполняются в полной защитной форме для игры в хоккей).

1.4. Планируемые результаты

Результатом освоения программы по хоккею является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

Ребенок будет знать:

- терминологию;
- историю мирового и отечественного хоккея;

- правильность выполнения различных физических упражнений;
- основные и специальные элементы игры в хоккей;

Будет уметь:

- выполнять основные физические упражнения;
- правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;
- поддерживать свой уровень физической подготовленности;

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;
- достаточный уровень технико - тактической подготовки;

Будут воспитаны, сформированы и развиты:

- общечеловеческие ценности, общая культура;
- понимание необходимости здорового образа жизни;
- сформированность навыков ЗОЖ;
- чувство патриотизма;
- чувство ответственности за общий результат.

1.4.1. Способы проверки ожидаемых результатов

Педагогический контроль с использованием методов:

- педагогического наблюдения;
- приема нормативов;
- врачебного метода;
- открытых занятий;

- соревнований.

Для наилучшего усвоения программы, мы проводим сравнительный анализ показателей в начале и в конце учебного года.

Основным механизмом выявления результатов воспитания является педагогическое наблюдение.

1.4.2. Критерии педагогического наблюдения:

- проявляет / не проявляет интерес к знакомству с историей коллектива, знает / не знает наиболее значимые исторические факты истории;
- активен / пассивен в учебной деятельности, в соревновательной деятельности, в процессе получения информации на занятиях, в коллективных мероприятиях; проявляет инициативу;
- проявляет / не проявляет усидчивость, терпение, дисциплинированность, ответственность, самоорганизованность;
- проявляет / не проявляет активность и дружелюбие, взаимопомощь в коллективе, уважительность в общении с педагогом и другими учащимися;
- соблюдает / не соблюдает правила поведения во время публичного выступления на соревнованиях.

Публичная презентация образовательных результатов программы, осуществляется в форме тестирования, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях различного уровня.

Контроль освоения обучающимися программы осуществляется путем оценивания следующих критериев (параметров):

1. Общая физическая подготовка;
2. Специальная физическая подготовка.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Годовой план - график

№ П/П	9	10	11	12	1	2	3	4	5	Всего часов
Теоретическая подготовка										
1. Физическая культура и спорт в России	1				1			1		3
2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях		1				1			1	3
3. История развития вида спорта			1		1		1			3
4. Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена		1			1				1	3
Итого часов	2	1	1	1	2	1	1	2	1	12
Практические занятия										
1. Общая физическая подготовка	10	11	10	10	11	10	10	9	9	90
2. Специальная физическая подготовка	4	4	2	4	4	2	2	2	2	26
3. Технико-тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	4	4	2	22
4. Медицинское обследование	2									2
5. Учебные и тренировочные игры	1	1	1	1	1	1	2	1	1	10
6. Нормативное тестирование	2								2	4
Итого часов	21	18	15	17	18	15	18	16	16	154
Всего часов	23	19	16	18	20	16	19	18	17	166

Таблица 5. Примерный план-график спортивно-оздоровительной группы 1-го года обучения (37 недель).

№ П/П	9	10	11	12	1	2	3	4	5	Всего часов
Теоретическая подготовка										
1. Физическая культура и спорт в России	1				1			1		3
2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях		1				1			1	3
3. История развития вида спорта			1		1		1			3
4. Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена		1			1			1		3
Итого часов	2	1	1	1	2	1	1	2	1	12
Практические занятия										
1. Общая физическая подготовка	8	8	8	10	8	8	9	12	10	81
2. Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	5	4	3	4	4	32
3. Технико-тактическая подготовка	2	2	2	4	2	4	3	4	2	25
4. Медицинское обследование	2									2
5. Учебные и тренировочные игры	1	1	1	1	1	2	1	1	1	10
6. Нормативное тестирование	2								2	4
Итого часов	18	14	14	18	16	18	16	21	19	154
Всего часов	20	15	15	19	18	19	17	23	20	166

Таблица 6. Примерный план-график спортивно-оздоровительной группы 2-го года обучения (37 недель)

№ П/П	9	10	11	12	1	2	3	4	5	Всего часов
Теоретическая подготовка										
1. Физическая культура и спорт в России	1				1			1		3
2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях		1				1			1	3
3. История развития вида спорта			1		1		1			3
4. Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена		1			1			1		3
Итого часов	2	1	1	1	2	1	1	2	1	12
Практические занятия										
1. Общая физическая подготовка	14	12	8	8	6	6	4	6	6	70

2. Специальная физическая подготовка	4	4	6	6	4	4	4	4	4	40
3. Технико-тактическая подготовка	2	2	2	4	2	4	4	4	4	28
4. Медицинское обследование	2									2
5. Учебные и тренировочные игры	1	1	1	1	1	1	2	1	1	10
6. Нормативное тестирование	2								2	4
Итого часов	25	19	17	19	13	15	14	15	17	154
Всего часов	27	20	18	20	15	16	15	17	18	166

Таблица 7. Примерный план-график спортивно-оздоровительной группы 3-го года обучения (37 недель)

№ П/П	9	10	11	12	1	2	3	4	5	Всего часов
Теоретическая подготовка										
1. Физическая культура и спорт в России	1				1			1		3
2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях		1				1			1	3
3. История развития вида спорта			1		1		1			3
4. Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена		1			1			1		3
Итого часов	2	1	1	1	2	1	1	2	1	12
Практические занятия										
1. Общая физическая подготовка	10	8	6	6	6	6	6	6	6	60
2. Специальная физическая подготовка	5	5	6	6	6	6	5	5	4	48
3. Технико-тактическая подготовка	2	2	2	6	4	4	4	3	3	30
4. Медицинское обследование	2									2
5. Учебные и тренировочные игры	1	1	1	1	2	1	1	1	1	10
6. Нормативное тестирование	2								2	4
Итого часов	22	16	15	19	18	17	16	15	16	154
Всего часов	24	17	16	20	20	18	17	17	17	166

Таблица 8. Примерный план-график спортивно-оздоровительной группы 4-го года обучения (37 недель)

№ П/П	9	10	11	12	1	2	3	4	5	Всего часов
Теоретическая подготовка										
1. Физическая культура и спорт в России	1				1			1		3
2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях		1				1			1	3
3. История развития вида спорта			1		1		1			3
4. Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена	1			1				1		3
Итого часов	2	1	1	1	2	1	1	2	1	12
Практические занятия										
1. Общая физическая подготовка	8	8	6	6	6	6	6	6	6	58
2. Специальная физическая подготовка	5	6	6	6	6	6	6	5	4	50
3. Технико-тактическая подготовка	2	2	2	6	3	4	4	2	3	28
4. Медицинское обследование	2									2
5. Учебные и тренировочные игры	1	1	2	1	2	1	2	1	1	12
6. Нормативное тестирование	2								2	4
Итого часов	20	17	16	19	17	17	18	14	16	154
Всего часов	22	18	17	20	19	18	19	16	17	166

Таблица 9. Примерный план-график спортивно-оздоровительной группы 5-го года обучения (37 недель)

2.2. Условия реализации программы

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы по хоккею с шайбой необходимы:

- ледовая арена с оборудованием;
- тренажерный зал с оборудованием;
- спортивный зал с оборудованием;
- зал многофункциональной подготовки с оборудованием;
- бросковая зона с оборудованием.

№	Наименование оборудования	Количество
1	Шайбы	50
2	Ключки	На каждого обучающегося
3	Фишки	15
4	приспособления для переноски инвентаря	2
5	Стойки	15
6	Накидки для отличия команд	2 комплекта по 15 штук
7	Информационное табло	1
8	Планшет для судьи-секретаря	1
9	Защита игрока	На каждого обучающегося
10	Мини-ворота	2

Таблица 10. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения оздоровительной подготовки

Перечень и количественный состав предметов спортивной экипировки и инвентаря, выдаваемого спортсмену или обучающемуся, определяется администрацией Учреждения по ходатайству тренеров на основании Программы в пределах имеющихся средств Учреждения. Основанием для экипировки и инвентаря спортсменов и обучающихся является приказ о зачислении в Учреждение.

2.2.1. Информационное обеспечение

Информационное обеспечение для тренера:

1. "Теория и методика хоккея" (2017) - Под общей редакцией В.М. Константинова;

2. "Современные технологии подготовки хоккеистов: от теории к практике" (2019) - Авторский коллектив. Сборник материалов научно-практической конференции;
3. "Хоккей. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных спортивных классов" (2018);
4. "Методические рекомендации по организации и проведению тренировочного процесса в хоккее" (2020);
5. "Медико-биологические проблемы подготовки высококвалифицированных хоккеистов" (2018) - А.В. Чугонин, и др.;
6. "Психологическая подготовка хоккеистов высокой квалификации в условиях соревновательной деятельности" (2019) - Ю.В. Голышев, и др.;
7. "Анализ соревновательной деятельности хоккеистов высокой квалификации с учетом игрового амплуа" (2020) - Е.В. Кузьмин, и др.

Информационное обеспечение для обучающихся:

1. Азбука спорта. Костикова Л.В. – М.: ФиС, 2001;
2. Азбука хоккея с шайбой. Боустедт Т. Минск: БЭ им. Петруся Бровки, 2011;
3. Третьяк В. А.«Советы юному вратарю», М., Просвещение, 1987г;
4. Тарасов А. В.«Детям о хоккее», М.,Просвещение, 1987г 28;
5. Организационные собрания группы. Проведение бесед;
6. KHL.RU

Информационное обеспечение для родителей:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 04.08.2023 года);

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

4. Требованиями СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденным постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (раз. 6. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (с изменениями на 30 декабря 2022 года);

5. Родительские собрания.

Кадровое обеспечение.

Комаров Михаил Михайлович – тренер-преподаватель по виду спорта «Хоккей с шайбой». Работает в ГБУ ДО НАО «СШОР «Труд» с 2024 года.

Михаил Михайлович настоящий профессионал своего дела, ответственный и дисциплинированный. Он не только обладает глубокими знаниями и навыками, но и является отличным наставником, умеющим вдохновлять и передавать свой опыт детям.

2.3. Формы аттестации

Основными критериями оценки занимающихся на этапе спортивно-оздоровительной подготовки являются регулярность посещения занятий, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах является развитие в первую очередь таких качеств, как общая выносливость (аэробные возможности), гибкость, быстрота движений. Преобладающими методами учебных занятий на суще должны быть подвижные и спортивные игры.

2.4. Оценочные материалы

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			4,5	5,3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			135	125
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 20 м	с	не более	
			4,8	5,5
2.2.	Бег на коньках челночный 6x9 м	с	не более	
			17,0	18,5
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	не более	
			6,8	7,4
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			13,5	14,5
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			15,5	17,5

Таблица 11. Нормативное тестирование федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

2.5. Методические материалы

1. Методы обучения:

Общепедагогические:

- словесные (беседа, рассказ, объяснение);
- наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).

Практические:

- метод строго регламентированного упражнения;
- метод направленный на освоение спортивной техники;
- метод направленный на воспитание физических качеств.
- игровой метод;
- соревновательный метод.

2. Методы воспитания:

Метод формирования сознания:

- положительный пример;
- рассказ;
- объяснение;
- этическая беседа;
- убеждение;
- инструктаж.

Метод формирования опыта поведения, организации деятельности:

- воспитательная ситуация;
- упражнения;
- поручения;
- контроль за поведением;
- педагогическое требование;
- переключение внимания на другие виды деятельности.

Метод стимулирования:

- одобрение;
- поощрение;
- соревнование.

3. Принципы и средства обучения

Принципы:

- возрастная адекватность спортивной деятельности;
- единство общей и специальной подготовки;
- непрерывность тренировочного процесса;
- единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
- цикличность тренировочного процесса;

Средства:

Основным средством тренировочного занятия являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

4. Структура занятия:

Тренировочное занятие строится по типу:

- *подготовительная часть.* Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия. Для содержания первой части занятия характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей,

приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения;

- *основная часть.* Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению игре в хоккей. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, чувства равновесия, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление;

- *заключительная часть.* Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

Список литературы

1. Белов, А.В. Основы тренировки юных хоккеистов. Москва: Физкультура и спорт, 2018;
2. Бондарев, С.И. Хоккей: Техника и тактика. Санкт-Петербург: Наука, 2019;
3. Владимирова, Т.Г. Психология спортивной деятельности. Москва: Спорт, 2020;
4. Григорьев, И.А. Физическая подготовка детей до 16 лет. Ростов-на-Дону: Феникс, 2017;
5. Джумалиев, М.Х. Нормативы и правила тренировочного процесса. Москва: Реал-Спорт, 2021;
6. Жданов, П.В. Методика тренировки юных хоккеистов. Казань: Издательство КГПУ, 2022;
7. Иванов, Д.Ю. Основы спортивной тренировки. Москва: ЛЕНАНД, 2019;
8. Кузнецов, В.А. Развитие командного духа в хоккее. Нижний Новгород: Воронеж, 2020;
9. Лебедев, И.Н. Хоккей: Физическая подготовка и здоровье. Уфа: Башкирское книжное издательство, 2020;
10. Михайлов, А.Е. Хоккей для детей: методические рекомендации. СПб: Союз, 2021;
11. Орлов, Р.С. Спортивная психология. Москва: Научный мир, 2016.
12. Петров, К.В. Тренировки юных хоккеистов: советы и рекомендации. Владивосток: ДВГУПС, 2023;
13. Смирнов, Ю.Ф. Анатомия и физиология детского организма. Челябинск: Урал, 2018.
14. Тарасов, А.В. Индивидуальный подход к тренировкам. Екатеринбург: Уральское издательство, 2020;

15.Фролов, Д.Н. Хоккей и координация движений. Москва: МГППУ, 2021.

16.Федеральный закон «Об образовании РФ»;

17.Федеральный закон «О физической культуре и спорте».