Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа города Каменска-Уральского»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «СШ
города Каменска-Уральского»
_____М.Ю. Баренбаум
«___»_____2023г.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «хоккей»

г. Каменск-Уральский
2023г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная Программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Хоккей» разработана на основании Федерального закона № 278 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 29.12.2022г. с изменениями и дополнениями, вступившими в силу 11.01.2023г.), порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержденным приказом № 629 от 27.07.2022г. Министерством Просвещения РФ), Уставом Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа города Каменска-Уральского» (далее учреждение), Санитарных правил 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Данная программа предназначена для обучающихся в спортивно-оздоровительных группах.

Хоккей называют игрой века, популярность в России утверждается лучшими его представителями великолепными мастерами, неоднократными чемпионами мира, Европы, Олимпийских игр.

Занятия этим видом спорта способствует укреплению здоровья, всестороннему физическому развитию. Хоккей - коллективная деятельность, состоящая из совокупности действий отдельных звеньев и конкретных исполнителей, обусловленная единством замысла. Достижение цели требует от играющих активных двигательных действий, выполнение которых зависит от творчества и инициативы самих играющих.

Подготовка хоккеиста от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему, все составные части которой обусловлены достижением главной цели, которая заключается в подготовке хоккеиста высокой квалификации. Достижение намеченной цели зависит от уровня исходных данных, отобранных в группы молодых спортсменов, наличия материально-технической базы, от качества организации всего педагогического процесса.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Целью программы является вовлечение детей в систему регулярных занятий физической культурой и занятием хоккеем, всестороннее гармоническое развитие физических способностей, интеллекта и укрепления здоровья, формирование знаний, умений и навыков в хоккее, отбор перспективных спортсменов в группы начальной подготовки по виду спорта «хоккей».

Основными задачами программы являются:

1. Личностные. Формировать интерес к занятиям физической культурой и хоккеем, культуру здорового и безопасного образа жизни в естественных условиях среды.
2. Метапредметные. Развивать физические способности, навыки адаптации к жизни в обществе, устойчивый интерес к активному образу жизни, занятиям хоккеем.
3. Образовательные. Овладеть основами техники хоккея, приемами игры, индивидуальными и групповыми, техническими приемами в усложнённых условиях.

Достижение цели и задач программы базируется на следующих принципах образования детей дошкольного возраста: сознательности и активности; наглядности; доступности и индивидуализации; непрерывности процесса физического воспитания; системного чередования нагрузок и отдыха; постепенного наращивания тренирующих воздействий; возрастная адекватность направления физического воспитания.

3. ФОРМА И РЕЖИМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа разработана в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся при занятиях хоккеем.

Форма обучения по программе – очная.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

- индивидуальная;
- индивидуально-групповая;
- групповая.

Типы занятий по программе:

- комбинированный;
- теоретический;
- практический
- контрольно-тестовый;
- игровой;
- соревновательный.

Формы проведения занятий:

- учебно-тренировочное занятие;
- открытое занятие;
- мастер-класс;
- товарищеский матч;
- соревнование.

К учебно-тренировочному процессу в группах спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта хоккей допускаются: мальчики и девочки 4-6 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям. В течении учебно-тренировочного года возможен добор обучающихся.

Продолжительность учебного года – 46 недель. Начало занятий – 1 января, окончание занятий – 31 декабря.

Срок реализации программы: 2 года.

4. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть программы определяет основные требования к ее структуре и содержанию: по возрасту, численному составу обучающихся, объему отдельных видов подготовки (физической, технико-тактической, игровой) и нагрузок разной направленности, а также по структуре подготовки юных хоккеистов.

Таблица 1. Режимы учебно-тренировочной работы

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Мин./макс. количество детей в группе (человек)	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю
Спортивно-оздоровительный	весь период	от 4 лет	15 / 30	6	3-4

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Формой организации занятий является учебно-тренировочное занятие, основной метод – групповой. Главные методы практического разучивания – метод строго

регламентированного упражнения (метод расчленено-конструктивного и целостного упражнения) и игровой метод.

Для реализации программы на спортивно-оздоровительном этапе применяются:

- средства общей физической и специальной подготовки;
- имитационные упражнения;
- упражнения по обучению скольжению;
- игры.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

Средства физической подготовки:

Строевые и порядковые упражнения. Построение, перестроение группы. Размыкания, повороты. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, рывки назад, в сторону.

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных, голеностопных суставах. Махи вперед, назад и в сторону. Выпады и вращения. Приседания и прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища.

Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением собственного веса (подтягивания, отжимания, приседания). Упражнения со снарядами и на снарядах.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения в высоком темпе. Метания различных снарядов. Упражнения со скакалкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной и переменной интенсивностью.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, виражи.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности.

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног. Определяют эффективность передвижения хоккеистов на коньках. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста. Прыжковая имитация. Бег с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий.

Упражнения для развития специальных силовых мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению качества выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. Мах и вращения клюшкой. Имитация бросков. Упражнения в бросках.

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнёром: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью, задней частью бедра.

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций. Старты с места и в движении по сигналу. Игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнёра. Челночный бег, эстафеты. Выполнение различных игровых приёмов (бросков, ударов, ведения) с возможно максимальной быстротой.

Упражнения для развития специальных координационных качеств, выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки, перекаты.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. В качестве основных упражнений используют различные виды игровых упражнений в соответствующем режиме.

Таблица 2. Техническая подготовка. Приёмы техники передвижения на коньках

Упражнения	1 год	2 год
Основная стойка (посадка) хоккеиста	+	+
Скольжение на двух коньках с опорой руками на стойку		+
Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой		+
Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот		+
Бег скользящими ногами		+
Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков от льда		+
Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием)		+
Повороты по дуге переступанием двух ног		+
Повороты влево и вправо скрестными шагами		+
Торможение плугом и полуплугом		+
Старт с места лицом вперед		+
Бег короткими шагами	+	+
Торможение с поворотом туловища на 90% на одной и двух ногах		+
Бег с изменением направления скрестными шагами (пробежка)		+
Прыжки толчком одной и двумя ногами	+	+
Бег спиной вперед, не отрывая коньки от льда		+
Бег спиной вперед переступанием ногами		+
Бег спиной вперед скрестными шагами		+
Повороты в движении на 180 % и 360 %	+	+

Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах	+	+
Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления		+
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		+

Таблица 4. Техническая подготовка. Приёмы техники владения клюшкой и шайбой

Упражнения	1 год	2 год
Основная стойка хоккеиста. Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хваты)	+	+
Ведение шайбы на месте	+	+
Ведение шайбы, не отрывая крюка от шайбы	+	+
Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу		+
Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки	+	+
Ведение шайбы дозированными толчками вперед		+
Ведение шайбы коньками		+
Ведение шайбы в движении спиной вперед		+
Обводка соперника на месте и в движении		+
Длинная и короткая обводка		+
Финт клюшкой		
Финт с изменением скорости и направления		
Бросок с длинным и коротким (кистевой) разгоном		+
Удар шайбы с длинным размахом		+
Броски в процессе ведения, обводки и передача шайбы, броски с неудобной руки		+
Прием шайбы с одновременной её подработкой к последующим действиям		+
Отбор шайбы клюшкой способом выбивания, способом подбивания клюшки соперника		+
Остановка и толчок соперника задней частью бедра		+
Остановка толчок соперника грудью		+
Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладение шайбой		
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		+

Таблица 5. Тактическая подготовка

Тема	1 год	2 год
Скоростное маневрирование и выбор позиции		
Дистанционная опека		
Контактная опека		+

Отбор шайбы клюшкой	+	+
Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки	+	+
Ведение шайбы дозированными толчками вперёд		
Ведение шайбы коньками		
Ведение шайбы в движении спиной вперёд		+

Таблица 6. Теоретическая подготовка

Название тем	Часы
Физкультура и спорт в России	1-2
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1-2
Этапы развития отечественного хоккея	1-2
Личная и общественная гигиена	1-2
Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания	1-2
Травматизм в спорте и его профилактика	1-2
Характеристика системы подготовки хоккеистов	1-2
Управление подготовкой хоккеиста	1-2

Воспитательная работа

Воспитательная работа со обучающимися отделения хоккей с шайбой тесным образом связана с тренировочным процессом и проводится повседневно на тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время. Неоценима также связь с родителями спортсменов, с учебными заведениями.

В качестве средств и форм воспитательной работы с юными хоккеистами 4-6 лет используются:

- тренировочные занятия,

- лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности спортсменов;

- просмотр соревнований и их обсуждение;

- проведение праздников;

- экскурсии, культпоходы в музеи, выставки;

- конкурсы,

- наставничество опытных спортсменов;

- встречи и мастер-классы со старшими обучающимися;

- работа по формированию и сплочению спортивного коллектива;

- воспитание спортивного трудолюбия;

- эстетическое и нравственное воспитание;

- воспитание ответственности, взаимовыручки, необходимых для игры в хоккей, волевых качеств.

Большую роль в положительном воспитательном воздействии могут играть формирование и поддержание положительных традиций.

Спортивный коллектив является центром нравственного воспитания молодого поколения, необходимым условием нравственного формирования личности спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всестороннее – в нравственном, умственном и физическом отношении. Создаются хорошие условия для общественно-полезной деятельности.

В процессе воспитательной деятельности тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий с учетом целого ряда факторов, начиная от анализа конкретной ситуации и учетом особенностей характера каждого юного спортсмена.

Антидопинговая работа

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Основная цель программы для обучающихся с 6 лет – сформировать заинтересованное и эмоционально окрашенное отношение к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Акцентировать внимание на том, что спорт – это арена для честной борьбы, где неприемлем обман, основа успеха – это трудолюбие, самоконтроль, бережное отношение к своему здоровью и ко всему окружающему.

Для формирования ценностно-мотивационной сферы личности с 6 лет и старше – важно в доступной форме донести правила спортивной безопасности и антидопингового поведения в обществе, используя занятия в форме игры (сюжетные сценки, рассказы, моделирование опасных ситуаций с героями мультфильмов). Основные темы: «Безопасность на тренировке», «Честный спорт», «Спортивная форма», «Правила поведения на спортивных мероприятиях и соревнованиях», «Спортивные правила»; разделы тем: влияние допинга на здоровье, профилактика травматизма и др.

Таблица 7. План мероприятий антидопинговой направленности

Содержание мероприятия	Форма проведения и целевая аудитория	Сроки проведения
Ценности спорта	Онлайн-курс для обучающихся	Рекомендовано В течении года, в котором обучающемуся исполняется 6 лет
Честный спорт	Беседа с элементами мультфильма	По назначению
Роль родителей и семьи в формировании здорового образа жизни	Беседа с родителями	По назначению

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Для оценки эффективности учебно-тренировочного процесса, качества освоения программного материала и уровня физической подготовленности используют метод педагогического наблюдения. Важнейшие требования к педагогическому наблюдению:

планомерность;

целенаправленность;

систематичность.

Количественные показатели освоения программы оценивается по журналу учета посещения тренировочных занятий.

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности обучающихся спортивно-оздоровительных групп организуется прием контрольных нормативов (промежуточная, итоговая аттестация), ежегодно в мае. Оценивается индивидуальная динамика уровня общей и специальной физической подготовленности.

Тесты для оценки общей физической подготовленности по виду спорта «хоккей» 1 год обучения:

Бег 20 м (с). Испытуемый занимает исходное положение высокого старта. Задача - по условному сигналу как можно быстрее преодолеть установленную дистанцию. Одновременно принимают участие 1–2 человека. Испытание проводится в спортивном зале или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому; старт участника раньше команды.

Челночный бег 5-10-5 (с). Испытуемый занимает исходное положение высокого старта лицом в направлении движения. Задача: по условному сигналу как можно быстрее преодолеть бегом три дистанции 5,10 и 5 метров. Первая дистанция 5 метров, вторая дистанция 10 метров, третья дистанция 5 метров. После первой и второй дистанции полностью двумя ногами пересечь условную линию. Условия площадки: длина 10 метров, площадка делится тремя линиями (линия №1, линия №2, линия №3), последовательность преодоления дистанции от линии № 1 до линии № 3, от линии № 3 до линии № 2, от линии № 2 до линии № 1. Две попытки, лучшая в зачет.

Аист (с). Испытуемый принимает позу на одной ноге, вторая нога согнута в колене и прижата стопой к внутренней стороне колена опорной ноги, руки на поясе. Задача сохранить исходное положение на столько долго, насколько это возможно. Секундомер запускается в момент принятия позы и останавливается в случаях: а) рука (и) была убрана с пояса; б) совершен поворот на опорной ноге в любую из сторон; в) потерян контакт между стопой второй ноги и коленом опорной; г) совершенно касание пяткой опорной ноги пола.

Наклон из положения стоя на гимнастической скамье (см). Исходное положение стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе. Задача - выполнить наклон вперед из положения стоя, пальцы рук прямые - тянуть к полу, колени не сгибать. При выполнении испытания по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+». Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: сгибание ног в коленях; фиксация результата пальцами одной руки; отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

Тройной кувырок вперед (с). Исходное положение: 1. упор присев, стопы ног на носках, руки согнуты упором ладонями в пол; 2. разогнув ноги выполнить упор на ладони согнутых рук, подбородок прижать к груди; 3. оторвать ладони рук от пола, и выполнить прокат на согнутой спине, подбородок к коленям, руки обхватывают голень; 4. после выполнить упор присев, стопы ног полностью прижаты к полу, ноги полностью согнуты, руки вперед (подготовка к первой фазе). После третьего кувырка встать на две ноги и выпрямить корпус. По команде "Старт!" испытуемый принимает исходное положение и выполняет подряд без остановок три кувырка вперед, стремясь их выполнить за минимально возможное время. Две попытки, лучшая в зачет.

Тесты для оценки специальной физической подготовленности по виду спорта «хоккей» 2 год обучения:

Бег 20 метров на коньках вперед лицом. Тест призван определить уровень скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на льду, занимающийся стоит у борта, касаясь его ногой. По сигналу старается как можно быстрее пробежать расстояние до синей линии. Оценивается время (с).

Слаломный бег на коньках без шайбы. Тест призван оценить уровень владения техникой катания. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения. Испытуемый располагается на линии ворот в положении основной стоки хоккеиста без шайбы. Перед ним устанавливаются два конуса на вершинах одного из кругов вбрасывания по линии точек вбрасывания: один ближе к линии ворот, второй - к синей линии. Напротив них, на синей линии устанавливается третий конус. Четвёртый и пятый конусы устанавливаются между «усов» на боковых линиях круга вбрасывания. На линии ворот, в одну линию с четвёртым и пятым конусами устанавливаются шестой и седьмой конусы. (Рис. 1)

Слаломный бег на коньках с шайбой. Тест призван оценить уровень владения техникой катания. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения. Испытуемый располагается на линии ворот в положении основной стоки хоккеиста с шайбой. Перед ним устанавливаются два конуса на вершинах одного из кругов вбрасывания по линии точек вбрасывания: один ближе к линии ворот, второй - к синей линии. Напротив них, на синей линии устанавливается третий конус. Четвёртый и пятый конусы устанавливаются между «усов» на боковых линиях круга вбрасывания. На линии ворот, в одну линию с четвёртым и пятым конусами устанавливаются шестой и седьмой конусы. (Рис. 1).

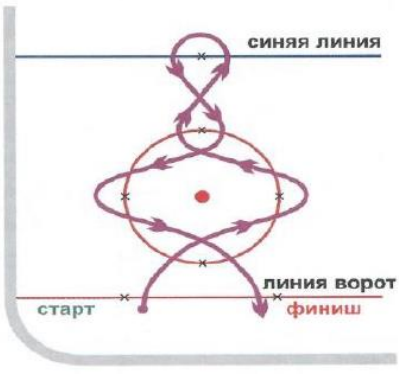


Рисунок 1. Схема выполнения теста Слаломный бег на коньках без шайбы / с шайбой

4.ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Направленность и основные задачи, решаемые на спортивно-оздоровительном этапе:

- формирование у детей интереса к спорту и хоккею;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- овладение основами техники и тактики хоккея.

В соответствии с основной направленностью этапа и стоящих перед ними задач осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяются величины и направленность учебно-тренировочных занятий, и на этой основе производится рациональное построение учебно-тренировочного процесса в годичном цикле.

При планировании и проведении занятий с детьми с 4 лет, необходимо учитывать их возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого в занятиях с детьми этого возраста следует уделять должное внимание освоению техники хоккея, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. У них достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы ЦНС. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног.

Вместе с тем при разучивании какого-либо приема техники, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером - преподавателем приема и доходчивое объяснение способа его выполнения.

В то же время в процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей юных хоккеистов.

Параллельно во взаимосвязи с совершенствованием приемов техники следует осваивать индивидуальные, групповые и командные тактические действия в атаке и обороне.

При освоении индивидуальных и групповых тактических действий в обороне надо обращать внимание обучаемых на овладение скоростным маневрированием в движении на коньках лицом и спиной вперед, выбор позиции, взаимодействие с партнерами, взаимостраховка, отбор шайбы клюшкой и с помощью силового единоборства туловищем.

Для успешного освоения атакующих индивидуальных и тактических действий юные хоккеисты должны уметь хорошо владеть коньками, клюшкой и шайбой. При этом начинать надо с освоения передач шайбы. Передача шайбы – это ключ к взаимопониманию и взаимодействию партнеров. Слабое владение передачами, сводит на нет любые тактические построения. В этом аспекте, в тренировочных заданиях по совершенствованию передач шайбы, помимо работы над техникой, необходимо воздействовать на не менее важные тактические компоненты: быстроту и своевременность выполнения, направленность и точность, а также дифференцировку по силе.

5.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план подготовки юных хоккеистов – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки хоккеистов по возрастным этапам и годам обучения. При составлении учебного плана следует исходить из специфики хоккея, возрастных особенностей юных хоккеистов, основополагающих положений теории и методики хоккея, а также с учетом модельных характеристик подготовленности хоккеистов – как ориентиров, указывающих направление подготовки. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач,

поставленных перед каждым этапом, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы учебно-тренировочной нагрузки. Затем, беря за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики хоккея, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки.

Таблица 8. Примерный учебно-тренировочный план, рассчитанный на 46 недель учебно-тренировочных занятий в условиях спортивной школы

Виды подготовки	**Количество часов**
Общая физическая	64-128
Специально-физическая	15-30
Техническая	30-60
Тактическая	13-26
Игровая	5-10
Теоретическая	8-16
Промежуточная и итоговая аттестация	3-6
ВСЕГО	**138-276**

6.ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

1. Личностные: проявление познавательных интересов и активности в занятиях физической культурой и хоккеем; выражение желания тренироваться и трудиться; развитие трудолюбия и ответственности за качество своей деятельности; самооценка умственных и физических способностей.
2. Метапредметные: учитывать выделенные тренером ориентиры в новом учебном материале; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; добывать необходимые знания и с их помощью проделывать конкретную работу; осуществлять поиск необходимой информации; оценивать свои достижения.
3. Познавательные: анализировать своё знание и незнание, умение и неумение по изучаемому вопросу; понимать информацию, представленную в изобразительной, схематичной, модельной форме; использовать знаково-символичные средства для решения различных учебных задач; владеть общими способами решения учебных задач; ориентироваться на возможность решения конкретных задач разными способами.
4. Регулятивные: принимать и сохранять познавательную (практическую) задачу до окончательного её решения; планировать (в сотрудничестве с тренером, партнерами в группе или самостоятельно) свои действия в соответствии с решаемой задачей; действовать по плану, а также по инструкциям тренера или содержащимся в других источниках информации–макет хоккейного поля.
5. Коммуникативные: участвовать в диалоге, в общей беседе, выполняя принятые правила речевого поведения, задавать вопросы, отвечать на вопросы других; проявлять терпимость по отношению к высказываемым другим точкам зрения.

Результаты по направленности программы: правила техники безопасности по виду спорта хоккей; основы техники по виду спорта хоккей; приобретать жизненно необходимые навыки, то есть уметь выполнять прыжки, ползание, бег, общие физические упражнения; самостоятельно проводить зарядку, разминку; выполнять начальные навыки и приемы по виду спорта хоккей; выполнять простейшие навыки и приёмы техники хоккея; принимать участие в показательных выступлениях; выполнять движения на ледовом катке слитно, что проявляется в эффективной координационной структуре, легкости, рациональной коррекции, совершенстве чувства льда.