

**казенное общеобразовательное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Сургутская школа с профессиональной подготовкой
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»**

Утверждена:
приказом №148
от 29 августа 2024г.

Согласована:
Управляющим советом
протокол № 1
от 28 августа 2024г.

Рассмотрена:
на заседании
педагогического совета
протокол №1 от 28 августа 2024г.

**АДАптированная дополнительная
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (общеразвивающая) ПРОГРАММА**

«ХОККЕЙ НА ПОЛУ»

Срок реализации программы: 2 года

Возраст обучающихся: 13-19 лет

Количество часов в год: 153 часа

Педагог, реализующий программу: Евдокимов Александр Сергеевич

г. Сургут
2024 год

Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Хоккей на полу» разработана Евдокимовым А.С., педагогом дополнительного образования КОУ «Сургутская школа с профессиональной подготовкой».

Программа является модифицированной, разработана на основе Программы по хоккею В.П. Савин., Г.Г. Удилов, Ю.В. Королев, В.С. Львов, А.П.П. Давыдов, В.В. Крутских, Е.А. Щербаков (Москва, Издательство Советский спорт, 2009), предназначена для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, в том числе с инвалидностью.

Данная программа разработана для обучающихся 13-19 лет. Срок реализации - два года.

В объединение «Хоккей на полу» обучающиеся принимаются по письменному заявлению родителей (законных представителей), с учетом желания детей, либо самого обучающегося (с 18 лет) и медицинского допуска.

Занятия в объединении «Хоккей на полу» проводятся 3 раза в неделю по 1,5 часа. В год - 153 часа.

В дни карантина и активированные дни адаптированная дополнительная общеобразовательная программа реализуется в полном объеме с применением дистанционных образовательных технологий.

Актуальность и новизна

Обучающиеся с ОВЗ требуют особого внимания со стороны преподавателей физической культуры. С одной стороны, дети, которые обучаются в школах разных видов, имеют различные физиологические дефекты, при которых обычные уроки физической культуры невозможны. С другой стороны, именно этим детям необходима физическая нагрузка, адекватная их заболеваниям, дающая шанс противостоять недугу. В КОУ «Сургутская школа с профессиональной подготовкой» особое место отводится двум направлениям: первое – это физкультурно-оздоровительное, второе – спортивно-массовое.

Создание условий для реализации прав детей с ограниченными возможностями здоровья является одной из приоритетных задач развития образования Югры. Обучение детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья регламентируется более чем 40 нормативными актами Ханты-Мансийского автономного округа - Югры, в соответствии с которыми дети данной категории обеспечиваются медико-психологическим сопровождением и специальными условиями для обучения.

«Хоккей на полу» - один из видов спорта, входящих в Специальную Олимпиаду России и в Специальную Олимпиаду ХМАО-Югры.

Занятия этим видом спорта являются общедоступными благодаря разнообразию видов координационных упражнений и движений, большому количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься в любое время года.

С целью реабилитации и социализации данной категории детей ежегодно в рамках программы «Дети Югры» проводятся Российские, окружные соревнования по «хоккею на полу» для детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья.

Содержание Адаптированной дополнительной общеобразовательной программы по «хоккею на полу» направлена на пропаганду здорового образа жизни среди детей и подростков, на формирование у подрастающего поколения основных норм и правил социума.

Основой упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, упражнения для формирования правильной осанки, специальные беговые упражнения и дополнительные упражнения для укрепления мышц ног, рук и мышечного корсета.

При составлении программы учитывались все последние достижения в области теории, методики и практики проведения занятий по хоккею.

Педагогическая целесообразность:

Благодаря занятиям «Хоккей на полу» обучающиеся приобщаются к физической культуре и спорту, приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма – в этом и заключается **педагогическая целесообразность** разработанной адаптированной

дополнительной общеобразовательной программы «Хоккей на полу» (далее по тексту - программа).

Кроме того, педагогическую целесообразность программы мы видим в формировании у обучающихся чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (команда), с одной стороны, и формировании самостоятельного проявления всего спортивного потенциала при выполнении индивидуальных функций ребенка в соревновательной деятельности, формирования тактического мышления, с другой.

Цели:

- Овладение базовым уровнем знаний, умений и навыков в игре «хоккей на полу».
- Создание условий для развития двигательной активности обучающихся, путем вовлечения их в регулярные занятия по «хоккею на полу».

Задачи:

Образовательные:

- овладение техникой ведения шайбы, тактическим взаимодействием;
- обогащение словарного запаса путем овладения терминологией;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта.

Развивающие:

- развитие у обучающихся способности к оценке скоростно-силовых параметров движений;
- формирование умения самостоятельно заниматься спортом;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- повышение уровня общей физической подготовки хоккеиста,
- овладение специальной техникой и тактическим взаимодействием для повышения эффективности в выполнении упражнений.

Воспитательные:

- воспитание у школьников нравственных и волевых качеств, потребности в здоровом образе жизни;
- воспитание и развитие организаторских способностей через самостоятельное выполнение упражнений;
- формирование у школьников мотивированной потребности в систематических занятиях спортом.

Программа ориентирована на сохранение, поддержание, развитие физических качеств, а также формирование здорового образа жизни занимающихся. При правильной организации тренировочного процесса, занятия обладают большим оздоровительным эффектом, высокой эмоциональностью, стимулируют познавательные способности, служат средством восстановления физических сил, а также сплочению коллектива.

Одновременно с этим на всех этапах тренировочных занятий решается задача повышения технической подготовленности обучающихся. Успешное решение этой задачи возможно лишь при условии достижения высокой эффективности развития детей, что позволяет заложить основы правильных двигательных умений и навыков. В среднем школьном возрасте умеренная возбудимость и реактивность, а также высокая пластичность нервной системы способствуют лучшему и более быстрому освоению двигательных навыков.

Ожидаемые результаты

По окончании **первого года** обучения обучающиеся должны:

Знать:

- основы истории развития «хоккея на полу» в «Специальной Олимпиаде России»;
- психо-функциональные особенности собственного организма;

- основы личной гигиены,
- причины травматизма при занятии «хоккеем на полу» и правила его предупреждения.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

По окончании **второго года** обучения обучающиеся должны:

Знать:

- особенности развития избранного вида спорта в России, мире;
- возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой и спортом;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью.

Уметь:

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности; - использовать приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности; - в повседневной жизни включать занятия спортом в активный отдых и досуг;
- организовать самостоятельно занятия хоккеем с группой товарищей.

Важное место в реализации программы отводится контролю. Этап контроля важен не только как механизм сбора информации в тренировочном процессе, а так же, как инструмент в достижении поставленных целей.

Контроль в рамках реализации программы носит мотивационно - стимулирующий и корректирующий характер.

Виды контроля:

Текущий контроль - для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия.

Этапный (промежуточный) контроль - для получения информации о кумулятивном (суммарном) тренировочном эффекте, полученном на протяжении одного полугодия.

Итоговый контроль - в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика тренировочного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих.

Оценка достижения результатов

Оценка достижений результатов ведётся в ходе тестирования физических качеств обучающихся, сдачи контрольных нормативов, в конце первого и второго полугодия (Приложение 1).

Основными методами оценки являются:

- **метод наблюдения.** Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать педагог.
- **метод упражнения.** Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками.

- **комбинированный.** Комбинированный метод состоит в том, что педагог одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Формы подведения итогов реализации программы.

Основной формой подведения итогов по каждой теме и разделу адаптированной дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Хоккей на полу» является сдача специализированных нормативов, а также выступления занимающихся на соревнованиях городского и регионального уровней.

Учебно-тематический план на 1 год обучения

№ п/п	Содержание материала	Количество часов в год
1.	Теоретическая подготовка:	6
1.1	Правила техники безопасности при занятии по «хоккею на полу»	1,5
1.2	Гигиенические требования к занимающимся	1,5
1.3	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1,5
1.4	Общая характеристика спортивной подготовки. Воспитание нравственных и волевых качеств.	1,5
2.	Практическая подготовка:	147
2.1	Общая физическая подготовка	34,5
2.2	Специальная физическая подготовка	31,5
2.3	Техническая подготовка	51
2.4	Игровая подготовка	4,5
2.5	Тактическая подготовка	25,5
Всего часов		153

Учебно-тематический план на 2 год обучения

№ п/п	Содержание материала	Количество часов в год
1.	Теоретическая подготовка:	6
1.1	Вводное занятие. Правила техники безопасности при занятии по «хоккею на полу».	1,5
1.2	Гигиенические требования к занимающимся.	1,5
1.3	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1,5
1.4	Общая характеристика спортивной подготовки. Воспитание нравственных и волевых качеств.	1,5
2.	Практическая подготовка:	147
2.1	Общая физическая подготовка	34,5
2.2	Специальная физическая подготовка	31,5
2.3	Техническая подготовка	51
2.4	Игровая подготовка	4,5
2.5	Тактическая подготовка	25,5
Всего часов		153

Содержание изучаемого курса

Программный материал	Содержание обучения	Основные требования к знаниям и умениям обучающихся в конце изучаемой темы
<p>Теоретическая подготовка: Правила техники безопасности при занятии по «хоккею на полу»</p> <p>Гигиенические требования к занимающимся</p> <p>Влияние физических упражнений на организм спортсмена</p> <p>Общая характеристика спортивной подготовки.</p> <p>Воспитание нравственных и волевых качеств.</p>	<p>Поведение, техника безопасности, оказание первой медицинской помощи при травмах.</p> <p>Спорт и здоровье. Питание, личная гигиена. Особенности одежды на занятиях. Общие понятия о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями. Режим сна. Значение и влияние водных процедур.</p> <p>Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развитие физических способностей.</p> <p>Основы ходьбы, бега. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Техника ведения шайбы и бросков.</p> <p>Воспитание целеустремленности, инициативности, решительности, смелости, самообладания, настойчивости, стойкости.</p>	<p>Знать правила проведения соревнований.</p> <p>Знать общие сведения о гигиене.</p> <p>Знать влияние физических упражнений на организм занимающихся.</p> <p>Знать способы выполнения специальных приемов, необходимых для ведения игры</p> <p>Проявление целеустремленности, при этом уважения к сопернику.</p>
<p>Практическая подготовка: Общая физическая подготовка</p>	<p>Физподготовка. Челночный бег, изучение упражнения «квадрат». Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, игра, «контроль шайбы». Отработка техники передвижения и владения шайбой: остановка, прием. Передвижение спиной вперед, повороты, бросок шайбы по воротам, ведение шайбы по кругу. Обучение</p>	<p>Правильно выполнять физические упражнения</p>

<p>Специальная физическая подготовка</p>	<p>броску в движении, с места. Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы. Отработка бросков шайбой из различных положений, комбинации бросков. Двусторонняя учебная игра. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол. Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки. Ведение шайбы до центра с последующим броском по воротам, изучение новых технических приемов. Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.</p>	<p>Технически правильно выполнять упражнения.</p>
<p>Техническая подготовка</p>	<p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре. Специальные упражнения. Изучение технических приемов.</p>	<p>Технически правильно выполнять упражнения.</p>
<p>Игровая подготовка</p>	<p>Двусторонняя учебная игра.</p>	<p>Знать и соблюдать правила игр.</p>
<p>Тактическая подготовка</p>	<p>Развитие координационных способностей. Ведение + бросок по воротам, квадрат. Двусторонняя игра. Броски – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Ведение шайбы до центра с последующим броском по воротам, изучение новых технических приемов. Отработка паса в парах. Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра. Игры, развивающие физические способности. Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + бросок с сопротивлением.</p>	<p>Правильно вести игру.</p>

Кадровые ресурсы

Адаптированную дополнительную общеобразовательную программу «Хоккей на полу» реализует педагог дополнительного образования, имеющий соответствующее образование, подтвержденное дипломом.

Методическое обеспечение программы.

В реализации программы по «хоккею на полу» используются следующие методы:

- словесный метод – включает в себя рассказ, беседу, объяснение основных понятий, терминов, правил игры «хоккей на полу»;
- практический метод – включает в себя специализированные упражнения, направленные на овладение навыками игры по «хоккею на полу», а также конкретными техническими действиями с шайбой; практические занятия, направленные на отработку и совершенствование полученных умений и навыков игры в хоккей, тестирование физических качеств;
- наглядный метод – включает в себя демонстрацию технических, тактических приемов игры по «хоккею на полу», а также наглядный показ специальных, подводящих упражнений с шайбой.

Материально-техническое обеспечение

1. Спортивный зал
2. Тренажерный зал
3. Футбольные мячи -12 шт.
4. Фишки -10 шт.
5. Мячи баскетбольные -5 шт.
6. Мячи набивные -3 шт.
7. Скакалки -10 шт.
8. Секундомер – 1 шт.
9. Свисток -1 шт.
10. Хоккейные шайбы- 6 шт.
11. Специальные хоккейные палки- 20 шт.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Афанасьев Сергей Большое хоккейное созвездие / Сергей Афанасьев. - М.: Спорт, 2010. - 149 с.
2. Даккорд, Б. Игра вратаря в хоккее с шайбой / Б. Даккорд. - М.: Олимпийская литература, 2013. - 123 с.
3. Звонков, В. Л. Англо-русский энциклопедический словарь хоккейной терминологии / English-Russian Encyclopedic Dictionary of Hockey Terminology / В.Л. Звонков. - М.: Р.Валент, 2009. - 304 с.
4. Кукушкин, В. Хоккей нового времени / В. Кукушкин. - М.: Спорт, 2015. - 328 с.
5. Кукушкин, Всеволод Montreal Canadiens - 100 лет / Всеволод Кукушкин , Геннадий Богуславский. - М.: Вагриус, 2009. - 128 с.
6. Кукушкин, Всеволод Стенка на стенку! Хоккейное противостояние Канада - Россия / Всеволод Кукушкин. - М.: Человек, 2010. - 136 с.
7. Кукушкин, Всеволод Это - наша игра! Лучшие хоккейные матчи / Всеволод Кукушкин. - М.: Человек, 2009. - 176 с.
8. Молодежная Хоккейная Лига. Сезон 2011/2012. Альманах. - М.: Человек, 2013. - 256 с.
9. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. В 4 ступенях (комплект). - М.: Человек, 2012. - 344 с.
10. Раззаков, Федор Валерий Харламов. Легенда №17 / Федор Раззаков. - М.: Алгоритм, 2014. - 311 с.
11. Раззаков, Федор Владислав Третьяк. Легенда №20 / Федор Раззаков. - М.: Алгоритм, 2014. - 270 с.
12. Раззаков, Федор Легенды отечественного хоккея / Федор Раззаков. - М.: Эксмо, 2014. - 862 с.
13. Спасский, О. Д. Хоккей / О.Д. Спасский, А.А. Рюмин. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 130 с.
14. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей. - М.: Спорт, 2016. - 943 с.
15. Хизриева, Оксана Шестой игрок. Книга для хоккейных болельщиков и о хоккейных болельщиках / Оксана Хизриева. - М.: Спорт, 2012. - 974 с.
16. Хоккей для начинающих. - М.: Астрель, АСТ, 2001. - 144 с.

Нормативы оценки физического развития обучающихся

Контрольные упражнения	Единица измерения	Мальчики оценка «высокий результат»	Мальчики оценка «средний результат»	Мальчики оценка «низкий результат»	Девочки оценка «высокий результат»	Девочки оценка «средний результат»	Девочки оценка «низкий результат»
Бег 30 метров	Секунда	5.0	5.3	5.6	5.3	5.6	6.0
Челночный бег (4 по 10)	Секунда	12.0	11.0	10.5	14.0	13.0	12.0
Прыжки в длину с места	см	200	180	160	170	160	145
Подтягивание на высокой перекладине	Коли-во раз	9	7	5	-	-	-
Сгибание и разгибание рук (отжимание)	Колич-во раз	23	18	13	18	12	8
Наклон вперед из положения сидя	см	11	7	4	16	13	9
Подъём туловища за 1 минуту (пресс)	Колич-во раз	45	40	35	38	33	25
Прыжки со скакалкой за 20 секунд	Колич-во раз	46	44	42	52	50	48

Календарно-тематическое планирование
(1 год обучения год обучения)

№	Дата (план)	Дата (факт)	Тема занятия	Кол-во часов
Теоретическая подготовка- 6 часов				
1			Правила техники безопасности на занятиях по «хоккею на полу»	1,5
2			Гигиенические требования к занимающимся	1,5
3			Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1,5
4			Общая характеристика спортивной подготовки. Воспитание нравственных и волевых качеств	1,5
Общая физическая подготовка- 34,5 часов				
5			Вводное занятие. Специальные упражнения, свободная практика.	1,5
6			Физподготовка. Челночный бег.	1,5
7			Физподготовка. Бег, прыжки, изучение упражнения «контроль шайбы».	1,5
8			Физподготовка. Прыжки через скамейки 2 подхода через круг легкого бега.	1,5
9			Физподготовка. Бег с изменением направления, ведение с шайбой.	1,5
10			Физподготовка. Челночный бег, отжимания.	1,5
11			Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, ведение с шайбой.	1,5
12			Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 подхода, «контроль шайбы».	1,5
13			Физподготовка. Челночный бег + бросок по воротам.	1,5
14			Физподготовка. Челночный бег + бросок по воротам.	1,5
15			Отработка техники передвижения и владения шайбой.	1,5
16			Ведение шайбы спиной вперед.	1,5
17			Бег в сочетании с ходьбой.	1,5

18			Подвижные игры.	1,5
19			Основная стойка хоккеиста.	1,5
20			Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	1,5
21			Отработка бросков с места.	1,5
22			Отработка бросков в движении.	1,5
23			Отработка бросков из-за спины.	1,5
24			Товарищеская игра 5-7 против 8-9 классов.	1,5
25			Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	1,5
26			Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	1,5
27			Ведение шайбы до центра с последующим броском по воротам, изучение новых технических приемов.	1,5
Специальная физическая подготовка- 33 часа				
28			Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	1,5
29			Развитие координационных способностей. Ведение + бросок по воротам.	1,5
30			Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1,5
31			Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1,5
32			Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + бросок.	1,5
33			Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	1,5
34			Полоса препятствий, прыжки, змейка + бросок.	1,5
35			Отработка передач в движении, передача шайбы на ход.	1,5
36			Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	1,5
37			Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	1,5
38			Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	1,5

39			Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	1,5
40			Отработка тактики свободного нападения, броски из различных положений.	1,5
41			Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	1,5
42			Ввод шайбы вратарем руками. Двусторонняя учебная игра.	1,5
43			Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	1,5
44			Специальные упражнения. Учебная игра.	1,5
45			Специальные упражнения. Учебная игра.	1,5
46			Вратарь: ловля шайбы в падении. Броски по воротам.	1,5
47			Отбор шайбы перехватом, тактика игры 2 против 1	1,5
48			Жим штанги с груди стоя широким хватом.	1,5
49			Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	1,5
II полугодие. Техническая подготовка – 49,5 часов				
50			Отработка тактики свободного нападения, броски из различных положений.	1,5
51			Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	1,5
52			Двусторонняя учебная игра.	1,5
53			Комбинации атакующего звена.	1,5
54			Комбинации атакующего звена.	1,5
55			Д. Комбинации защитного звена.	1,5
56			Комбинации защитного звена.	1,5
57			Двусторонняя учебная игра.	1,5
58			Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	1,5
59			Обучение финтам.	1,5

60		Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	1,5
61		Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	1,5
62		Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	1,5
63		Скоростные упражнения + броски из различных положений.	1,5
64		Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель.	1,5
65		Отбор шайбы перехватом в движении, бег с препятствиями.	1,5
66		Отбор шайбы перехватом в движении, бег с препятствиями.	1,5
67		Д. Ведение шайбы + бросок по воротам.	1,5
68		Д. Ведение шайбы + бросок по воротам.	1,5
69		Д. Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	1,5
70		Индивидуальный дриблинг .	1,5
71		Игра на опережение, старты из различных положений.	1,5
72		Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	1,5
73		Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками, изменением направления.	1,5
74		Развитие координационных способностей. Бег, выпрыгивания.	1,5
75		Прием шайбы ногой.	1,5
76		Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	1,5
77		Броски – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	1,5
78		Бег в сочетании с ходьбой.	1,5
79		Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	1,5
80		Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	1,5
81		Старты из различных положений, двусторонняя игра.	1,5
82		Упражнение змейка + бросок по воротам. Хоккей.	1,5

Игровая подготовка- 4,5 часа

83			Двусторонняя учебная игра.	1,5
84			Двусторонняя учебная игра.	1,5
85			Двусторонняя учебная игра.	1,5

Тактическая подготовка- 25,5 часов

86			Тактическая подготовка, смена игроков.	1,5
87			Игра на опережение, старты из различных положений.	1,5
88			Развитие координационных способностей. Ведение + бросок по воротам. Двусторонняя игра.	1,5
89			Броски – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	1,5
90			Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	1,5
91			Ведение шайбы до центра с последующим броском по воротам, изучение новых технических приемов.	1,5
92			Отработка паса в парах. Хоккей.	1,5
93			Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	1,5
94			Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	1,5
95			Развитие координационных способностей.	1,5
96			Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1,5
97			Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + бросок с сопротивлением.	1,5
98			Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	1,5
99			Полоса препятствий.	1,5
100			Полоса препятствий, змейка + бросок.	1,5
101			Полоса препятствий. Игра.	1,5
102			Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	1,5

**Календарно-тематическое планирование
(2 год обучения год обучения)**

№	Дата (план)	Дата (факт)	Тема занятия	Кол-во часов
Теоретическая подготовка- 6 часов				
1			Правила техники безопасности на занятиях по «хоккею на полу»	1, 5
2			Гигиенические требования к занимающимся	1,5
3			Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1,5
4			Общая характеристика спортивной подготовки. Воспитание нравственных и волевых качеств	1,5
Общая физическая подготовка- 34,5 часов				
5			Вводное занятие. Специальные упражнения, свободная практика.	1,5
6			Физподготовка. Челночный бег.	1,5
7			Физподготовка. Бег, прыжки, изучение упражнения «контроль шайбы».	1,5
8			Физподготовка. Прыжки через скамейки 2 подхода через круг легкого бега.	1,5
9			Физподготовка. Бег с изменением направления, ведение с шайбой.	1,5
10			Физподготовка. Челночный бег, отжимания.	1,5
11			Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, ведение с шайбой.	1,5
12			Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 подхода, «контроль шайбы».	1,5
13			Физподготовка. Челночный бег + бросок по воротам.	1,5
14			Физподготовка. Челночный бег + бросок по воротам.	1,5
15			Отработка техники передвижения и владения шайбой.	1,5
16			Ведение шайбы спиной вперед.	1,5
17			Бег в сочетании с ходьбой.	1,5

18			Подвижные игры.	1,5
19			Основная стойка хоккеиста.	1,5
20			Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	1,5
21			Отработка бросков с места.	1,5
22			Отработка бросков в движении.	1,5
23			Отработка бросков из-за спины.	1,5
24			Товарищеская игра 5-7 против 8-9 классов.	1,5
25			Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	1,5
26			Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	1,5
27			Ведение шайбы до центра с последующим броском по воротам, изучение новых технических приемов.	1,5
Специальная физическая подготовка- 31,5 часов				
28			Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	1,5
29			Развитие координационных способностей. Ведение + бросок по воротам.	1,5
30			Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1,5
31			Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1,5
32			Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + бросок.	1,5
33			Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	1,5
34			Полоса препятствий, прыжки, змейка + бросок.	1,5
35			Отработка передач в движении, передача шайбы на ход.	1,5
36			Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	1,5
37			Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	1,5
38			Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	1,5

39			Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	1,5
40			Отработка тактики свободного нападения, броски из различных положений.	1,5
41			Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	1,5
42			Ввод шайбы вратарем руками. Двусторонняя учебная игра.	1,5
43			Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	1,5
44			Специальные упражнения. Учебная игра.	1,5
45			Специальные упражнения. Учебная игра.	1,5
46			Вратарь: ловля шайбы в падении. Броски по воротам.	1,5
47			Отбор шайбы перехватом, тактика игры 2 против 1	1,5
48			Жим штанги с груди стоя широким хватом.	1,5
II полугодие. Техническая подготовка – 51 час				
49			Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	1,5
50			Отработка тактики свободного нападения, броски из различных положений.	1,5
51			Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	1,5
52			Двусторонняя учебная игра.	1,5
53			Комбинации атакующего звена.	1,5
54			Комбинации атакующего звена.	1,5
55			Комбинации защитного звена.	1,5
56			Комбинации защитного звена.	1,5
57			Двусторонняя учебная игра.	1,5
58			Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	1,5
59			Обучение финтам.	1,5

60			Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	1,5
61			Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	1,5
62			Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	1,5
63			Скоростные упражнения + броски из различных положений.	1,5
64			Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель.	1,5
65			Отбор шайбы перехватом в движении, бег с препятствиями.	1,5
66			Отбор шайбы перехватом в движении, бег с препятствиями.	1,5
67			Ведение шайбы + бросок по воротам.	1,5
68			Ведение шайбы + бросок по воротам.	1,5
69			Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	1,5
70			Индивидуальный дриблинг .	1,5
71			Игра на опережение, старты из различных положений.	1,5
72			Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	1,5
73			Игры, развивающие физические способности. Бег с остановкам изменением направления.	1,5
74			Развитие координационных способностей. Бег, выпрыгивания.	1,5
75			Прием шайбы ногой.	1,5
76			Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	1,5
77			Броски – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	1,5
78			Бег в сочетании с ходьбой.	1,5
79			Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	1,5
80			Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	1,5
81			Старты из различных положений, двусторонняя игра.	1,5

82			Упражнение змейка + бросок по воротам. Хоккей.	1,5
Игровая подготовка- 4,5 часа				
83			Двусторонняя учебная игра.	1,5
84			Двусторонняя учебная игра.	1,5
85			Двусторонняя учебная игра.	1,5
Тактическая подготовка- 25,5 часов				
86			Тактическая подготовка, смена игроков.	1,5
87			Игра на опережение, старты из различных положений.	1,5
88			Развитие координационных способностей. Ведение + бросок по воротам. Двусторонняя игра.	1,5
89			Броски – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	1,5
90			Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	1,5
91			Ведение мяча до центра с последующим броском по воротам, изучение новых технических приемов.	1,5
92			Отработка паса в парах. Хоккей.	1,5
93			Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	1,5
94			Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	1,5
95			Развитие координационных способностей.	1,5
96			Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1,5
97			Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + бросок с сопротивлением.	1,5
98			Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	1,5
99			Полоса препятствий.	1,5
100			Полоса препятствий, змейка + бросок.	1,5
101			Полоса препятствий. Игра.	1,5
102			Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	1,5

Нормативы физического развития обучающихся I полугодие

ФИ класс	Бег 30 м	Челночный бег 4 по 10	Прыжки в длину с места	Подтягивание в висе на перекладине	Отжимания	Наклон вперед из положения сидя	Пресс за 1 минуту	Прыжки со скакалкой за 20 сек
	5.4 сек	12.3 сек	190 см	4	26	3 см	46 раз	31 раз
	5.2	12.1 сек	201 см	7	30	7 см	46 раз	33 раза
	4.6 сек	11.6 сек	230 см	9	45	5 см	50 раз	40 раз
	6.5 сек	13.8 сек	180 см	1	23	4 см	40 раз	30 раз
	6.3 сек	13.0 сек	223 см	6	30	3 см	43 раза	36 раз
	6.8 сек	13.4 сек	215 см	1	20	2 см	36 раз	32 раза
	6.3 сек	13.2 сек	220 см	5	35	6 см	39 раз	34 раза
	5.9 сек	13.4 сек	230 см	3	30	4 см	40 раз	30 раз
	5.3 сек	13.4 сек	225 см	10	40	5 см	45 раз	35 раз
	5.5 сек	12.8 сек	232 см	11	45	3 см	46 раз	40 раз
	5.3 сек	12.6 сек	230 см	14	50	6 см	48 раз	45 раз

