



## Содержание

1..Пояснительная записка	3
2. Общие требования к организации учебно-тренировочной работы	4
3. Учебно-тематический план	7
4. Методическое обеспечение программы	8
5. Система контроля и зачетные требования	15
6. Содержание изучаемого курса	42
7. Список литературы	43

## 1. Пояснительная записка

**Хоккей с мячом** — зимняя спортивная командная игра, которая проводится на ледяном поле (длинной 90-110 м. и шириной 50-70 м.) с участием двух команд (по десять полевых игроков и одному вратарю в каждой). Все игроки для передвижения по льду используют коньки. Полевые игроки, используя клюшки, пытаются ими забить мяч в ворота другой команды и при этом не позволяют полевым игрокам противоположной команды сделать то же самое. Ворота защищают вратари, не использующие клюшек. Продолжительность игры ограничена по времени (2 тайма по 45 минут; по решению судьи при неблагоприятных погодных условиях — чаще всего очень низкой температуре или сильном снегопаде — 3 тайма по 30 минут) и победителем является команда, которая за время игры сумела забросить больше мячей (забить голов) в ворота соперника. Характерным для игры является особая быстрота передвижений на коньках, широкий маневр и быстрая смена игровых положений.

Термин «хоккей с мячом» является официальным в России. В международной практике принято название «бенди». Изначально в России хоккей с мячом носил название «русский хоккей». В странах, где игры в хоккей с мячом носят организованный и регулярный характер, формируются соответствующие федерации или ассоциации, которые входят в Международную федерацию хоккея с мячом (Federation of International Bandy).

Сегодня хоккей с мячом развивается в 47 субъектах Российской Федерации, региональные федерации которых наряду с клубами и физическими лицами, образуют Общероссийскую общественную организацию «Федерация хоккея с мячом России» (далее - ФХМР).

Хоккей с мячом является сложно координационным, скоростно-силовым, игровым видом спорта.

Современная система подготовки спортсмена включает три подсистемы: систему соревнований; систему спортивной тренировки; систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования, оптимизирующих их эффект. При этом только совокупность всех перечисленных компонентов, соединение их в целостную систему может обеспечить рост спортивных достижений и общий положительный эффект спортивной деятельности.

Настоящая общеобразовательная общеразвивающая программа (далее Программа) — документ, определяющий содержание образовательного процесса и имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Актуальность программы** Хоккей с мячом способствует разностороннему физическому развитию человека и вместе с тем предъявляет к его организму исключительно высокие требования. Широкая вариативность в характере нервно-мышечных усилий, постоянная смена двигательных режимов в игровой деятельности хоккеистов сопряжены с комплексным проявлением физических способностей. Хоккеист обязан в совершенстве владеть многими сложными двигательными навыками, которые предъявляются в связи с постоянно меняющимися условиями игры. В значительной мере здесь ценится

скорость движений, эффективное использование разнообразных двигательных действий в различных ситуациях тактической игры на поле.

**Новизна** программы заключается в использовании различных способов обучения навыкам хоккея с мячом в зависимости от возрастной параллели обучающихся.

**Адресат программы.** Программа рассчитана на обучающихся школьного возраста, в возрасте от 6 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям хоккеем с мячом и физической культурой.

**Основными формами проведения занятий являются:**

Форма занятий – групповая, очная. Занятия проводятся в группах в основном в форме тренировок, а также лекций, семинаров, соревнований и т.д. Также возможна реализация программы в заочной форме, дистанционно по планам подготовки, и через интернет ресурсы Zoom, Viber, WhatsApp, Telegram, Youtube.

Наполняемость учебной группы– 15 человек.

*Режим работы:* занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа.

Одно занятие не может быть менее одного часа и не более двух академических часов.

Возрастной период обучения	Примерный возраст обучающихся (лет)	Недельная нагрузка	Допустимые режим занятий	Количество учебных недель	Итого часов в год	Всего за период обучения
первый	6-7	3	1x1x1	44	132	132
второй	8-9	6	2x2x2	44	264	264
третий	10-11	6	2x2x2	44	264	264
четвертый	12-13	6	2x2x2	44	264	264
пятый	14-15	6	2x2x2	44	264	264
шестой	16-18	6	2x2x2	44	264	264

**Срок реализации программы:** 1 год, 132/264 часа, в зависимости от возрастного периода обучения группы.

**Цель программы** — всестороннее физическое развитие, совершенствование двигательных и морально-волевых качеств, с учётом индивидуальных возможностей обучающихся, развитие физических, личностных качеств занимающихся.

**Задачи программы**

*Обучающие:*

- содействие физическому развитию обучающихся, повышение работоспособности, закаливание, охрана здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- развитие физических качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты;
- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков в процессе выполнения двигательных действий необходимых для освоения хоккея с мячом;
- воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом;
- приобретение необходимых знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта.

*развивающие:*

- закрепить тактические навыки и умения игры;
- развивать физические и специальные качества;
- укрепить функциональные возможности организма;
- расширить набор двигательных действий необходимых для игры в хоккее с мячом;

*воспитательные:*

- формировать устойчивый интерес к занятиям;
- формировать необходимые знания в области физической культуры и спорта;
- формировать и совершенствовать жизненно важных двигательные умения и навыки;
- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе, команде;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность.

### **Планируемые результаты**

Планируемые результаты освоения программы включают качества обучающихся, которые они приобретут и разовьют в результате освоения программы, подготовят их к жизни в обществе: чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи, чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества, подчинения личных стремлений интересам команды, развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма; повысить сопротивляемость организма к заболеваниям; преодолевать усталость, боль; выработать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; проявлять смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество; воспитать привычку к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов; сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни.

## **По окончании обучения обучающиеся будут:**

*знать:*

- историю развития хоккея с мячом в стране и регионе;
- основы здорового образа жизни, гигиены, анатомии и физиологии человека;
- причины травматизма и правила безопасности во время занятий хоккеем с мячом;
- основные правила соревнований в хоккее с мячом;
- роль физической культуры в системе воспитания личности.

*уметь:*

- организовать самостоятельные занятия, а также с группой товарищей;
- выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами хоккея с мячом;
- владеть техническими и тактическими приемами в хоккее с мячом по возрасту;
- играть в хоккей с мячом, соблюдая основные правила.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Учебный материал программы учитывает специфику вида спорта, возрастные особенности занимающихся.

Для детей от 6 до 8 лет (характерны интересы и склонности к определённым видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к виду спорта. Это создаёт условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной ориентации);

Для обучающихся 9-15 лет (характерно углублённое изучение избранного вида спортивной деятельности. Очень важен дифференцированный и индивидуальный подход для обучающихся, имеющих разный уровень физической подготовки.);

Для подростков 16-18 лет (рекомендуется активнее применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений. Заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учётом типа телосложения, наклонностей, физической и технико-тактической подготовленностью).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хоккей с мячом» физкультурно-спортивной направленности рассчитана на 2

уровня подготовки начальный (первый и второй год обучения) и основной (третий, четвертый, пятый и шестой год обучения).

Отличительной особенностью каждого из уровней подготовки является:

- начальный уровень (у обучающихся создается представление об избранном виде спортивной деятельности; развиваются необходимые двигательные качества для овладения техническими приемами; изучаются начальные навыки и технические приемы двигательной активности).

- основной уровень (направлен на изучение технических приемов необходимых для освоения техники ведения поединков, изучение тактических действий в игре; дальнейшее развитие и укрепление двигательных навыков и качеств физической подготовленности, формирование основ для самостоятельной подготовки обучающихся).

### Учебный план ДООП «Хоккей с мячом» (6-7 лет)

№ п/п	Раздел программы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка		9		
2	ОФП		1	50	диагностика
3	СФП		1	26	диагностика
4	Техническая подготовка		1	33	диагностика
5	Подвижные игры/Спортивные игры		1	7	диагностика
6	Контрольные упражнения		1	2	аттестация промежуточная/ итоговая
	Итого	132	14	118	

### (8-9 лет)

№ п/п	Раздел программы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка		12		
2	ОФП		1	100	диагностика
3	СФП		1	48	диагностика
4	Техническая подготовка		2	50	диагностика

5	Тактическая подготовка		2	26	диагностика
6	Подвижные игры/Спортивные игры		1	18	диагностика
7	Контрольные упражнения		1	2	аттестация промежуточная/ итоговая
	Итого	264	20	244	

**(10-11 лет)**

№ п/п	Раздел программы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка		10		
2	ОФП		1	96	диагностика
3	СФП		1	50	диагностика
4	Техническая подготовка		2	46	диагностика
5	Тактическая подготовка		2	36	диагностика
6	Подвижные игры/Спортивные игры		1	16	диагностика
7	Контрольные упражнения		1	2	аттестация промежуточная/ итоговая
	Итого	264	18	246	

**(12-13 лет)**

№ п/п	Раздел программы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка		10		
2	ОФП		1	84	диагностика
3	СФП		1	62	диагностика
4	Техническая подготовка		1	45	диагностика
5	Тактическая		2	37	диагностика

	подготовка				
6	Подвижные игры/Спортивные игры		2	16	диагностика
7	Контрольные упражнения		1	2	аттестация промежуточная/ итоговая
	Итого	264	18	246	

**(14-15 лет)**

№ п/п	Раздел программы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка		10		
2	ОФП		1	80	диагностика
3	СФП		1	62	диагностика
4	Техническая подготовка		1	46	диагностика
5	Тактическая подготовка		2	40	диагностика
6	Подвижные игры/Спортивные игры		2	16	диагностика
7	Контрольные упражнения		1	2	аттестация промежуточная/ итоговая
	Итого	264	18	246	

**(16-18лет)**

№ п/п	Раздел программы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка		11		
2	ОФП		1	76	диагностика
3	СФП		1	64	диагностика
4	Техническая подготовка		1	42	диагностика
5	Тактическая подготовка		2	46	диагностика

6	Подвижные игры/Спортивные игры		1	16	диагностика
7	Контрольные упражнения		1	2	аттестация промежуточная/ итоговая
	Итого	264	18	246	

В данной программе приводится годовой учебный план обучения, где распределение часовой нагрузки по месяцам может варьироваться в зависимости от календарного плана спортивных мероприятий, но в пределах утвержденных часов на год.

### **Теоретическая подготовка**

Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде устных бесед до или после практических занятий, доступных и интересных по содержанию, по возможности сопровождающихся просмотром видеоматериала и т.д. Для самостоятельного чтения рекомендована специальная литература для детей и родителей.

Основные разделы подготовки

#### **(начальный уровень)**

Правила поведения и техника безопасности на тренировочных занятиях и вне. Инвентарь и оборудование мест занятий.

Физическая культура и спорт в России.

Хоккей с мячом, как средство физического воспитания.

Основы техники хоккея с мячом.

Основы личной и спортивной гигиены. Закаливание.

Режим дня и питание занимающегося физической культурой и спортом.

Основные правила соревнований в хоккее с мячом.

#### **(основной уровень)**

Строение и функции организма человека.

Физические упражнения и их влияние на организм.

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека, профилактики наркомании и вредных привычек.

Состояние и развитие хоккея с мячом в регионе, в России и в мире.

Профилактика травматизма, гигиенические требования к местам проведения спортивных занятий, к оборудованию и инвентарю и спортивной одежде.

Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.

Основы техники хоккея с мячом.

Основные правила соревнований в хоккее с мячом.

### **Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка должна проводиться в течение всего годичного цикла тренировки.

Общая физическая подготовка – педагогический процесс, направленный на сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств и функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для эффективного освоения специальных игровых умений и навыков.

К физическим качествам относятся: быстрота (скорость), выносливость, гибкость, сила и ловкость.

Общая физическая подготовка включает в себя:

- строевые упражнения: команды для управления группой; построение и расчет; шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанции; повороты на месте и в движении; перестроения; переходы с шага на бег и обратно; изменения скорости движения;

- общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук плечевого пояса; упражнения для мышц шеи; упражнения для мышц туловища; упражнения для ног; упражнения в парах;

- общеразвивающие упражнения с предметами: упражнения с набивными мячами; упражнения на месте и в движении; упражнения в парах с передачами, бросками и ловлей мяча; упражнения с гантелями; упражнения со скакалкой; упражнения с малыми мячами;

- акробатические упражнения: группировки; перекуты в группировке; перекуты в сторону; кувырки назад, вперед; упражнения для выполнения моста;

- легкоатлетические упражнения: бег с ускорениями до 30-40 м; (с низкого старта, с высокого, сходу); повторный бег по 20-30 м; эстафетный бег до 60 м по этапам; бег до 60 м с препятствиями; кросс; прыжки в длину с места, с разбега, тройной, пятикратный; прыжок в высоту с места и с разбега; метание на дальность и в цель;

- спортивные игры: гандбол, футбол, баскетбол, пионербол, хоккей с мячом.

- подвижные игры.

### **Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка (СФП) является педагогическим процессом, направленным на воспитание комплексных двигательных способностей, а также избирательное развитие мышечных групп, обеспечивающих тренировочную и соревновательную деятельность в избранном виде спорта.

Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специально подготовительные упражнения избранного вида спортивной деятельности.

Специальная физическая подготовка включает:

- упражнения на развитие быстроты: рывки с места по сигналу на 5, 10, 15 м; бег из различных исходных положений и в различных направлениях; бег с максимальной скоростью и резкими остановками; бег по виражу и спирали, кругу, восьмерке, спиной вперед; эстафеты и игры с применением беговых упражнений; ловля и быстрая передача мяча; упражнения с различными мячами; игры и упражнения построенные на опережение действий партнера;

- упражнения на развитие скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту, в длину, тройной, пятерной, с места и с разбега; прыжки по наклонной плоскости вверх и вниз; максимально быстрое отталкивание; многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх и в длину; прыжки со скакалками; метание набивных мячей; бег в гору на коротких отрезках 5-20 м; бег по воде, многоскоки на песке; бег с резким торможением и последующим стартом; броски на дальность; подвижные и спортивные игры;

- упражнения на развитие выносливости: длительный равномерный бег; 4 переменный бег; кроссы 3-6 км; интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течении 4-5 мин.; чередование бега с максимальной, умеренной и малой скоростью; серийное интервальное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной; продолжительные игры и упражнения с уменьшенным количеством участников, на площадках увеличенного размера; упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью;

- упражнения для развития ловкости: эстафеты с предметами и без; бег с прыжками через препятствия; падения и подъемы; игра клюшкой стоя на коленях, в полуприседе и в приседе; выполнение изученных способов остановки и передачи мяча во время ходьбы, бега, прыжков, после ускорений; передача мяча в движущуюся цель; упражнения в чередовании кувырков и изученных способов остановки и передачи; комбинированные упражнения чередованием рывков, кувырков, выпрыгиваний, спрыгиваний; парные и групповые упражнения с ведением мяча, с обводкой стоек; эстафеты с элементами акробатики;

- упражнения для развития гибкости: маховые упражнения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в стороны; вращения туловищем, шпагат, полushпагат; упражнения с клюшкой и партнером; мост из положения стоя и лежа; упражнения для увеличения подвижности суставов и «растягивания» мышц, несущих основную нагрузку в игре.

### **Техническая подготовка**

Под технической подготовкой понимается степень освоения обучающимися системы движений, соответствующих хоккею с мячом и направленными на достижение спортивных результатов.

Своевременное исправление ошибок и причин их возникновения при выполнении приёмов и движений значительно повышает эффективность процесса технического совершенствования, формирует двигательные умения и навыки.

Изучение конкретного двигательного действия или приёма предполагает последовательное прохождение четырёх этапов обучения:

1. Ознакомление с двигательным действием или приёмом.
2. Разучивание его в облегчённых условиях.
3. Совершенствование данного действия в разнообразных условиях.
4. Реализация изучаемого действия в соревнованиях

Взаимосвязь и взаимозависимость структуры движений и уровня развития физических качеств – важнейшее условие совершенствования технического мастерства обучающихся.

Техническая подготовка включает в себя:

- техника передвижений: посадка хоккеиста; бег; бег с прыжками, поворотами, резкими остановками, бег спиной вперед;

- техника владения клюшкой и мячом: обучение хвату клюшки одной и двумя руками; ведение мяча; ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку) по прямой и по дугам; ведение мяча толчками (перед собой, сбоку); толчок мяча; ведение мяча с удобной и неудобной стороны, на месте и в движении; щелчок; остановка мяча; выполнение остановки мяча с уступающим и без уступающего движения; остановки с удобной и неудобной стороны;

- техника защиты: отбор мяча остановкой и выбиванием; выполнение отбора при встречном движении сбоку; отбор мяча клюшкой;

- техника игры вратаря: обучение основной стойке; принятие основной стойки после бега лицом и спиной вперед, передвижение приставными шагами; выполнение упражнений выпадов вперед, назад, вправо, влево. Остановка и отбивание мяча, посланного тренером, партнером; отбивание мяча рукой, клюшкой, ногой; техника выбивания мяча; выход на встречу игроку бросающему мяч; передвижение в воротах и по площадке.

### **Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка – педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности.

Тактическая подготовка включает в себя изучение:

— общих положений тактики избранного вида спортивной деятельности;

— приёмов судейства и положения о соревнованиях;

— тактического опыта сильнейших спортсменов;

— освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях.

Тактическая подготовленность тесно связана с овладением разнообразными техническими приёмами, со способами их выполнения.

Тактическая подготовка включает:

- тактика игры в нападении: индивидуальные действия (ведение, обводка, атака ворот, умение ориентироваться на площадке, выполнение различных действий без мяча и с мячом, в зависимости от действий партнеров, соперников); групповые действия (передачи; передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении; взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место, игра в «стенку», игра в атаке 2х1, 3х1; обучение передачи мяча в «квадратах» с различным сочетанием игроков 3х2; 4х3; 3х1; 3х3, 5х3, с введением дополнительных заданий; игра с одним водящим в кругу с ограниченным количеством касаний);

- тактика игры в защите: индивидуальные действия (выбор места для оборонительного действия; перехват продольной и диагональной передачи, отбор мяча); групповые действия (умение подстраховать партнера;

переключение; взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих; изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде).

- тактика игры вратаря: обучение и совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах при атаке; обучение выбору способа отражения мяча при разных уровнях полета мяча; обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам; развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

### **Инструкторская и судейская практика**

Инструкторская и судейская практики являются неотъемлемым компонентом системы подготовки юных обучающихся. Они направлены на овладение воспитанниками умений и навыков организационной деятельности и судейства соревнований.

Подготовка инструкторской и судейской практик реализуются в процессе тренировочных занятий и специальных семинаров.

Для приобретения инструкторских и судейских навыков тренер-преподаватель должен на каждом занятии назначать своих помощников и давать им конкретные задания по проведению занятий, судейству.

Задача инструкторской практики - научить юных спортсменов давать строевые команды, правильно показывать и объяснять отдельные упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой учащихся.

## **3. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

*Методическое обеспечение* программы направленно на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора и получения профессии, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи.

Программа основана на педагогических технологиях *индивидуализации, игрового и группового* обучения.

*Индивидуализация* обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося. Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа

комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разно уровневом обучении.

Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

*Игровые и групповые технологии* (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха.

В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры в хоккей с мячом вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений. Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать результативно.

Групповые технологии на занятиях несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей.

Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рожают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

***Материально-техническое обеспечение:***

- площадка для занятий хоккеем с мячом;

- спортивный инвентарь (клюшки, мячи, конусы);
- обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви.

#### ***Информационное обеспечение:***

- использование интернет ресурса.

#### ***Дистанционное обучение***

Реализация учебного плана программы также возможна через дистанционный формат обучения в заочном режиме.

Дистанционное обучение – это способ организации процесса обучения, основанный на использовании современных информационных и телекоммуникационных технологий, позволяющих осуществлять обучение на расстоянии без непосредственного контакта между педагогом и обучающимися.

Дистанционный формат обучения реализуется по средством интерактивных площадок: ZOOM, youtube, whatsapp, vider и другие социальные мессенджеры, а также через индивидуальное планирование программы для обучающихся для самостоятельных занятий в домашних условиях.

Дистанционный формат работы возможен в основном в период больничных, командировок основного педагога дополнительного образования и не возможности его заменить другим специалистом. А также в период эпидемии, пандемии и каникулярное время обучающихся. В других случаях занятия проводятся в очном режиме работы согласно утвержденного расписания занятий.

#### ***Кадровое обеспечение***

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющего профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должны соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденного приказом №298н от 5 мая 2018 года Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации.

## **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Важнейшей функцией управления тренировочным процессом, наряду с планированием, является контроль, определяющий эффективность работы с обучающимися на протяжении реализации всей программы.

Используется текущий и итоговый контроль.

С помощью текущего контроля определяется содержание занятий и величина физической нагрузки в них.

Итоговый контроль проводится по окончании учебного года в виде сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической

подготовке и служит для определения уровня развития физических качеств и степени подготовленности обучающихся.

Участие в соревнованиях – необходимый компонент качественной подготовки занимающихся.

Контрольные нормативы являются основным инструментом контроля уровня физической подготовленности, двигательных и психических качеств, степени владения техническими приемами, их стабильности и эффективности, недочетов в системе планирования нагрузок. Это дает возможность непрерывно совершенствовать и корректировать планирование подготовки по баскетболу.

Нормативы по физической и технической подготовке занимающиеся сдают каждый год обучения, что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности занимающихся по годам обучения, а также динамику роста или снижения этих показателей. Нормативные требования контрольных упражнений по физической подготовке, составлены в соответствии с требованиями физической подготовленности.

Целесообразность и эффективность деятельности педагога прямо пропорциональны точности анализа данных педагогических наблюдений и контроля, полученных в тренировочном процессе.

Оценка результатов осуществляется по следующим критериям:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ технической подготовки, навыков гигиены и самоконтроля.

Итог обучения по программе проводится на основании сдачи контрольных нормативов, в соответствии с требованиями (Приложение 3).

## **5. ЛИТЕРАТУРА**

### **Учебно-информационное обеспечение программы**

*Нормативно-правовые акты и документы:*

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
4. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-Р);

5. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. №262-од «Об утверждении персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242;

7. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 №МО-16-09-01/826-ТУ).

8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)

#### **Используемая Литература.**

1. *Баширов В.Ф.* Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС, 1987.

2. *Бриль М.С.* Отбор в спортивных играх. - М.: ФиС, 1980.

3. *Волков В.М., Филин В.П.* Спортивный отбор. - М.: ФиС, 1983.

4. *Волков Л.В.* Теория и методика детского и юношеского спорта. - Киев: Олимпийская литература, 2002.

5. *Деркач А.А., Исаев А.А.* Педагогическое мастерство тренера. - М.: ФиС, 1981.

6. *Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. СБ. Тихвинского, СВ. Хрущева.* - М.: Медицина, 1991.

7. *Корх А.Я.* Тренер: деятельность и личность. Учебное пособие. - М.: Terra-Спорт, 2000.

8. *Мирзоев О.М.* Применение восстановительных средств в спорте. - М.: СпортАкадемПресс, 2000.

9. *Никитушкин В.Г., Губа В.П.* Методы отбора в игровые виды спорта. - М.: ИКА, 1998.

10. *Озолин П.Г.* Настольная книга тренера: Наука побеждать. -М: Издательство «Астрель», 2002.

11. *Платонов В.П., Сахиовский К.П.* Подготовка юного спортсмена. - Киев: Рад.школа, 1988.

12. *Покровский А.Л.* Рекомендации по питанию спортсменов. -М.: ФиС, 1975.

13. *Сарсания С.К., Селуянов В.П.* Физическая подготовка в спортивных играх (хоккей на траве, футбол, хоккей с шайбой). - М.: ГЦОЛИФК, 1991.

14. Система подготовки спортивного резерва / Под общ.ред. В.Г. Никитушкина. - М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.

15. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: Издательство СААМ, 1995.

16. Федотова Е.В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта. - М.: СпортАкадемПресс, 2004.

17. Филип В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: ФиС, 1974.

**Контрольные нормативы (мониторинг)**  
(6-7 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
	удов	хор	отл	удов	хор	отл
Быстрота Бег 30 м	7,1	6,9	6,8	7,3	7,2	7,0
Координация Челночный бег 3x10 м	16,0	15,6	15,4	16,0	15,8	15,6
Выносливость Смешанное передвижение на 1000 м	(без учета времени)					
Гибкость Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	1	2	3	1	2	3
Силовая выносливость Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5	6	7	3	4	5
Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места	1,0	1,1	1,2	1,0	1,1	1,2
Метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м)	1	2	3	1	2	3

(8-9 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
	удов	хор	отл	удов	хор	отл
Быстрота Бег 30 м	6,9	6,7	6,5	7,1	7,0	6,8
Координация Челночный бег 3x10 м	15,6	15,4	15,2	15,8	15,6	15,4
Выносливость Смешанное передвижение на 1000 м	7,10	7,0	6,50	7,35	7,20	7,15
Гибкость	2	3	4	2	3	4

Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами						
Силовая выносливость Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	6	7	8	4	5	6
Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места	1,2	1,3	1,4	1,1	1,2	1,3
Метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м)	2	3	4	2	3	4

(10-11 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
	удов	хор	отл	удов	хор	отл
Быстрота Бег 30 м	6,5	6,3	6,1	6,8	6,6	6,4
Координация Челночный бег 3x10 м	12,6	12,2	11,8	13,2	12,6	12,0
Выносливость Смешанное передвижение на 1000 м	6,40	6,30	6,20	6,50	6,40	6,30
Гибкость Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	5	6	7	5	6	7
Силовая выносливость Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	7	8	9	5	6	7
Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места	1,3	1,4	1,6	1,2	1,3	1,5
Метание мяча 150 гр.	17	19	21	11	13	15
Техническое мастерство						

(12-13 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
	удов	хор	отл	удов	хор	отл
Быстрота Бег 60 м	11,5	11,3	11,1	12,0	11,8	11,6

Координация Челночный бег 3x10 м	10,6	10,2	9,8	12,2	11,6	11,0
Выносливость Смешанное передвижение на 1000 м	6,00	5,50	5,30	6,50	6,40	6,20
Гибкость Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	5	6	8	5	7	9
Силовая выносливость Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	9	11	13	6	7	8
Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места	1,4	1,5	1,7	1,3	1,5	1,6
Метание мяча 150 гр.	22	24	26	15	17	19
Техническое мастерство						

(14-15 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
	удов	хор	отл	удов	хор	отл
Быстрота Бег 60 м	9,5	9,3	9,1	10,6	10,2	10,0
Координация Челночный бег 3x10 м	9,6	9,2	8,8	11,2	10,6	10,2
Выносливость Бег на 2000 м	10,40	10,30	10,10	12,30	12,10	11,50
Гибкость Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	6	7	8	6	8	9
Силовая выносливость Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	18	21	8	10	12
Поднимание туловища из положения лежа на спине ( за 1 мин)	35	38	40	25	28	32
Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места	1,7	1,8	1,9	1,5	1,6	1,7
Метание мяча 150 гр.	28	32	34	20	22	24
Техническое мастерство						

(16-18 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
	удов	хор	отл	удов	хор	отл
Быстрота Бег 60 м	8,5	8,3	8,1	9,6	9,2	9,0
Координация Челночный бег 3x10 м	8,6	8,2	7,8	10,2	9,6	9,2
Выносливость Бег на 2000 м	10,10	9,40	9,20	11,30	11,10	10,50
Гибкость Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	8	9	10	9	10	11
Силовая выносливость Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20	22	24	12	14	16
Поднимание туловища из положения лежа на спине ( за 1 мин)	38	40	42	28	32	34
Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места	1,8	1,9	2,1	1,7	1,8	1,9
Метание мяча 150 гр.	32	34	36	26	28	30
Техническое мастерство						