

Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Специальная
(коррекционная) общеобразовательная школа-интернат для обучающихся с
ограниченными возможностями здоровья (нарушение слуха) №12 г. Челябинска»

Принята на заседании
педагогического совета
МБОУ «С(К)ОШИ № 12 г.
Челябинска»
Протокол № 1 от 28 августа 2026 г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ «С(К)ОШИ № 12 г.
Челябинска»

Муниципальное бюджетное
образовательное учреждение
«Специальная (коррекционная)
общеобразовательная школа-интернат
для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья
(нарушение слуха) №12 г.
Челябинска» я подтверждаю этот документ своей
подписью

Мартемьянова О.Г

Приказ №113 от 28 августа 2026 г.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности для
слабослышащих и позднооглохших
обучающихся (вариант 2.2)
«Хоккей на валенках»

Возраст обучающихся: 7-12 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Беллер Ярослав Юрьевич
Должность
Учитель физической культуры

Оглавление

Наименование раздела

Раздел 1 . «Комплекс основных характеристик программы»	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цель и задачи программы	8
1.3 Содержание программы	11
1.4 Учебный план. Организационно методические указания	18
1.5 Планируемые результаты освоения АДОП «Хоккей на валенках»	27
Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	28
2.1 Календарный учебный график	28
2.2 Условия реализации программы	29
2.3 Формы контроля и аттестации	30
2.4 Оценочные материалы	31
2.5 Воспитательный компонент программы «Хоккей на валенках»	32
2.6 Список литературы и информационного обеспечения	33
3. Приложение 1	34
Приложение 2	35

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с государственными требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования обучающихся на основе следующих **нормативных документов**:

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ. (ред.от 17.02.2023) (с изм. и доп.,вступ. в силу с 28.02.2023).
3. Указ Президента РФ от 9 ноября 2022г. №809 « Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей.»
4. Указ Президента РФ от 7 мая 2024 года №309- «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030года и на перспективу до 2036года».
5. Распоряжение правительства РФ от 31 марта 2022г № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030г.»
6. Распоряжение Правительства РФ от 01.07.2025 № 1745-р « О внесении изменений в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р и об утверждении Плана мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030года, II этап (2025-2030 годы)».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 « Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-2 «Санитарно - эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». 10 июля 2015г. №26.
8. Приказ министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02 февраля 2021г. №38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г №467».
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
11. Приказ министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021г № 652-н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
12. Письмо Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 14 августа 2025года №05-139 « О воспитательной работе в организациях, осуществляющих образовательную деятельность».
13. Письмо Минпросвещения России от 30 декабря 2022г № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные образовательные программы в субъектах Российской Федерации».
14. Закон Челябинской области от 29.08.2013 №515 -30 « Об образовании в Челябинской области».
15. Распоряжение Правительства Челябинской области от 26.12.2025 № 1245-рп «Об утверждении регионального плана мероприятий на 2026-2030 годы по реализации концепции развития дополнительного образования детей до 2030г (II этап)».
16. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 29.04.2021

№03/1294 «О реализации целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей в Челябинской области».

17. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 03.08.2023 №02/1937 «Об утверждении Правил персонифицированного учета дополнительного образования детей в Челябинской области».

18. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 21.08.2023 № 02/2064 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в Челябинской области в соответствии с социальным сертификатом».

19. Положение о Региональном модельном центре дополнительного образования детей (утверждено приказом Министерства образования и науки Челябинской области от 31.07.2018 № 01/2291).

20. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 01.02.2021 № 01/253 « Об утверждении Концепции выявления, поддержки и развития у детей и молодежи Челябинской области».

21. Устав МБОУ «С(К)ОШИ №12 г. Челябинска»

22. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (нарушение слуха) №12 г. Челябинска».

23. Положение о разработке дополнительной общеобразовательной программы в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (нарушение слуха) №12 г. Челябинска».

24. Федеральный Закон РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

К занятиям в группах спортивно-оздоровительной направленности допускаются все лица, желающие заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний.

Данная программа разработана для детей, обучающихся в спортивно-оздоровительных группах.

Программа по «хоккею на валенках» имеет физкультурно-спортивную направленность. Актуальность программы определяется повышенным запросом со стороны детей и их родителей на программы «хоккея на валенках», в связи с возросшей популярностью этого вида спорта. Педагогическая целесообразность программы заключается в создании единого направления в образовательном и тренировочном процессе на основе интереса детей к занятиям по «хоккею на валенках».

Разнообразные формы, методы и средства обучения и воспитания, предлагаемые программой, позволяют не только благотворно влиять на физическое развитие детей с ограниченными возможностями здоровья (нарушение слуха), способствовать приобретению необходимых знаний, умений и навыков, но и укреплять их физическое и психическое здоровье, формировать нравственные и волевые качества.

Тип и назначение программы.

Тип программы

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности для слабослышащих и позднооглохших обучающихся (вариант 2.2) «Хоккей на валенках» относится к модифицированному типу адаптированных дополнительных общеобразовательных программ.

Методики, приемы и технологии, подобраны с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с нарушением слуха; позволяющих обучающимся быстрее овладеть техникой «хоккея на валенках». Образовательную деятельность предполагается

осуществлять преимущественно через игровые формы, на основе принципов комплектности и преемственности, вариативности и ненасильственном способе физического воспитания. Роль педагога заключается в создании ситуации и организации предметно-пространственной среды. Педагогическая технология опирается на принцип активности воспитанников, характеризующийся высоким уровнем мотивации, наличием творческой и эмоциональной составляющей.

Назначение программы

Программа направлена на создание условий для привлечения детей к занятиям по «хоккею на валенках» детей ограниченными возможностями здоровья (нарушение слуха) в спортивно-оздоровительных группах.

В программе даны рекомендации по организации, содержанию и планированию учебно-тренировочного процесса в соответствии с годом обучения занимающихся детей с ограниченными возможностями здоровья (нарушение слуха), комплектованию спортивно-оздоровительных групп с учётом возраста и уровня физической подготовленности занимающихся, отражены планируемые результаты освоения учащимися образовательной программы, способы и формы их определения.

Уровень усвоения программы : базовый

Форма обучения – очная

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Объем и срок освоения программы: Годовой план рассчитан на 36 недель обучения при занятиях 2 часов/неделю. Общее количество годовых часов-72 Продолжительность одного занятия - не более 1-х академического часа. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Режим занятий: Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительностью 1 академического часа, однако, для более эффективной организации учебно-тренировочного процесса проводятся 2 учебных занятия.

Словосочетание «хоккей на валенках» появилось, не менее ста лет назад. Подчеркивало оно тот факт, что в хоккей играли не на коньках. А какая зимняя обувь была распространена в нашей стране более всего? Конечно же, валенки – вот в них и играли. Альтернативой хоккею на коньках названная забава никогда не являлась. Скорее, для мальчишек это был первый шаг в освоении хоккейных премудростей. Ведь катки подходящих размеров имелись далеко не в каждом дворе, не говоря о том, что и коньки были не у каждого. Подразумевалось, что со временем желающие совершенствоваться в хоккее непременно перейдут на лёд и научатся кататься. Рассказы об игре в хоккей на валенках в детстве можно услышать в интервью многих известных мастеров – не только прошлого, но и настоящего.

Много позже «хоккей на валенках» превратился в увлечение взрослых. Трудно в данном случае оперировать конкретными цифрами, но вполне очевидно, что популярность этого вида растёт.

В традиционном понимании «хоккей на валенках» представляет собой состязание двух команд в валенках с клюшками. Участники играют клюшками для бенди и позаимствованным оттуда же резиновым мячом. Размеры площадки бывают разными, но чаще всего сопоставимы с размерами хоккейного корта, а то и меньше. Обычное количество играющих в команде – пять-шесть человек. Ворота – для хоккея с мячом.

Актуальность программы

АДООП «Хоккей на валенках» соответствует принципам государственной политике в сфере образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), в частности, с нарушением слуха. Это подтверждается рядом нормативно-правовых актов и стратегических документов РФ, которые закрепляют принципы

инклюзивности, доступности и адаптации образования под особые потребности таких обучающихся.

Федеральный закон «Об образовании в РФ» (ст. 3, ч. 5 ст. 5, ст. 79):

- реализует право каждого ребёнка на образование, адаптированное под его особенности развития и интересы;
- обеспечивает условия для получения качественного образования лицами с особыми образовательными потребностями (ОВЗ и инвалидами);
- предусматривает использование специальных образовательных программ, методов и средств, учитывающих психофизические особенности обучающихся с ОВЗ.

АДООП «Хоккей на валенках» включает элементы коррекции двигательных навыков, развития координации, равновесия, пространственной ориентации, а также работы над коммуникативными навыками, что соотносится с задачами коррекционной работы.

В Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года среди целевых показателей-увеличение доли детей с ОВЗ и детей-инвалидов, осваивающих дополнительные общеобразовательные программы.

Содержание АДООП «Хоккей на валенках» согласовано с действующими в регионе механизмами развития дополнительного образования. Цель и задачи программы разработаны в контексте региональных приоритетов, закреплённых в нормативных документах. Программа связана с деятельностью Регионального модельного центра и другими ключевыми институтами системы дополнительного образования Челябинской области.

Таким образом, АДООП «Хоккей на валенках» не только отвечает потребностям обучающихся с нарушением слуха и их родителей (законных представителей), но и реализует ключевые положения государственной политики в сфере образования, направленные на обеспечение равных возможностей и социальной интеграции лиц с ОВЗ.

Направленность программы

Данная АДООП «Хоккей на валенках» имеет физкультурно-спортивную направленность с ярко выраженной коррекционно-развивающей составляющей.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Адресат программы: Данная программа разработана для детей, обучающихся спортивно-оздоровительных группах детей с ограниченными возможностями здоровья (нарушение слуха). Возраст детей от 7 до 12 лет. К занятиям в группах спортивно оздоровительного этапа допускаются все лица, желающие заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: тренировочные занятия с группой (подгруппой) детей с ограниченными возможностями здоровья (нарушение слуха), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся; теоретические занятия, индивидуальные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях для обучающихся с особыми возможностями здоровья; медико-

восстановительные мероприятия; промежуточная аттестация обучающихся.

Адресат программы

Адресатом АДОП «Хоккей га валенках» являются обучающиеся 7-12 лет, имеющие нарушения слуха различной степени тяжести, а именно: слабослышащие, позднооглохшие и глухие обучающиеся с кохлеарными имплантами.

Слабослышащие обучающиеся имеют разные степени нарушения слуха-от незначительных трудностей в восприятии шепотной речи до резкого ограничения возможности воспринимать речь разговорной громкости. Слабослышащие обучающиеся по сравнению с глухими могут самостоятельно, в минимальной степени, накапливать словарный запас и овладевать устной речью.

Глухие позднооглохшие-обучающиеся, потерявшие слух в том возрасте, когда речь уже была сформирована. Степень нарушения слуха и уровень сохранности речи могут быть различными, поскольку при возникновении нарушения слуха без специальной педагогической поддержки речь начинает распадаться. Эти обучающиеся имеют навыки словесного общения.

Особую группу составляют кохлеарно имплантированные обучающиеся-это глухие или слабослышащие с низкими остатками слуха обучающиеся, перенесшие операцию кохлеарной имплантации. Этим обучающимся необходима целенаправленная коррекционно-педагогическая работа, в процессе которой формируются и совершенствуются слуховое восприятие, речевой слух, связная устная речь.

У всех обучающихся первичный дефект, вызванный непосредственно биологическим фактором (нейросенсорной тугоухостью или глухотой), влечет за собой вторичные нарушения, возникающие опосредованно в процессе своеобразного социального развития ребенка на патологической основе: стойкое недоразвитие речи, особенности психофизического развития и общего недоразвития личности в целом. Недостаточное развитие речи или ее отсутствие влияет на умственное, нравственное развитие обучающихся, на овладение различными видами деятельности (познавательной, трудовой, игровой, художественной, спортивной и т.д.).

Обучающиеся представляют собой разнородную группу не только по степени, характеру и времени снижения слуха, но и по уровню общего и речевого развития, наличию или отсутствию дополнительных нарушений.

Около 40% обучающихся школы-интерната это обучающиеся со сложным дефектом. Сложный дефект понимается как сочетание двух или нескольких первичных психофизических нарушений у одного ребенка. В МБОУ «С(К)ОШИ № 12 г. Челябинска» категорию обучающихся со сложными дефектами составляют обучающиеся, имеющие сочетание нейросенсорной тугоухости или глухоты с другой патологией: с нарушением зрения; с нарушением опорно-двигательного аппарата; расстройствами аутистического спектра, с нарушениями соматического характера (врожденные пороки сердца, заболевания почек, печени, желудочно-кишечного тракта); с задержкой психического развития в сочетании с психоорганическим синдромом в виде нарушения поведения, работоспособности, внимания, памяти, двигательного беспокойства или вялости; с нарушениями эмоционально-волевой сферы, с локальными стойкими речевыми нарушениями; с умственной отсталостью.

Психическое развитие при сложном дефекте не сводится к сумме особенностей психического развития при каждом нарушении, а образует новую, качественно своеобразную, сложную структуру нарушений, в которой все дисфункции психических процессов, являющиеся составляющими сложного дефекта, взаимно отягощают друг

друга, вследствие чего их последствия качественно и количественно грубее, чем простое сложение отдельных нарушений и требует особого психолого-педагогического подхода.

Особенностью адресата программы является потребность в специализированных методиках преподавания, направленных на преодоление трудностей восприятия, вызванных нарушением слуха.

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель программы – воспитание разносторонне развитой личности, формирование основ здорового и безопасного образа жизни, развитие физических и творческих способностей посредством систематических занятий хоккеем.

Задачи программы:

образовательные:

- изучение теоретических и практических основ;
- обучение двигательным умениям и навыкам;
- обучение основным техническим элементам и тактическим приёмам;
- обучение правилам поведения на занятиях, на соревнованиях; развивающие:
- развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- развитие природного потенциала;
- соразмерное развитие общих и специальных физических качеств;
- развитие познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- развитие тактического мышления.

воспитательные:

- воспитание интереса к хоккею на валенках;
 - формирование познавательной активности;
 - формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
 - воспитание личностно-значимых качеств: организованности, уважения, дисциплинированности;
 - воспитание творческой инициативы; - формирование социальной активности.
- профилактика правонарушений и вредных привычек.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, участие в соревнованиях.

Личностные результаты:

- Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.
- Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию.
- Умение ценить и принимать базовые ценности, уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;
- Осознавать роль языка и речи в жизни людей.
- Гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;
- Активно включаться в общепользную социальную деятельность;
- Бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

Предметные результаты:

- демонстрация правильной осанки; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

- планирование дополнительных общеразвивающих образовательных занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагога);
 - выбор (под руководством педагога) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
 - знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
 - демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье);
 - определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагога);
 - выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
 - участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
 - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения игры в «Хоккей на валенках» и на соревнованиях;
 - представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
 - оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий
- Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по «Хоккею на валенках» являются следующие умения:
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
 - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
 - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
 - обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий;
 - организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
 - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
 - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
 - видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
 - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
 - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

К специфическим принципам работы по программе «Адаптивная физкультура» относятся:

1. Создание мотивации;
2. Согласованность активной работы и отдыха;
3. Непрерывность процесса;
4. Необходимость поощрения;
5. Социальная направленность занятий;
6. Активизации нарушенных функций;
7. Сотрудничество с родителями;

8. Воспитательная работа.

Повышение реабилитационного потенциала через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни. В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений. Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных заданий.

Для более успешной и эффективной работы по программе устанавливается связь родителями. Программа «Адаптивная физкультура» включает методические рекомендации по ЛФК и разделы образовательной программы «Общая физическая подготовка», для детей с особыми образовательными потребностями.

К специфическим принципам работы по программе «Адаптивная физкультура» относятся:

1. Создание мотивации;
2. Согласованность активной работы и отдыха;
3. Непрерывность процесса;
4. Необходимость поощрения;
5. Социальная направленность занятий;
6. Активизации нарушенных функций;
7. Сотрудничество с родителями;
8. Воспитательная работа.

Содержание программы

Учебный план

Учебный план составлен из расчета 36 недель, это учебно- тренировочные занятия непосредственно в условиях школы, включая участие в выездных соревнованиях.

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	5
2	Практические занятия	
2.1	Общая физическая подготовка	40
2.2	Специальная физическая подготовка	14
2.3	Техническо-тактическая подготовка	5
2.4	Участие в соревнованиях	2
2.5	Контрольно-переводные нормативы	2
	Итого часов:	68

Учебно-тематическое планирование

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Формы занятий	Формы аттестации (контроля)
	Теоретическая подготовка	10		
1	Вводное занятие. Введение в программу. Основы техники безопасности Инструктаж по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.	1	Групповая	Беседа, отметка в журнале регистрации инструктажей
2	История развития физической культуры и спорта.	1	Групповая	Опрос, беседа
3	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	Групповая	Опрос, беседа

4	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	1	Групповая	Опрос, беседа
5	Гигиенические знания, умения и навыки	1	Групповая	Опрос, беседа
6	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	1	Групповая	Опрос, беседа
7	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	1	Групповая	Опрос, беседа
8	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	1	Групповая	Опрос, беседа
9	Основы спортивного питания	1	Групповая	Опрос, беседа
10	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1	Групповая	
	Общая физическая подготовка			
1	Строевые и порядковые упражнения	10	Индивидуальные и групповые	Наблюдение, контроль выполнения
2	Гимнастические упражнения	12	Индивидуальные и групповые	Наблюдение, контроль выполнения
3	Упражнения для ног	12	Индивидуальные и групповые	Наблюдение, контроль выполнения
4	Упражнения для шеи и туловища	12	Индивидуальные и групповые	Наблюдение, контроль выполнения
5	Упражнения для развития физических качеств. Упражнения для развития силовых качеств	12	Индивидуальные и групповые	Наблюдение, контроль выполнения
6	Упражнения для развития общей выносливости	15	Индивидуальные и групповые	Наблюдение, контроль выполнения

7	Упражнения для развития скоростных качеств	15	Индивидуальные и групповые	Наблюдение, контроль выполнения
---	--	----	----------------------------	---------------------------------

Календарно-тематическое планирование

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Содержание
1	Техника безопасности. Оборудование. одежда и инвентарь хоккеистов.	1	Формирование потребности в здоровом образе жизни, укрепление физического и психического здоровья детей через занятия хоккеем на валенках.
2	История хоккея на валенках . Основные правила проведения соревнований.	1	Игра в хоккей на валенках привлекательна своей разновозрастной доступностью. Постоянно меняющаяся игровая обстановка способствует улучшению периферического зрения, точности и ориентировки в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Появляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Благодаря своей эмоциональности игра в хоккей на валенках представляет собой средство не только физического развития, но и психологической разгрузки.
3	Основы методики обучения и тренировки.	2	Одновременно на площадке могут находиться не более 6 игроков (5 полевых и 1 вратарь). Остальные игроки запасные. Замена игроков может проводиться во время игры неограниченное число раз без сообщения об этом судье. Правила замены игроков аналогичны правилам хоккея с шайбой. Игроки одной команды должны иметь единую форму, которая по цвету должна чётко отличаться от формы игроков команды соперника.
4	Общая физическая подготовка.	2	Во время игры хоккеисты выполняют многочисленные

	Стойка хоккеиста.		рывки, ускорения, остановки, торможения, броски, ведут силовые единоборства. Эффективно выполнять эти действия могут только те хоккеисты, у которых хорошо развита сила мышц. Для того, чтобы развить силу, необходимо добиваться значительных мышечных напряжений. Это может быть достигнуто в результате волевых усилий, а также при использовании отягощений. При этом необходимо учитывать специфическое развитие мышц хоккеиста и возрастные особенности организма.
5	Игра в хоккей на валенках по правилам.	2	В силовой подготовке детей следует использовать упражнения в лазаньи и перелезании через различные препятствия, упражнения с футбольными, баскетбольными и набивными мячами в различных исходных положениях, упражнения в висах и упорах, упражнения с гантелями и предметами весом до 3 кг.
6	Общая физическая подготовка. Передвижения.	2	Тренировочные задания силовой направленности необходимо сочетать с упражнениями на гибкость и расслабление (семенящий бег, бег трусцой, встряхивание и поглаживание мышц). Чтобы избежать травм при воспитании силы, необходимо соблюдать ряд требований - выполнению упражнений обязательно должна предшествовать разминка - при появлении болей в мышцах и суставах следует прекратить выполнение упражнения - нужно избегать односторонней неравномерной нагрузки отдельных мышц - при выполнении приседаний нужно выбирать исходное положение, позволяющее сохранить свободу движения в

			коленном суставе (ноги должны быть слегка разведены) Предупреждение излишней нагрузки на позвоночник, для чего желательны упражнения в положениях лежа, сидя, в упоре, в висах
7	Игра в хоккей по правилам.	2	Следует тренировать мышцы спины, что снижает нагрузку на позвоночник. При всех упражнениях с отягощениями нужно следить за тем, чтобы позвоночник был прямой. Тренировочные задания для силовой подготовки лучше использовать в конце занятия.
8	Общая физическая подготовка. Движение клюшки. Рывок.	2	Упражнения, включающие весь технико-тактический арсенал хоккея на валенках, находящиеся на стадии совершенствования двигательных навыков специально-подготовительные упражнения, разработанные на основе технических действий.
9	Игра в хоккей на валенках по правилам.	2	Упражнения, включающие весь технико-тактический арсенал хоккея на валенках, находящиеся на стадии совершенствования двигательных навыков специально-подготовительные упражнения, разработанные на основе технических действий.
10	Специальная физическая подготовка. Тактика игры.	2	ОФП хоккеистов строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с специализированных упражнений на специальные.
11	Игра в хоккей на валенках по правилам.	2	Упражнения, включающие весь технико-тактический арсенал хоккея на валенках, находящиеся на стадии совершенствования двигательных навыков специально-подготовительные упражнения, разработанные на основе технических действий.
12	Общая физическая подготовка.	2	Специализированная физическая

	Ведение мяча.		подготовка проводится преимущественного для развития двигательных качеств, более специфических для хоккея на валенках, а также избирательное развитие мышечных групп, которые в большей степени участвуют в основных хоккейных движениях.
13	Игра в хоккей по правилам.	2	Формирование двигательного навыка
14	Движение клюшки. Приём и пас.	2	Формирование двигательного навыка
15	Игра в хоккей по правилам.	2	Формирование двигательного навыка
16	Специальная физическая подготовка. Тактика игры команды и вратаря.	2	Тактическая подготовка в хоккее на валенках происходит на теоретических и практических занятиях посредством формирования знаний, умений и навыков, а также развития специальных физических качеств и психических функций, необходимых для осуществления этих действий.
17	Игра в хоккей по правилам.	2	Формирование двигательного навыка
18	Броски по воротам. Тактика.	2	Восприятие информации (быстрота восприятия информации, быстрота восприятия изменения игровой ситуации, широта и глубина поля зрения - «видение поля», умение наблюдать за действиями соперника
19	Игра в хоккей по правилам.	2	Развитие когнитивных способностей (принятие решения в условиях дефицита времени и пространства
20	Пас, передача мяча. Комбинации. ОФП	2	Развитие психомоторики (быстрота движений, сенсомоторная координация
21	Игра в хоккей по правилам.	3	Способ ведения противоборства, который выражается в

			организации командных действий с заранее обусловленными функциями каждого игрока в атаке и обороне в рамках той или иной тактической схемы.
22	Специальная физическая подготовка. Тактика игры команды и вратаря.	3	Методы игры в атаке, обороне и в средней зоне, которые предусматривают предварительно спланированные целенаправленные действия игроков команды в разных фазах игры: в фазе развития атаки и в фазе отбора шайбы у соперника.
23	Игра в хоккей на валенках по правилам.	3	Темп - скорость выполнения игровых действий и интенсивность ведения игры, а также ритм - соотношение действий игроков и всей команды во времени.
24	Ведение. Броски. Учебная тренировка.	3	Темп - скорость выполнения игровых действий и интенсивность ведения игры, а также ритм - соотношение действий игроков и всей команды во времени.
25	Игра в хоккей по правилам.	3	Приобретение знаний, умений и навыков происходит в процессе тактической подготовки, которая предусматривает овладение теоретическими основами тактики различных видов хоккея и навыками практического их использования в игровой деятельности.
26	Ведение. Броски. Тактика.	3	Формирование тактических знаний совокупность представлений о средствах, формах, способах и методах ведения игры, особенностях их применения в тренировочной и соревновательной деятельности, правилах соревнований
27	Ведение. Броски. Тактика. Учебная тренировка	3	Формирование тактических знаний совокупность представлений о средствах, формах, способах и методах ведения игры, особенностях их применения в тренировочной и соревновательной деятельности,

			правилах соревнований
28	Игра в хоккей на валенках по правилам.	3	Обучение и совершенствование технических приемов в соответствии с игровыми ситуациями (техническая подготовка с тактической направленностью)
29	Специальная физическая подготовка. Тактика игры команды и вратаря.	2	Развитие игрового мышления, способности предвидеть изменения в игровых ситуациях
30	Игра в хоккей по правилам.	3	Совершенствование взаимодействия трех нападающих и «пятерки», в целом, как в атаке, так и в обороне
31	Броски. Тактика. Учебная тренировка	3	Обучение хоккеистов умению быстро переключаться от одного действия к другому для решения тактических задач как в атаке, так и в обороне.
	Итого 68 час		

Организационно-методические указания к проведению учебных занятий

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов.

Практические занятия проводятся в форме учебных занятий с учётом возрастных особенностей, режима дня. Педагог обязан: тщательно готовится к занятиям следить за состоянием и подготовкой мест занятий, оборудования и инвентаря, за одеждой и обувью занимающихся, учитывать условия погоды, температуру воздуха, состояние грунта, не допускать переохлаждения или перегревания занимающихся, учитывать индивидуальные особенности детей. Для того чтобы обучение было воспитывающим, необходимо обеспечить соответствующее содержание учебного материала, правильную методику и организацию учебно-тренировочного процесса. На основе принципов обучения (сознательность, активность, наглядность, систематичность, системность, последовательность, безопасность, прочность) прививаются необходимые знания, умения, двигательные навыки и развиваются физические качества: быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость. Воспитание у обучающихся необходимых морально-волевых качеств: воля, смелость, решительность, настойчивость, стойкость и др. Упражнения, направленные на воспитание быстроты и обучение технике легкоатлетических видов, должны применяться в начале основной части занятия. В арсенале используемых упражнений у начинающих спортсменов значительное место должны занимать естественные движения, а также упражнения на укрепление и развитие подвижности связочно-суставного и мышечного аппарата, выполняемые широкой амплитудой без излишнего напряжения.

Теоретическая подготовка

На спортивно-оздоровительном этапе основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

Примерное содержание занятий по теоретической подготовке:

1. Основы техники безопасности

- поведение на площадке вовремя и перед занятием
- особенности организаций занятий
- правила поведения и техника безопасности на занятиях
- инструктажи по ТБ
- правила личной гигиены
- профилактика травматизма

2. История развития физического спорта

Физическая культура и спорт в России. Развитие хоккея в России и за рубежом. Содержание: Развитие хоккея на валенках в России. Значение и место хоккея в системе физического воспитания.

3. Место и роль физической культуры в современном обществе:

- физическая культура как неотъемлемая часть физического воспитания подрастающего поколения;
- личное и общественное значение занятий физической культурой;

4. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса Тактика игре в защите.

Содержание: Зонная защита. Персональная опека. Комбинированная защита. Создание численного преимущества в обороне. Закрытие всех игроков атакующей команды, соблюдение принципов взаимостраховки. Тактика отбора мяча.

Тактика игры в нападении.

Содержание: Высокий темп атаки, атака широким фронтом. Скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменой местами, усиление темпа атаки в её завершающей фазе, использование скоростной обводки.

Атакующие комбинации флангом и центром. Правила игры.

Содержание: Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Особенности организации и проведения соревнований.

5. Гигиенические знания, умения и навыки.

Содержание: Общее понятие о гигиене. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий. Режим дня. Значение правильного режима. Примерные суточные пищевые нормы в зависимости от объема и интенсивности занятий. Вредное влияние курения и алкоголя на здоровье и работоспособность организма.

6. Основы законодательства в сфере физической культуры - правила игры в хоккей на валенках

7. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека:

- общее понятие о строении организма человека, взаимодействие органов и систем;
- система кровообращения, нервная система;
- ознакомление с расположением основных мышечных групп, работоспособность мышц и подвижность в суставах;
- влияние физических упражнений на увеличение мышечной ткани;
- дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности человека. Воздействие физических упражнений на дыхательную систему.

- понятие об утомлении и перетренированности;
- задачи и порядок прохождения медицинского контроля.

8. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни

- составление рационального режима
- общие понятия об инфекционных и простудных заболеваниях. Причины и профилактика

- значение и способы и виды закаливания
- основы здорового образа жизни
- недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях

9. Основы спортивного питания

- значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья правильное питание
- калорийность питания
- соотношение белков, жиров и углеводов при занятиях спортом
- режим питания
- функции пищеварительной системы
- гигиенические требования к питанию
- значение витаминов и минеральных солей, их нормы

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке: оборудование мест для учебно-тренировочных занятий и соревнований; инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований; роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса

Практическая подготовка

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники легкой атлетики, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап начальной подготовки предпрофессиональной программы

Задачи на этапе подготовки

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
- разносторонняя физическая подготовленность;
- овладение основами техники выполнения упражнений;
- воспитание устойчивой психики.

Общefизическая подготовка (ОФП)

Физическая подготовка — это вид спортивной подготовки, который направлен на преимущественное развитие двигательных качеств обучающегося: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также на укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма обучающегося: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности, исправление дефектов телосложения с учетом особенностей и требований хоккейной специализации. К ним относятся упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка и др.), со снарядами (набивные мячи, блины от штанги, гантели и т.п.), подвижные и спортивные игры, кроссы.

Строевые и порядковые упражнения

Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине поднимание ног с доставанием стопами головы. Из положения сидя упор кистями рук сзади — поднимание ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

Упражнения для развития физических качеств. Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения со снарядами: со штангой, блинами, гириями, гантелями, набивными мячами. Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, велоэргометре, лазание по канату.

Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Проведение различных эстафет, стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Упражнение со скакалками. Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног.

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

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантельки и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

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

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств. Упражнения для развития взрывной силы.

- Приседания на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, «блины»), величина которых не более 10% собственного веса тела. Прыжки и подскоки без отягощений и с отягощениями. Упражнения для развития быстроты.

- Пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров из различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Бег по виражу, кругу, спирали, «восьмёрке» (лицом и спиной вперёд). Упражнения с теннисным мячом у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно. Игра и упражнения, построенные на опережении действий партнёра (овладение шайбой). Броски шайбы поточно в борт на время. Бег на коньках на время отрезков 18, 36, 54 метров.

Упражнения для развития выносливости.

- Длительный равномерный бег (пульс 130-160 ударов в мин.). Переменный бег, кроссы, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (работа 7-10 сек., с интервалами отдыха 15-30 сек.). Чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения не более 20-30

сек., интервал отдыха 1,5-2,5 мин.; число повторений в серии 3-5 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин.; число серий 2-3). Игры на поле для хоккея с мячом.

Упражнения для развития ловкости.

- Эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъёмы. Игра клюшкой стоя на коленях. Эстафеты и игры с обведениями стоек, уклонение от применения силовых приёмов, резкая смена направления бега.

Упражнения для развития гибкости.

- Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями. Шпагат, полушпагат. Упражнения с клюшкой с партнёром. «Мост» из положения лёжа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Основной задачей технической подготовки детей на этом этапе является овладение основными приемами техники: перемещениями, ловлей, передачами, подачей мяча, приемами. Изучение их ведется на основе владения основными способами их выполнения. Это составит базу, на основе которой в дальнейшем, занимающиеся, смогут овладеть всем многообразием технических приемов.

В основе технической подготовки лежит воспитание способности выполнять изученные приемы в сочетании с различными способами перемещений (бег, прыжки, изменение направления движений и т. д.). Эти сочетания не должны включать ни одновременно, ни последовательно большого количества приемов.

Чтобы техническая подготовка на начальном этапе проходила успешно, необходимо учитывать, во-первых, что игроки должны овладеть рациональной, более целесообразной техникой; во-вторых, что эта техника должна быть доступной для занимающихся, т. е. соответствовать их возможностям.

Практические занятия Техника игры

Техника передвижения длинным (скользящим), коротким (ударным) шагами. Остановки. Изменение направления бега с помощью переступания без отрыва ног, прыжком, скрёстным шагом, перебежкой (слаломный бег). Бег по виражу вправо, влево. Бег по «восьмерке», по кругу. Бег спиной вперед без отрыва ног, скрёстным шагом. Повороты прыжками, переступанием при переходе от бега спиной вперед к бегу лицом вперед и обратно. Прыжки толчком одной и двумя ногами с приземлением на одну и две ноги. Опускание и падение на одно, два колена; различные кувырки с последующим быстрым вставанием.

Техника нападения

Обучение держанию клюшки одной, двумя руками. Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой по дуге. Ведение мяча: ударами и подбиванием (перед собой, сбоку), из стороны в сторону (широкое, плавное и короткое), вперед-назад (перед собой и сбоку), диагональное. Обучение длинному броску с удобной и неудобной стороны, с места и в движении. Обучение удару-броску с коротким и длинным замахом. Обучение приёму мяча крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой. Обучение приёму мяча рукояткой клюшки, рукой, туловищем (опустившись на одно, два колена, лёжа). Обманные движения туловищем, клюшкой с выпадом влево, вправо, с шагом в сторону, с изменением скорости бега и с подпуском мяча под клюшку соперника.

Техника обороны

Обор и выбрасывание мяча клюшкой. Подбивание клюшки соперника снизу, удар по клюшке сбоку, прижимание клюшки соперника сверху. Выбивание мяча резким движением клюшки. Приёмы овладения мячом с помощью клюшки при введении её в игру. Отбор мяча клюшкой. Прижимание мяча клюшкой.

Тактическая подготовка

Спортивная тактика в ее совершенном виде — это искусство ведения спортивной борьбы.

Тактическая подготовка предусматривает овладение индивидуальными, групповыми и командными действиями, умение правильно воспринимать и анализировать игровую ситуацию и принимать быстрое решение для выбора технического действия, предвидеть форму взаимодействий с партнерами.

Избрав тактический рисунок игры или систему тактических взаимодействий, исходя из возможностей занимающихся, определяют задачи каждого игрока в защите и нападении. И только после этого начинают освоение основных взаимодействий, тактических вариантов и комбинаций, учат принимать самостоятельные тактические решения. Затем закрепляют командные тактические взаимодействия в двухсторонних учебных играх. Постепенно тактические задачи усложняются. Следует помнить, что как в технике, так и в тактике игры команда начинается с умения осуществлять защитные взаимодействия. Следовательно, обучение нужно начинать с защитных взаимодействий, а затем переходить к тактическим взаимодействиям в нападении.

Основные задачи тактической подготовки - формирование и развитие тех способностей, которые лежат в основе тактического мышления и тактических действий, связанных с изученными приемами техники.

Здесь необходимо развивать внимание, зрительную память на ситуации, ориентировку во времени и пространстве.

На этом этапе тактическая подготовка направлена на развитие у обучающихся определенных качеств и способностей, лежащих в основе успешных тактических действий. Эффективными средствами здесь являются различные упражнения, спортивные и подвижные игры, эстафеты, которые требуют проявления быстроты реакции и ориентиров, быстроты ответных действий, сообразительности, наблюдательности, переключения с одних действий на другие и т. д. Наиболее благоприятны возможности для развития этих качеств в детском возрасте.

Практические занятия

Тактика нападения – выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнёра, соперника. Умение вести мяч и выполнить бросок по воротам, обводку соперника, силовые приёмы. Выполнение тактических заданий на игру. Умение выполнять тактические действия на определённых участках площадки и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями.

Длинные передачи с удобной и неудобной стороны, передача ударом (с широким и коротким замахом). Передача мяча в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, создавая удобную позицию для взятия ворот.

Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: передай и выйди, скрестный выход. Умение выполнять групповые взаимодействия на определённом участке площадки.

Обучение передачам, отбору мяча в квадратах с различными сочетаниями занимающихся – 3:2; 3:1; 3:3 с введением дополнительных занятий.

Игра с одним водящим в круге; в одно, в два касания; до полного отбора.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: выбор места для оборонительного действия; перехват продольного и диагонального паса; отбор мяча при помощи клюшки; нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием её в момент приема мяча соперником.

Групповые взаимодействия: умение подстраховать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух и трёх нападающих.

Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

Участие в соревнованиях

Соревнования проводятся в соответствии с календарем соревнований, разработанным физкультурно-спортивным активом общеобразовательной школы или территориальными учреждениями дополнительного образования при условии наличия трех и более команд, состоящих из игроков одного пола и возраста.

Учебные игры

Учебные игры проводятся на тренировочных занятиях с использованием упражнений, моделирующих игровые ситуации. В ходе таких занятий создаются условия, позволяющие оптимально реализовать технико-тактические умения и навыки ведения игры. В учебных играх совершенствуются базовые знания и практический опыт, выявляются индивидуальные особенности, определяются игровые функции каждого игрока в команде.

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

Обучающийся будет знать:

- терминологию;
- историю хоккея на валенках ;
- основные виды профилактики заболеваний и травм;
- правильность выполнения различных физических упражнений;
- основные и специальные элементы игры в хоккей на валенках;

Будет уметь:

- выполнять основные физические упражнения;
- правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;
- поддерживать свой уровень физической подготовленности;
- с пониманием относиться к другим ребятам;

У обучающихся будет развито:

- мотивация к занятиям хоккеем;
- устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды; -внимание, память, мышление, воображение;
- выносливость, быстрота, сила, реакция, ловкость;
- стремление к достижению общего результата;
- высокий уровень технико - тактической подготовки;

Будут воспитаны сформированы и развиты:

- общечеловеческие ценности, общая культура;
- понимание необходимости здорового образа жизни; и сформированность навыков ЗОЖ.
- коммуникативные навыки; умение свободно общаться с окружающими; толерантность.
- чувство патриотизма;
- чувство ответственности за общий результат;
- организованность и пунктуальность.

Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Основной задачей технической подготовки детей на этом этапе является овладение основными приемами техники: перемещениями, ловлей, передачами, подачей мяча, приемами. Изучение их ведется на основе владения основными способами их выполнения. Это составит базу, на основе которой в дальнейшем, занимающиеся, смогут овладеть всем многообразием технических приемов.

В основе технической подготовки лежит воспитание способности выполнять изученные приемы в сочетании с различными способами перемещений (бег, прыжки, изменение направления движений и т. д.). Эти сочетания не должны включать ни одновременно, ни последовательно большого количества приемов.

Чтобы техническая подготовка на начальном этапе проходила успешно, необходимо учитывать, во-первых, что игроки должны овладеть рациональной, более целесообразной техникой; во-вторых, что эта техника должна быть доступной для занимающихся, т. е. соответствовать их возможностям.

Практические занятия

Техника передвижения . Посадка (стойка) хоккеиста. Техника скольжения на двух и одном коньках. Техника передвижения на коньках длинным (скользящим), коротким (ударным)

шагами. Торможение «плугом», «полуплугом», двумя коньками с поворотом на 90°, прыжком, одним коньком (внутренним, наружным). Остановки. Бег по виражу вправо, влево, по «восьмерке», по кругу. Бег спиной вперед без отрыва коньков ото льда, с отрывом коньков ото льда, переступанием, с крестным шагом. Бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмерке», с изменением скорости движения. Старты из различных исходных положений. Повороты прыжками, переступанием при переходе от бега спиной вперед к бегу лицом вперед и обратно. Прыжки толчком одной и двумя ногами с приземлением на одну и две ноги. Опускание и падение на одно, два колена; различные кувырки с последующим быстрым вставанием.

Техника нападения

Обучение держанию клюшки одной, двумя руками. Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой по дуге. Ведение мяча: ударами и подбиванием (перед собой, сбоку), из стороны в сторону (широкое, плавное и короткое), вперед-назад (перед собой и сбоку).

Обучение длинному броску с удобной и неудобной стороны, с места и в движении. Обучение удару-броску с коротким и длинным замахом. Обманные движения туловищем, клюшкой с выпадом влево, вправо, с шагом в сторону, с изменением скорости бега и с подпуском мяча под клюшку соперника. Обманные движения с использованием борта, финты на передачу, на бросок на перемещение.

Техника обороны

Обор и выбрасывание мяча клюшкой. Подбивание клюшки соперника снизу, удар по клюшке сбоку, прижимание клюшки соперника сверху. Выбивание мяча резким движением клюшки. Приёмы овладения шайбой с помощью клюшки при введении её в игру. Отбор мяча клюшкой. Способы проверки ожидаемых результатов

-Педагогический контроль с использованием методов: педагогического наблюдения; опроса; приема нормативов.

- Открытые занятия;

- Соревнования.

Проводится сравнительный анализ показателей в начале и в конце учебного года. Основным механизмом выявления результатов воспитания является педагогическое наблюдение.

Критерии педагогического наблюдения:

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

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

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

1. Общая физическая подготовка;
2. Специальная физическая подготовка

Планируемые результаты обучающихся по физической подготовке для детей с ОВЗ.

- дифференцированный и индивидуальный подход к обучающимся;
- учет состояния здоровья, особенностей развития психических свойств и качеств.
- (медицинские показания);
- физическое развитие;
- двигательная подготовленность

В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных заданий.

Для более успешной и эффективной работы по программе устанавливается связь с родителями. Программа «Адаптивная физкультура» включает методические рекомендации по ЛФК и разделы образовательной программы «Общая физическая подготовка», для детей с особыми образовательными потребностями.

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

Календарный учебный график

Срок освоения программы и особенности организации образовательного процесса:

Учебный план рассчитан на 36 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях школы, включая участие в выездных соревнованиях.

Занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть проводится в виде легкого разминочного бега, либо в виде игровых упражнений для повышения работоспособности организма, предварительный разогрев, растягивание и увеличения эластичности мышц. На вводную часть отводится около 15-20% общего времени занятия.

В основной части решаются задачи ознакомления и овладения элементами техники хоккея. Используются упражнения для овладения и совершенствования техники, а также развития физических качеств. На основную часть отводится 70-85% общего времени.

В заключительной части необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение.

Чтобы создать у занимающихся условия для перехода к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Поэтому в заключительную часть включаются подвижные и спортивные игры. Заканчивается занятие подведением итогов. Отводится 10% от общего времени.

Сроки приема контрольно-переводных нормативов - май.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки. Общегодовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.

Распределение времени в учебном плане на 1 год обучения в соответствии с конкретными задачами подготовки.

Влияние возрастных, половых и индивидуальных особенностей на физическое развитие обучающихся.

Эффективность построения системы подготовки обучающихся во многом зависит от учета закономерностей возрастного развития, способностей и возможностей на каждом возрастном этапе. На начальном этапе продолжается развитие костной и мышечной тканей. Происходит частичное окостенение позвонков позвоночного столба. Слабый связочный аппарат и недостаточно развитая мускулатура требуют методически грамотного подхода к подбору упражнений и их дозированию, чтобы сформировать крепкий мышечный корсет, нормальную осанку и избежать искривления позвоночника. Учитывая слабое развитие многих групп мышц (мышц живота, косых мышц туловища, приводящих мышц ног и др.), надо использовать комплексы общеразвивающих упражнений, позволяющих избирательно воздействовать на отдельные мышцы. У детей в возрасте 7 лет наблюдаются значительные положительные сдвиги в координации движений в связи с быстрым развитием двигательного и зрительного анализаторов. Поэтому на начальном этапе обучения можно рекомендовать много упражнений для воспитания координационных качеств и на этой основе формировать двигательные умения и навыки при обучении техническим приемам игры. В этом возрасте у детей еще недостаточна устойчивость внимания. Поэтому не следует продолжительное время (более 20 мин) изучать какой-либо технический прием и долго (более 2 мин) выполнять одно и то же упражнение. У детей слабо развито абстрактное мышление, им свойственно конкретно образное мышление. Поэтому при обучении новым приемам и движениям особое внимание надо уделять правильному и образному показу. При обучении детей необходимо учитывать следующие типологические особенности нервной деятельности

1. Нормально возбудимый, сильный, уравновешенный, подвижный тип (сангвиник).
2. Нормально возбудимый, сильный, уравновешенный, медлительный тип (флегматик).
3. Повышенно-возбудимый, безудержный тип (холерик).
4. Понижено-возбудимый, слабый тип (меланхолик).

Обучающиеся с нервной системой первого типа легко осваивают новые движения, справляясь со сложными двигательными задачами. Обладатели нервной системы второго типа также быстро воспринимают новое движение и начинают правильно его выполнять. Однако формирование навыка у них несколько замедлено. Для представителей третьего типа нервной системы характерно быстрое усвоение движения, однако излишняя возбудимость, неустойчивость внимания, повышенная двигательная активность значительно снижают эффективность обучения. Игроки четвертого типа с безразличием разучивают новые движения.

Условия реализации программы

Для осуществления учебно-тренировочного процесса необходимо наличие оборудования, инвентаря и инфраструктуры.

Для занятий хоккеем на валенках требуется: - ворота для хоккея – 2 шт.;

- ограждение площадки (борта, сетка защитная) – 1 шт. ; мячи – 10 шт.;

- спортивный зал

Спортивный инвентарь:

- набивной мяч – (от 1 до 5 кг) - 2 комплекта;

- мячи для гандбольный – 4 шт.;

- стойки – ограничители – 5 шт.;

- скакалка для прыжков – 4 шт.;

- мяч футбольный – 4 шт.

Спортивные снаряды:

- гимнастическая скамейка - 4 шт.;

- гимнастическая стенка – 2 шт.

Формы контроля и аттестации

На всем протяжении обучения осуществляется контроль уровня физической, спортивно-технической, теоретической подготовленности обучающихся.

Текущий контроль успеваемости – форма педагогического контроля спортивной формы

обучающихся, выполнения ими учебной программы в период обучения.

Промежуточная аттестация – форма педагогического контроля динамики спортивной формы. Итоговая аттестация в спортивно-оздоровительных группах не проводится.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения. Состав нормативов может меняться в зависимости от поставленных целей и задач. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер.

-Личностные достижения обучающихся на текущих занятиях, контрольных стартах, товарищеских играх и других формах обучения.

Текущий контроль осуществляется регулярно в рамках расписания занятий учащихся.

Оценочные материалы (контрольно-переводные нормативы)

Контрольные испытания

1. Челночный бег 3*10м (с)
2. Бег на 30 м
3. Бег 500м
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)
5. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине
6. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке

Техническое мастерство

1. Обводка 5 стоек с последующим броском мяча в ворота
2. Броски мяча в ворота с разных точек

Воспитательный компонент программы

В целях ускорения процессов восстановления работоспособности обучающихся после увеличившихся относительно этапа начальной подготовки нагрузок рекомендуется применение специальных восстановительных мероприятий.

Средства восстановления подразделяются на:

- педагогические
- гигиенические
- психологические
- медико-биологические

При рациональном использовании данных мероприятий значительно сокращается время, необходимое для восстановления затраченных резервов организма ребенка и выход в фазу «суперкомпенсации» - «супервосстановления» ресурсов.

Именно при таком подходе к учебному процессу физические нагрузки оказывают стимулирующее, а не истощающее (тормозящее) влияние на процессы роста и развития организма ребенка, происходит увеличение адаптационных резервов.

Применение совокупности разных видов восстановительных средств способствует значительному повышению эффективности учебного процесса.

Учет индивидуально-типологических особенностей организма

Комплексный подход в одновременном использовании средств восстановления в целях воздействия на все основные функциональные системы организма – двигательные, обмен веществ и энергии, нервную систему, иммунитет.

Соответствие задачам этапа учебного процесса, направленности выполненных нагрузок.

Педагогические средства восстановления являются наиболее важными из всех применяемых средств. Они включают в себя:

- Рациональное планирование нагрузок в макро, мезо и микроциклах (количество занятий, направленность нагрузок)
- Рациональное планирование каждого учебно-тренировочного занятия с использованием разнообразия средств, а также методов тренировки и обучения в соответствии с возрастом
- Оптимизация соотношения нагрузок и отдыха, соблюдение принципа постепенности увеличения физических нагрузок по объему и интенсивности
- Переключение с одного вида деятельности на другой, применение упражнений для активного отдыха и расслабления
- Чередование физических нагрузок различного объема и интенсивности

- Применение средств для развития гибкости и подвижности в суставах в каждом тренировочном занятии (в заключительной части тренировочного занятия)
- Планирование продолжительности отдыха между отдельными учебно-тренировочными занятиями. Разная продолжительность отдыха после однотипных физических нагрузок будет способствовать различным эффектам.

Существует два подхода к регламентации продолжительности отдыха:

- При продолжительном отдыхе выполнение последующих тренировочных занятий происходит в фазе полного восстановления физической работоспособности с «суперкомпенсацией» («супервосстановления») затраченных ресурсов, что обеспечивает повышение эффективности работы
- При непродолжительном отдыхе последующее занятие осуществляется при неполном восстановлении. В условиях неполного восстановления функциональных систем организма следующее тренировочное занятие проходит с большими затратами адаптационных резервов

.

Список литературы и информационного обеспечения

- 1 В.А. Быстров, "Основы обучения и тренировки юных хоккеистов".Изд-во "ТерраСпорт" 2000 г.
- 2 Базилевич, О. Структура игры и программа тренировки / О. Базилевич, А Зеленцов, В. Лобановский. // Футбол-хоккей. 1977. - №40. - С. 1213.
- 3 Верхошанский, Ю.В. Основные положения организации тренировочного процесса хоккеистов /Ю.В. Верхошанский, В.В. Лазарев // Тенденции развития спорта высших достижений. М., 1993. - С. 121 - 134.
- 4 Волков, В.М. Восстановительные процессы в спорте / В.М. Волков. -М.: Физкультура и спорт, 1977. 142 с.
- 5 Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А.Годик. М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.
- 6 Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей (утв. приказом Министерства спорта РФ от 16.11.2022 г. № 997

Перечень Интернет-ресурсов, электронных образовательных ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

1. Образовательный портал Удмуртской Республики<http://ciur.ru/default.aspx>
2. Официальный интернет-сайт Министерства Просвещения Российской Федерации (<https://edu.gov.ru/>)
3. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
4. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)
5. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>)
6. Обучающие хоккейные видеопособия (список):
<http://rutracker.org/forum/viewtopic.php?t=1708313>

Общеразвивающие и специальные беговые упражнения

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. В подготовительной части тренировочного занятия ОРУ применяются для разогревания мышц и подготовки организма к предстоящей работе. Арсенал ОРУ всем известен: без них не проводится ни один урок физкультуры в школе. Однако, как показали наши наблюдения, многие молодые спортсмены не придают им должного внимания, выполняют их вяло и в малом количестве. Основными упражнениями ОФП со снарядами и на снарядах, которые не требуют особых условий, являются:

1. Упражнения с набивными мячами или с камнями разного веса.
2. Упражнения на снарядах: перекладине, гимнастической стенке (или на скамейке).
3. Круговая тренировка.

Упражнения на перекладине (ветке дерева) и гимнастической стенке: 1. Подтягивание на руках.

2. Подтягивание коленей до груди с последующим выпрямлением ног. 3. Подтягивание ног до перекладины.

4. В висе на перекладине поднять прямые ноги в положение "угол" и держать 6—10 сек.

Цель: развитие отдельных мышечных групп спортсмена, приобретение им тех двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов в избранном виде.

1) стоя на правой ноге, руки на поясе, сделаем свободные загребающие маховые движения левой ноги (затем повторим упражнение, поменяв ноги);

2) примем то же исходное положение, только правой рукой будем поддерживать снизу правую ногу, согнутую в колене и поднятую вперед под прямым углом к туловищу. Теперь отпустим руку, чтобы нога падала вниз, делала захлестывающее движение и по инерции выходила вперед (то же самое сделаем, поменяв ноги).

Специальными упражнениями являются:

1. Различные многоскоки.
2. Бег прыжками.
3. Семенящий бег.
4. Бег с высоким подниманием коленей.

Применяются специальные упражнения в большем объеме в подготовительном периоде, особенно в марте — апреле, и в меньшем объеме в соревновательном периоде.

Календарно-тематическое планирование образовательной работы

№ занятия	Содержание	Количество часов
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1
3	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1
4	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1
5	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1
6	Первое знакомство со льдом. Различные виды ходьбы и бега на льду. Стойка хоккеиста	1
7	Подготовка детей к занятиям и их гигиеническое воспитание. Различные виды ходьбы и бега.	1
8	Подготовка детей к занятиям и их гигиеническое воспитание. Различные виды ходьбы и бега.	1
9	Подготовка детей к занятиям и их гигиеническое воспитание. Различные виды ходьбы и бега.	1
10	Подготовка детей к занятиям и их гигиеническое воспитание. Различные виды ходьбы и бега.	1
11	Ознакомление движения и стойки хоккеиста	1
12	Подвижные игры	1
13	Упражнения и игры	1
14	Упражнения и игры	1
15	Подвижные игры	1
16	Подвижные игры	1
17	Подвижные игры	1
18	Подвижные игры	1
19	Упражнения на выносливость и координацию	1
20	Упражнения на выносливость и координацию	1
21	Упражнения на выносливость и координацию	1
22	Упражнения на выносливость и координацию	1
23	Упражнения на выносливость и координацию	1

24	Бег по малой и большой восьмерке, бег по кругу	1
25	Бег по малой и большой восьмерке, бег по кругу	1
26	Техника владения клюшкой , техника хвата клюшки	1
27	Техника владения клюшкой , техника хвата клюшки	1
28	Техника владения клюшкой , техника хвата клюшки	1
29	Техника владения клюшкой , техника хвата клюшки	1
30	Техника владения клюшкой , техника хвата клюшки	1
31	Техника владения клюшкой , техника хвата клюшки	1
32	Гигиена физических упражнений	1
33	Гигиена физических упражнений	1
34	Гигиена физических упражнений	1
35	Гигиена физических упражнений	1
36	Гигиена физических упражнений	1
37	Гигиена физических упражнений	1
38	Гигиена физических упражнений	1
39	Игровые задания на изменение положения тела во время игры	1
40	Игровые задания на изменение положения тела во время игры	1
41	Игровые задания на изменение положения тела во время игры	1
42	Игровые задания на изменение положения тела во время игры	1
43	Силовые упражнения	1
44	Силовые упражнения	1
45	Силовые упражнения	1
46	Силовые упражнения	1
47	Силовые упражнения	1
48	Передача мяча в парах и тройках	1
49	Техника отбора мяча в средней зоне	1
50	Обучение правил хоккея на валенках	1
51	Обучение правил хоккея на валенках	1
52	Обучение игры в большинстве и меньшинстве	1
53	Обучение игры в большинстве и меньшинстве	1
54	Свободный бег с различными положениями рук	1
55	Свободный бег с различными положениями рук	1

56	Обучение правил хоккея на валенках	1
57	Обучение правил хоккея на валенках	1
58	Обучение правил хоккея на валенках	1
59	Обучение правил хоккея на валенках	1
60	Техника владения клюшкой , техника хвата клюшки	1
61	Техника владения клюшкой , техника хвата клюшки	1
62	Техника отбора мяча в средней зоне	1
63	Техника отбора мяча в средней зоне	1
64	Техника отбора мяча в средней зоне	1
65	Техника отбора мяча в средней зоне	1
66	Силовые упражнения	1
67	Силовые упражнения	1
68	Обучение правил хоккея на валенках	1
Всего 68		

