

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 392
с углублённым изучением французского языка
Кировского района Санкт – Петербурга

Принята
Педагогическим советом
Протокол № 8
от «31» августа 2022 г

Утверждаю
Приказ № 325 от 31.08. 2022 г.
Директор ГБОУ СОШ № 392
 И.А. Изотова



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Флорбол – Хоккей для детей»

Возраст учащихся 4 – 15 лет
Срок реализации 1 год

Разработчик:
Штурко С.С.
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2022 г.

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования - «Флорбол – Хоккей для детей » имеет физкультурно-спортивную направленность и предполагает общекультурный уровень освоения.

Данная программа разработана на основании следующих нормативно – правовых документов:

- Федерального закона от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г. №1008;

- пункта 2.4. Комплекса мер по реализации в Санкт-Петербурге Концепции развития доп. Образования детей на 2015 -2020 годы, утвержденного Комитетом по образованию от 25.06.2015г. №3075-р;

-распоряжению комитета по образованию Санкт-Петербурга от01.03.2017г. №617-р. м свести к минимуму число недостатков в подготовке хоккеистов.

Новизна программы связана с тем, что этот вид спорта ещё мало известен, а поэтому интересен детям. Кроме того он развивает такие двигательные качества, как координация, гибкость, скоростные и скоростно-силовые способности.

Актуальность программы заключается в её новизне. Она стимулирует готовность пробовать свои силы в новом виде спорта, реализовать свои желания участвовать в соревнованиях, в общественной жизни класса и школы. Основой подготовки занимающихся в секции флорболом ,хоккеем является универсальность в овладении технико-тактическими приёмами игры.

Педагогическая целесообразность– заключается в развитии разнообразных умений и навыков, таких как моторика, умственные способности, понимание сути игры и социальные навыки.

Целью программы является физическое развитие, совершенствование физических качеств в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, активное использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни и укрепления здоровья.

Задачи:

Образовательные – обучение жизненно необходимым двигательным навыкам и основным техническим приёмам спортивной игры во флорбол- хоккей, овладение техникой и тактикой игры, приобретение навыков судейства.

Развивающие – развитие физических способностей, стремления и желания к систематическим занятиям физической культурой, к самостоятельным занятиям по дальнейшему повышению уровня развития основных двигательных способностей.

Воспитательные – приобщение к здоровому образу жизни, содействие социальной адаптации ребенка к коллективу, воспитание чувства ответственности и взаимовыручки, привитие навыков к общественно полезному труду, сознательному отношению к занятиям. Воспитывать такие качества, как чувство товарищества, смелость, воля к победе.

Сроки реализации программы - программа ориентирована на обучающихся 4-15 лет без специальной подготовки, но при наличии медицинского допуска. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Наполняемость групп:

1 год обучения –12 человек

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю (56 часов в год).

Формы занятий – очная- групповая, с использованием дистанционных образовательных технологий.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

- Эстафета
- Соревнование
- Тренировка
- Игра

Приемы и методы обучения:

- Словесный
- Наглядный
- Практический
- Игровой

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ, ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Результаты освоения материала по программе «Флорбол- Хоккей для детей» оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия хоккеем для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам); владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности флорбола; владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной

направленности, составлению содержания занятий в соответствии с частными задачами по хоккею индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности обучающихся.

В области нравственной культуры:

способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности во флорболе; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

умение планировать режим дня обучающихся, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений; умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических действий в хоккее, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по хоккею

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированных качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением

программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по флорболу, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из хоккея, активное их использование в

самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по хоккею.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по хоккею. Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

знания по истории развития флорбола в России и мире о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития флорбола в области физической культуры, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте хоккея в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий по флорболу, доброжелательное и уважительное отношение к обучающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь обучающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований по хоккею.

В области трудовой культуры:

способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия по флорболу разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

способность организовывать самостоятельные занятия по флорболу, формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотносить с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

способность интересно и доступно излагать знания о флорболе, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения; способность осуществлять судейство соревнований по хоккею, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность составлять планы занятий по флорболу с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Ожидаемые результаты:

К концу обучения воспитанники будут:

1. знать технику и тактику игры в хоккей;
2. владеть навыками судейства игры;
3. уметь применить полученные навыки игры на спортивной площадке;
4. владеть приемами техники игры с клюшкой;
5. иметь представление о существующих видах спорта;
6. получают опыт участия в соревнованиях разного уровня.
- 7.приобщатся к здоровому образу жизни, приобретут навыки к общественно полезному труду, сознательному отношению к занятиям.

Формы проверки уровня освоения программы

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства.

Учебный план первого года обучения

№	Наименование тем и разделов		
		<i>всего</i>	<i>практика</i>
1	Вводное занятие. Вводный инструктаж. Инструкции №71,96 ,94,4 ,2,51,30. Охрана труда и правила поведения на занятиях	1	1
2	Общая физическая подготовка	12	12
2.1	Упражнения на развитие, силы, координации, ловкости	12	12
3	Техническая подготовка	42	42

№	Наименование тем и разделов		
		<i>всего</i>	<i>практика</i>
3.1	Техника передвижения на коньках.	16	16 (из них 3 часа внеауд занятий)
3.2	Техника приёмов и передачи шайбы	16	16
3.3	Техника приёмов шайбы в защите	10	10
4	Итоговое занятие. Охрана труда и правила поведения во время каникул. Правила дорожного движения	1	1 (внеаудит занятие)
	ИТОГО	56	56

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 392
с углублённым изучением французского языка
Кировского района Санкт – Петербурга

Принята
Педагогическим советом
Протокол № 8
от «31» августа 2022 г

Утверждаю
Приказ № 325 от 31.08. 2022 г.
Директор ГБОУ СОШ № 392
 И.А. Изотова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы
«Флорбол - Хоккей для детей»

Год обучения 1

Возраст учащихся 4 – 15 лет

Разработчик:
Штурко С.С.
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2022 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Цель: Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся средствами обучения хоккею с шайбой. Привитие любви к занятиям физкультурой.

Основные задачи обучения:

Обучающие:

– знакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

– обучать правилам подвижных игр на коньках.

– обучать основам техники и тактики игры в хоккей с шайбой;

– способствовать приобретению необходимых теоретических знаний

развивающие

– способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры;

– развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;

– развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);

– содействовать правильному физическому развитию;

– развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);

– развивать специальные технические и тактические навыки игры;

– воспитательные

– способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

– способствовать привитию ученикам организаторских навыков;

– способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет).

Содержание программы

1. Вводное занятие. Техника безопасности

- Гигиенические основы занятий хоккеем. Инвентарь, уход за ним. Техника безопасности. Значение дисциплины не только на занятиях хоккеем, но и в жизни: необходимость в правильном подборе экипировки, спортивной форме, обуви, соблюдение техники безопасности.
- Правила организации занятий и поведения в спортивном зале и на ледовой площадке.
- Правила поведения в раздевалке.
- Правила подбора формы и уход за ней.
- Личная и общественная гигиена. Закаливание организма. Питьевой режим во время тренировки. Гигиеническое значение водных процедур.

2. Специальная физическая подготовка.

Специфика соревновательной деятельности хоккеистов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств в следующем порядке:

- силовые и скоростно-силовые;
- скоростные;
- координационные;
- специальная (скоростная) выносливость.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приёмов.

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приёмов.

- Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеистов, на месте и в движении. То же с отягощениями на голеностопном суставе и поясе.

- Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу) переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку.

- Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении.

- Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикреплённым к борту хоккейной коробки.

- Старт и движение вперёд с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы.

- Упражнение с партнёром.

- Исходное положение – партнёры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые одни держат обеими руками за рукоятки, а другой за крюки. Задача первого развить максимальную скорость, задача второго затормозить движение. И тот и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног. Челночный бег на коньках с партнёром на плечах.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению выполнения бросков, ударов и ведения шайбы.

- Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой.

Упражнения специальной скоростной направленности.

- Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной).

- Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника.

- Бег на короткие дистанции (18-36 м) с возможной максимальной скоростью.

- Разновидности челночного бега (3*18 м, 6*9 м, и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание.

- Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

Упражнения для развития гибкости.

- Общеразвивающие упражнения с клюшкой с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты. Для повышения эффективности развития гибкости можно выполнять упражнения с небольшими отягощениями и с помощью партнёра, который способствует увеличению амплитуды движения, уменьшению или увеличению суставных углов.

- Упражнения на развитие гибкости с использованием борта хоккейной коробки.

Техника владения клюшкой хоккеиста

Три хвата клюшки:

- широкий
- средний
- узкий.

Существует разные ведение шайбы:

- Широкое ведение с большой амплитудой;
- Короткое с незначительной амплитудой;
- Рубкой быстрые с незначительной амплитудой.

Ведение шайбы бывает: перед собой, из сторону в сторону, сбоку. При "ведение резинового диска" шайба смещается с удобной стороны крюка на неудобную, при этом надо стараться держать шайбу на середине крюка и закрывать крюк клюшки, чтобы шайба не соскочила у игрока и **не досталась сопернику.**

Техника хоккейного броска по воротам

Показатели правильного броска: **скорость выполнения, сила и точность.**

- **Скорость выполнения броска** важна для спортсмена, с каждым годом хоккей становится все быстрее и возникает "**дефицит времени**" в подготовке и выполнении кистевого броска.
- **Сила броска** определяется силовыми качествами мышц плечевого пояса и кистей рук.
- **Точность броска** тренируется на мишенях, бросками в заданную точку. Бросками с различных стоек, положений и мест на площадке.

Броски шайбы выполняются с **удобной и неудобной** стороны крюка.

Формирование спортивного коллектива

Высокое чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения, сплочённость хоккеистов – необходимые условия успешного выступления команды. С целью формирования сплоченного коллектива и здорового психологического климата тренер должен осуществлять индивидуальный подход к каждому игроку, умело объединять всех игроков команды (лидеров и рядовых) и направлять их деятельность в интересах коллектива, важное значение имеет решение проблемы комплектования команды и звеньев.

Воспитание волевых качеств.

Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности спортсмена. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий, при этом очень важно давать установку на выполнение упражнений.

Для воспитания смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать игроками ответственных решений выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Целеустремлённость и настойчивость воспитываются формированием у игроков сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определённые сроки и требовать их выполнения.

Выдержка и самообладание.

Выдержка и самообладание чрезвычайно важные качества хоккеиста, выражающиеся в преодолении отрицательных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость и агрессивность, растерянность, подавленность) до игры и особенно в процессе игры. Невыдержанность часто приводит к необоснованным нарушениям правил игры и удалением. А это весьма болезненно отражается на коллективе команды и отрицательно влияет на результаты выступлений. Для воспитания этих качеств в занятиях моделируют ситуации с внезапно меняющимися условиями и при этом добиваются того, чтобы хоккеисты не терялись, управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции. Следует поощрять спортсменов, проявивших в ответственных матчах выдержку и самообладание.

Инициативность и дисциплинированность.

Инициативность у хоккеистов воспитывается в тактически сложных игровых упражнениях и свободных играх, где хоккеисту предоставляется возможность проявлять инициативу и творчество, и самостоятельно принимать действия в решении сложной игровой задачи. Удачное действие должно поощряться.

Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям в организованности и исполнительности. Соблюдение хоккеистами игровой дисциплины в ходе соревнований – одно из важных условий полноценной реализации тактического плана игры.

Воспитание дисциплинированности начинается с организации тренировочного процесса, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований.

Для воспитания игровой дисциплины на установке тренер должен четко сформулировать игровое задание каждому хоккеисту. На разборе прошедшей игры оценивается степень выполнения игрового задания и соблюдение каждым хоккеистом игровой дисциплины.

Развитие процессов восприятия

Умение ориентироваться в сложной игровой обстановке – важнейшее качество хоккеиста. Во многом оно зависит от зрительного восприятия: периферического и глубинного зрения. Эффективность выполнения многих технико – тактических действий в игре связана с периферическим зрением. Способность одновременно видеть передвижение шайбы, игроков противника и партнёров, и объективно оценивать игровую ситуацию – важные составляющие мастерства хоккеиста. Не менее важное значение в игровой деятельности хоккеиста имеет и глубинное значение в игровой деятельности хоккеиста имеет и глубинное зрение, выражающиеся в способности хоккеиста точно оценивать расстояние между движущимися объектами – шайбой, соперником, партнёром. От этого во многом зависит своевременность и точность выполнения технико – тактических действий. Для развития периферического и глубинного зрения в тренировочном процессе с успехом используют игровые упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико – тактических действий, в изменении скорости, направления и расстояния движения различных объектов.

Развитие внимания

Эффективность игровой деятельности хоккеистов в значительной мере зависит от внимания: его объёма, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и быстромменяющихся игровых ситуациях хоккеист одновременно воспитывает большое количество различных объектов. Это свойство внимания называют его объёмом. Концентрация внимания на наиболее важных объектах является его интенсивностью, а умение противостоять действию различных сбивающихся факторов – его устойчивостью.

Однако наиболее важным свойством внимания в игровой деятельности хоккеиста является его распределение и переключение. Для развития способностей распределения и переключения внимания в занятия включают игровые упражнения на большом пространстве с большим количеством объектов, например игру по всему полю с увеличенным составом команд и в две шайбы.

Развитие оперативно – тактического мышления

Тактическое мышление – это оперативное и целесообразное протекание мыслительных процессов хоккеиста, направленных на нахождение наиболее рациональных путей борьбы с противником. Оно проявляется в экспресс-оценке игровой ситуации, выборе правильного решения и его своевременной реализации. Тактическое мышление развивается с помощью игровых упражнений, моделирующих различные по сложности ситуации, а также в учебно-тренировочных играх.

Развитие способностей управлять своими эмоциями

Самообладание и эмоциональная устойчивость помогает хоккеисту преодолевать чрезмерные возбуждения, экономить энергию, не нарушать нормальный ход мыслительного и двигательного процессов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. В.А. Быстров, «Основы обучения и тренировки юных хоккеистов». Изд-во "Терра-Спорт" 2010г.
2. Айрапетянц, «Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх»: автореферат дисс. д.п.н. Айрапетянц. М., 2002. - 41 с.
3. Арестов, Ю.М. «Оценка и управление тренировочными нагрузками»: методические рекомендации / Ю.М. Арестов, А.А. Кириллов. М.: Спорткомитет, 2006 -18 с.
4. Базилевич, «Структура игры и программа тренировки» / О. Базилевич, А. Зеленцов, В. Лобановский. // Футбол-хоккей. 2009. - №40. - С. 1213.
5. Базилевич, О.П. «Занятия в подготовительном периоде» / О.П. Базилевич, В.В. Лобановский, А.М. Зеленцов. // Футбол-хоккей. 2005. - № 10. -С. 14-15.
6. Верхошанский, Ю.В. «Некоторые вопросы построения тренировки в годичном цикле в скоростно-силовых видах спорта» / Ю.В. Верхошанский И.Н. Мироненко, Т.М. Антонова // Проблемы оптимизации тренировочного процесса. М., 2008. - С. 50-80.
7. Верхошанский, Ю.В. «Основные положения организации тренировочного процесса хоккеистов» /Ю.В. Верхошанский, В.В. Лазарев // Тенденции развития спорта высших достижений. М., 2010. - С. 121 - 134.

«Утверждаю»

Приказ № 325 от 31.08.2022г.

Директор

ГБОУ СОШ № 392

И.А. Изотова



Календарно-тематический план
Рабочей программы
«Флорбол – Хоккей для детей»

№ п/п	Дата занятия	Раздел/тема занятия	Количество часов
1.		Первичный инструктаж. Инструкция №1/207. Экипировка Хоккеиста , правила ухода и шнуровки коньков. Упражнения в коньках на полу.	2
2.		Впервые на льду. Ходьба вперед, боком приставными шагами с опорой на борт. Полу приседы и приседы с опорой на борт. Обучение падениям на месте и в движении.	2
3.		Ходьба вперед, высоко поднимая колени, боком приставными шагами с опорой на борт и без опоры. Полу приседы и приседы с опорой на борт и без опоры. Обучение падениям на месте и в движении. Торможение.	2
4.		Целевой инструктаж. Инструкция №72. Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении с разным положением рук. Ходьба на коньках. Повороты на месте переступанием. Связка «фонарик» вперед – «саночки» вперед и в обратной последовательности, «веревочка» вперед, «змейка» вперед. Игра.	2
5.		Целевой инструктаж. Инструкции №121,122,123,124. Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении . Повороты на месте переступанием. Связка	4

		«фонарик» вперед – «саночки» вперед и в обратной последовательности, «змейка» вперед. «Ласточка» вперед. Эстафета.	
6.		Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении. Повороты на месте переступанием. Связка «фонарик» вперед – «саночки» вперед и в обратной последовательности, арабеска, «змейка» вперед. «Ласточка» вперед. «пистолетик» Скольжение на двух коньках с переменным отталкиванием левой и правой ногой	4
7.		Повторный инструктаж. Инструкции №71,96,94,4,2,51,30. Стойка хоккеиста. Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении с разным положением рук. Повороты на месте переступанием. Связка «фонарик» вперед – «саночки» вперед и в обратной последовательности, «змейка» вперед. Подскоки, «пистолетик». «Ласточка» вперед.	4(1 час внеауд занятий)
8.		Бег короткими шагами . Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении . Связка «фонарик» вперед – «саночки» вперед и в обратной последовательности, «змейка» вперед, «фонарик» на месте вперед-назад, в движении назад. «Ласточка» вперед.	4(1 час внеауд занятий)
9.		Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда . Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении с разным положением рук. Повороты на месте переступанием. Связка «фонарик» вперед – «саночки» вперед и в обратной последовательности, «змейка» вперед, «фонарик» на месте вперед-назад, в движении назад. «Ласточка» вперед. Подскоки, «пистолетик».	4(1 час внеауд занятий)
10.		Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда . Экипировка. Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении с разным положением рук. Повороты на месте переступанием. Повороты в движении на 180 и 360 градусов	4

11.		Повороты влево и вправо скрестными шагами . Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении с разным положением рук. «Ласточка» вперед. Подскоки, «пистолетик». Вращение на двух ногах на месте. Эстафета.	4
12.		Стойка хоккеиста . Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении с разным положением рук. Смена направления скольжения. «Ласточка» вперед. Подскоки, «пистолетик». Вращение на двух ногах на месте. Эстафета.	4
13.		Скольжение на двух коньках с переменным отталкиванием левой и правой ногой	4
14.		Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении с разным положением рук. Смена направления скольжения.	4
15.		Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении с разным положением рук. Смена направления скольжения.	4
16.		Экипировка. Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении с разным положением рук. Смена направления скольжения. Связка «фонарик» вперед – «саночки» вперед и в обратной последовательности.	4(1 час внеауд занятий)