

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско – юношеская спортивная школа» города Волхов

Принята на заседании
Методического совета
Протокол № 1
От «25» сентября 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Врио директора
ДЮСШ г. Волхов

/Есенин К.С.

Пр. № 214. «26» сентября 2025 г.



**Дополнительна общеразвивающая программа
«Техника катания»
физкультурно – спортивной направленности**

Возраст обучающихся: от 7 до 18 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчики: Синяков Андрей Иванович,
тренер – преподаватель;
Асанова Ольга Олеговна, тренер – преподаватель;
Веричева Ольга Владиславовна, методист.

г. Волхов
2025 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа **«Техника катания» физкультурно - спортивной направленности** создана как основной нормативный документ, регламентирующий образовательный процесс в объединении.

Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана программа:

Федеральный закон № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);

Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р (в редакции от 20 марта 2023 г.);

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.);

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 18 декабря 2020 года № 61573 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Распоряжение Минпросвещения России от 25.12.2019 N Р-145 «Об утверждении методологии (целевой модели) наставничества обучающихся для организаций, осуществляющих образовательную деятельность по общеобразовательным, дополнительным общеобразовательным и программам среднего профессионального образования, в том числе с применением лучших практик обмена опытом между обучающимися»;

Примерные требования к программам дополнительного образования

детей, утвержденные письмом Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

Письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих общеобразовательных программ»;

Письмо Комитета общего и профессионального образования от 01.04.2015 № 19-2174/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта Министерства Просвещения РФ 2021 г.;

Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» города Волхов.

Актуальность программы

Программа разработана в соответствии с социальным заказом, высокой востребованностью и популяризацией зимних видов спорта среди подрастающего поколения, запроса родителей.

Создание программы было вызвано необходимостью объединения программ по технике – тактическим приёмам обучения зимним видам спорта хоккею с шайбой и фигурному катанию на коньках для одарённых и способных детей.

Программа создана для сопровождения тренеров - преподавателей и учащихся, регулярно принимающих участие в областных и всероссийских спартакиадах, первенствах области и России, турнирах, фестивалях, соревнованиях, мероприятиях спортивной направленности.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что она позволяет целенаправленно управлять образовательным тренировочным процессом, направленным на решение задач физического развития и спортивного мастерства. Разработка индивидуальных образовательных маршрутов является отдельным важным результатом программы в виде индивидуальных образовательных стратегий и перспектив работы. Учащиеся по выбору могут составить свой индивидуальный план и, прорабатывая модули, желательно в порядке, представленном тренером - преподавателем, добиваться улучшенных результатов и повышать уровень подготовки.

Программа имеет вариативный характер, построена по принципу постепенного усложнения материала. В программе учитываются индивидуальные особенности учащегося, его возможности, возрастные особенности, физические способности.

Педагогический процесс направлен на воспитание в детях основных нравственных общечеловеческих ценностей, а так же на формирования командного духа, спортивной этики и волевых качеств.

Обучающиеся могут выбрать индивидуальный общеразвивающий маршрут, пройдя подготовку по разделам (модулям) соответствующим ими избранного вида спорта.

Программа делится на модули, при этом, основу программу составляет пропаганда здорового образа жизни и активной спортивно - физкультурной деятельности.

Цель дополнительной общеразвивающей программы: развитие физических и формирование творческих способностей учащихся по средствам и с помощью занятий зимними видами спорта.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы
Обучающие

Способствовать освоению основных навыков движения зимних видов спорта, развивающихся на льду.

Обучить выполнению технико – тактических упражнений и действий для успешной работы команды.

Освоить индивидуальные действия в защите и в нападении, групповые тактические действия, командные действия в нападении и защите, технику и тактику вратаря.

Совершенствовать основы техники фигурного катания на коньках.

Развивающие

Развивать двигательные качества: быстрота, выносливость, силу, прыгучесть, гибкость, координацию движения.

Способствовать укреплению здоровья.

Сформировать правильную осанку, укреплять суставно-двигательный и связочный аппарат.

Обогащать двигательный опыт благодаря разнообразию физических упражнений;

Воспитательные

Воспитывать дисциплинированность, чувства долга, коллективизма, взаимопомощи, организованности, дружелюбия.

Формировать устойчивый интерес к активному и здоровому образу жизни, занятием игровыми командными видами спорта.

Отличительные особенности программы от уже существующих это работа по индивидуальным образовательным маршрутам с особо одаренными учащимися. В данной программе учитываются психологические, возрастные, физические особенности детей, а также их способность включаться в общую командную деятельность, что предполагает наработку коммуникативных качеств, налаживание успешного взаимодействия между членами коллектива, социализацию учащегося.

В программе используется модели краткосрочного наставничества и сетевого наставничества. Наставниками выступают выпускники ДЮСШ г. Волхов разных годов выпуска, тренеры – преподаватели сетевых организаций и отделений ДЮСШ, педагоги дополнительного образования, родители учащихся.

Формы наставничества: беседы, мастер-классы, личные консультации, показательные выступления, товарищеские матчи, дружеские встречи, спортивные сборы.

Программа ориентирована на применение широкого комплекса традиционных средств обучения, а так же методов и приёмов авторской разработки тренеров – преподавателей ДЮСШ г. Волхов, направленных на эффективное освоение зимних видов спорта.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Реализуется несколько режимов обучения:

режим командной работы (подготовительные периоды к спартакиадам, первенствам, турнирам, фестивалям, спортивным мероприятиям разного уровня);

режим интенсивной работы (поездки на турниры, соревнования, фестивали, первенства, спортивные сборы, тематические экскурсии, мастер - классы);

консультационный режим работы (общение тренерской команды с учащимися и родителями по вопросам связанным с работой отделения заочно и в сети «Интернет»);

очно-заочный режим (часть задания берется учащимся для выполнения дома, частично заявки для соревновательных мероприятий выполняются через сеть «Интернет»).

режимы экспертной поддержки (экспертиза инструкторских проектов, совместная работа над разработкой защиты проектной деятельности).

Тренер принимает на себя следующие позиции: тьютор, наставник, куратор, организатор групповой работы. Таким образом, в ходе педагогического процесса достигается многопозиционность образовательного пространства.

Возраст учащихся, участвующих в реализации данной общеразвивающей программы, от 5 до 18 лет.

Условия набора детей: приём на обучение по дополнительной общеразвивающей программе «Техника катания» открыт для всех желающих в соответствии с возрастными категориями, указанными в программе при наличии документа, подтверждающего отсутствие у учащегося медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом спорта.

Возрастные особенности учащихся

Двигательный потенциал детей 5-6 лет очень высок и поэтому они с большим удовольствием и без особого напряжения занимаются физическими упражнениями от 30-60 минут. Дети учатся справедливо распределять роли в игре, достойно вести себя в играх - соревнованиях, приобретают организационные навыки, приучаются действовать согласованно.

К 5-и годам жизни значительно увеличивается мышечная масса, особенно нижних конечностей, возрастают сила и работоспособность мышц. Однако дети еще не способны к значительным мышечным напряжениям и длительным физическим нагрузкам.

К 6-7-и годам в основном завершается формирование ткани легких дыхательных путей. Однако развитие органов дыхания в этом возрасте еще полностью не заканчивается: носовые ходы, трахеи и бронхи сравнительно узкие, что затрудняет поступление воздуха в легкие, грудная клетка и ребра не могут опускаться на вдохе так низко, как у взрослого. Поэтому дети не могут делать глубоких вдохов и дышат чаще, чем взрослые.

У детей 7–8 лет интенсивно идет развитие скелета, суставно-связочного аппарата, мускулатуры. Не завершивший свое развитие опорно-двигательный аппарат ребенка испытывает большие нагрузки, когда в период учебы приходится в течение долгого времени удерживать статическую позу. Неправильная долго удерживаемая поза приводит к нарушениям осанки. Это возраст, когда физические упражнения призваны развивать и укреплять мышечные волокна, по максимуму увеличить эффективность дыхательной системы, совершенствовать качества, развивать и повышать владение телом

9-10 лет младший школьный возраст это время значительной двигательной активности. Позвоночник ребенка выпрямляется, но еще очень податлив и гибок, что может обусловить нарушение осанки. Легкая степень х-образного искривления ног или плоскостопия, выявляющиеся перед началом учебы в школе, подвержены коррекции в первые годы учебы. Двигательная активность детей становится все более целенаправленной и разносторонней.

11-12 до 14-15 лет подростковый возраст. У подростков быстро растут и развиваются все части тела, но темпы роста неодинаковы. Больше всего заметно увеличение длины рук и ног. Напр., туловище у мальчиков вытягивается после того, как длина рук, ног и размеры таза в поперечнике достигнут своего максимума. Неравномерность роста отдельных частей тела вызывает временное нарушение координации движений, появляются неуклюжесть, неповоротливость, угловатость.

16-18 лет. Ведущая деятельность в этом возрасте - учебно-профессиональная, в процессе которой формируются такие новообразования, как мировоззрение, профессиональные интересы, самосознание, мечта и идеалы. Старший школьный возраст это начальная стадия физической зрелости и одновременно стадия завершения полового развития.

Воспитательный потенциал программы

Цель	Формировать у обучающихся чувство патриотизма, нравственные качества в сочетании с волевыми качествами спортсмена.
Задачи воспитательной работы	Повлиять на развитие нравственных качеств, таких как: честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм. Воспитывать настойчивость, смелость, решительность, упорство, ответственность, целеустремлённость.
Ожидаемые результаты	Будет сформирована устойчивая гражданская позиция. Будут воспитаны морально – волевые и нравственные качества. Будет развита устойчивая потребность к физическому развитию и

	систематическим занятием физической культурой и спортом. Будут соблюдать нормы социального поведения. Будут проявлять стремление к победе, разовьют лидерские качества. Будут оказывать посильную помощь в проведение спортивных мероприятий и соревнований.
Форма проведения воспитательных мероприятий	Учебно – тренировочные занятия, спортивные сборы, соревновательная деятельность, беседы, лекции, собрания группы (команды), встречи с интересными людьми, наставнические встречи, мастер – классы от опытных спортсменов, экскурсионные посещения памятников боевой славы и музеев.
Методы воспитательного воздействия	Убеждения, упражнения, личный пример, поощрения, наказания.

Уровень сложности программы

Содержание и материал модулей программы организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

стартовый уровень предполагает: обеспечение минимального стандарта знаний, умений и навыков по овладению навыков и умений технической подготовки и упражнений общей физической и специальной физической подготовки при полном контроле педагога (1 год обучения);

Структурная модель программы

Уровень	Наполняемость учебных групп	Возраст учащихся, особенность и состава	Год обучения	Режим занятия, час	Объем программы в год, час	Особенности организации образовательного процесса
Стартовый	12	5-18	1	1,2, 3	234	на базе учреждения

Наполняемость учебных групп: 12 человек.

Срок реализации программы: 1 год в общем объеме 234 часа, 39 учебных недель (или 1 год в общем объеме выбранного модуля 78 часов, 39 учебных недель).

Формы проведения занятий: аудиторные, внеаудиторные.

Основные формы аудиторных занятий: вводное занятие, беседа, наблюдение, теоретическое занятие, учебно-тренировочное занятие, учебная игра, соревнования, товарищеские матчи, итоговое занятие.

Основная форма внеаудиторных занятий самостоятельная работа.

Форма организации занятий: групповая, индивидуально – групповая.

Форма обучения: очная, дистанционная.

Наполняемость учебных групп: 12 человек.

Режим занятий. Занятия проводятся 1,2, 3 раза в неделю по 2 занятия в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к

учреждениям дополнительного образования. Продолжительность одного занятия 45 минут. Перерыв между двумя занятиями 10 минут.

Инструктаж по технике безопасности: безопасности до занятий, после занятий и во время проведения занятий; инструктаж по пожарной безопасности, безопасности на дорогах и железнодорожных объектах, безопасности на массовых и праздничных мероприятиях; правила личной безопасности проводиться в сентябре, марте.

Планируемые результаты, система оценки результатов

Личностные	Обучающийся за период освоения будет проявлять положительные качества личности: взаимопомощь, доброжелательность, внимательность, организованность, ответственность, трудолюбие, способность работы в команде, лидерские качества.
Метапредметные	У обучающегося будет сформирована способность самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения познавательных задач. Соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.
Предметные	По окончании первого года обучения освоения программы, обучающий будет знать: правила поведения до и после учебно-тренировочного занятия в спортивном зале, правила пожарной безопасности (инструкция по Т.Б.). Правила питьевого режима и гигиены. Иметь понятие о спортивной одежде, спортивном инвентаре и оборудовании. Правила поведения на ледовой площадке. Понимать доступную спортивную терминологию. Знать правила подвижных и спортивных игр. Уметь: выполнять комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения в ходьбе и беге, упражнения в прыжках. Самостоятельно составить комплекс ОРУ, выполнять строевые упражнения и команды. Уметь выполнять комплекс упражнений на развитие специальных физических качеств, упражнения растяжки. выполнять общеразвивающие упражнения вне льда, изученные комплексы ОФП, СФП. Выполнять простые технические элементы катания

	на коньках. Продемонстрировать приёмы техники владения клюшкой и шайбой, коммуницировать в команде. Улучшить свои показатели в нормативах физической подготовленности. Выполнять элементы контрольных нормативов по ОФП. СФП и ледовой подготовки; Должны демонстрировать двухопорное скольжение на коньках, выполнять базовые элементы скольжения, вращение на двух и одной ноге, прыжки.
Методы отслеживания успешности овладения обучающимися содержания программы: педагогическое наблюдение, диагностика/мониторинг физической подготовленности.	
Формы подведения промежуточной аттестации обучающихся: контрольные упражнения по ОФП, СФП, ТП, возможен учёт результатов соревновательной деятельности (взаимозачёт), зачёт, открытое занятие.	

Учебно – тематический план модулей программы

Модули	Количество часов	Формы контроля успеваемости
	1 год обучения стартовый	
Модуль 1. «ОФП»	42	Контрольные упражнения по ОФП.
Модуль 2. «СФП»	62	Контрольные упражнения по СФП.
Модуль 3. «Инструкторская практика»	-	Зачёт.
Модуль 4. «Хоккей с шайбой»	130 (78)	Соревнования, мастер-классы, спартакиады, первенства, фестивали, турниры, спортивные мероприятия, сборы.
Модуль 5. «Фигурное катание на коньках»	130 (78)	Соревнования, мастер-классы, спартакиады, первенства, фестивали, турниры, спортивные мероприятия, сборы.
Всего:	42/62/130 (78)	

Модуль 1. «Общая физическая подготовка (ОФП)»

Цель: оздоровление и укрепление организма, развитие физических и формирование творческих способностей учащихся по средствам и с помощью занятий общей физической подготовкой.

Задачи модуля:

обучить начальным знаниям, умениям и навыкам в области физической культуры и спорта;

освоить основные виды движения: ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание

и т.д.;

способствовать укреплению здоровья; сформировать правильную осанку, укреплять суставно-двигательный и связочный аппарат;
воспитывать дисциплинированность, чувства долга, коллективизма, взаимопомощи, организованности, дружелюбия;
формировать устойчивый интерес к активному и здоровому образу жизни.

Планируемые результаты

Личностные результаты освоения модуля программы

Проявлять положительные качества личности: взаимопомощь, доброжелательность, внимательность, организованность, ответственность, трудолюбие.

Метапредметные результаты освоения модуля

Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения познавательных задач;

соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.

Предметные результаты освоения модуля

Уровень		Система стимулирующе гоощрения достижений учащихся
Стартовый	Знать: правила поведения до и после учебно-тренировочного занятия в спортивном зале, правила пожарной безопасности (инструкция по Т.Б.). Правила питьевого режима и гигиены. Иметь понятие о спортивной одежде, спортивном инвентаре и оборудовании. Понимать доступную спортивную терминологию. Знать правила подвижных и спортивных игр. Уметь: выполнять комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения в ходьбе и беге, упражнения в прыжках. Самостоятельно составить комплекс ОРУ, выполнять строевые упражнения и команды. Выполнять контрольные упражнения по ОФП.	- устная благодарность, поощрительные призы и грамоты; - размещение на сайте сети Интернет.

Для проверки освоения раздела используются следующие формы контроля: промежуточная аттестация – контрольные задания, круговая тренировка, открытое занятие проводится по окончании программы модуля, с целью выявления уровня освоения программного раздела.

Учебно-тематический план модуля 1 (3 занятия 2 р/н)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов									Формы промежуточной аттестации
		1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения			
		всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	3	1	2	3	1	2	3	1	2	
2.	Теоретическая подготовка	9	5	4	6	3	3	3	2	1	
3.	Общеразвивающие упражнения(ОРУ)	21	6	15	18	3	15	9	2	7	
4.	Строевые упражнения	6	2	4	3	1	2	3	0,5	2,5	
5.	Итоговое занятие	3	0,5	2,5	3	0,5	2,5	3	0,5	2,5	Круговая тренировка
	Итого:	42	13	29	33	8,5	24,5	21	6	15	

Содержание учебного плана модуля 1

Назв ани е темы	Модуль 1. «Общая физическая подготовка (ОФП)»
1. Вводно е	Теория. Контроль здоровья. Инструктаж по Т.Б.
	Практика. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Теоретическая подготовка.	Теория. Беседы – лекции: «Требования техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом», «Требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке», «Основы спортивной подготовки», «Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни». «Основы спортивного питания», «Гигиенические знания, умения и навыки». Просмотр и анализ фото и видеоматериалов, клипов на тему «Здоровый образ жизни». Практика. Синквейн на тему «Спорт». Творческий проект «Мой спортивный режим дня» (электронная презентация) учащихся.

3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Теория. Беседы – лекции: «Необходимые сведения о строении и функциях организма человека», «Зачем нужна разминка?», «Какие упражнения делать дома для разминки?», «Суставная разминка», «Кардиоразминка». Правила составления комплексов физических упражнений. Возрастные параметры, нормативы по ОФП. Тематическая презентация «Понятие об осанке, её виды и характеристика», «Фитнес-программа». Просмотр и анализ комплексов ОРУ составленных учащимися (показ, электронная презентация, видео клип). Данная тема реализуется по ссылке: https://vk.com/club151512207 Задания стартового уровня: составить комплекс общеразвивающих упражнений, ориентируясь на изученные упражнения. Задания базового уровня: составить комплекс общеразвивающих упражнений, ориентируясь на особенности своего индивидуального физического уровня. Задания углублённого уровня: составить базовые упражнения к стандартной фитнес – программе. План. 1. Разминка. 2. Подходы/повороты. 3. Заминка (стрейчинг). 4. Кардио. 5. Пилатес (упражнения на гибкость). Практика. Комплексы упражнений ОФП. Комплекс упражнений для разминки перед эффективной тренировкой. Комплексы общеразвивающих упражнений на все группы мышц. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, упражнения для кистей. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады. Основные виды движений. Упражнения в ходьбе и беге. Разновидности бега и ходьбы: ходить и бегать друг за другом в колонне по одному, парами, меняя направления по указанию тренера или по ориентирам, ходьба и легкий бег спиной вперед, ходить и бегать с преодолением препятствий, бегать наперегонки, увертываться от ловящего. Упражнения в прыжках: прыжки на одной ноге – поочередно с продвижением вперед, на двух ногах с продвижением вперед, ноги врозь – вместе на месте и с продвижением вперед. Прыжок в длину с места, в высоту с разбега, с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка 10-12 см. Упражнения в равновесии. Упражнения на уменьшенной и повышенной опоре, выполнение на ней движений с различными предметами, ходить и бегать по возвышенной опоре (ширина 20-40 см, высота 30-40 см), прямо, боком, с разным положением рук и ног. Подвижные игры.
-------------------------------------	---

4. Строевые упражнения	Теория. Строевые упражнения: «Направо!», «Налево!», «Кругом!», перестроения в две, три, четыре шеренги на месте – техника выполнения. Разновидности строевых упражнений, техника выполнения строевых упражнений, правила безопасности. Терминология: строй, фланг, фронт, интервал, колонна, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга. Строевые команды – предварительные и исполнительные.
	Практика. Строевые упражнения: построения, строевые приемы на месте, перестроения на месте, способы передвижения, перемена направления движения, перестроения в движении, размыкание и смыкание. Строевые приемы на месте и перестроение в движении. Строевое упражнение в повороте «Направо!», «Кругом!». Перестроение — действия ребят по команде, которые связаны с переменой вида строя. Например, выделяют перестроения из одной шеренги в две, три, четыре. Для перестроения требуется предварительный расчет ребят между собой. Задача: «На какие группы делят строевые команды?» Предварительные Завершающие Исполнительные Обучающие Решение: строевые команды делят на предварительные и исполнительные.
5. итогово	Теория. Рекомендации и методические указания для самостоятельной работы по составлению комплекса ОРУ. Практика. Круговая тренировка

Методическое обеспечение модуля 1

№ п/п	Название разделов и (или) тем	Формы занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий
1.	Вводное занятие.	Учебное занятие. Инструктаж по Т.Б.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
2.	Теоретическая подготовка	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
3.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.

4.	Строевые упражнения.	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
5.	Итоговое занятие	Беседа, практическое занятие (круговая тренировка)	Словесные, наглядные, практические.	Спортивный инвентарь.

Материально – техническое обеспечение модуля 1

Помещение для занятий, инвентарь	Зал для занятий вне льда, спортивный инвентарь и оборудование.
Спортивная форма и обувь	Спортивная форма и обувь для зала вне льда.

Учебно – информационное обеспечение модуля 1

Список литературы для тренера – преподавателя

1. Курамшин, Ю.Ф., Теория и методика физического воспитания: учеб.пособие / Ю.Ф. Курамшин, В.И. Попов; СПб гос.акад.физ.культурым.П.Ф.Лесгафта. – СПб.: [б.и.], 1999.-324 с.
2. Мякинченко, Е.Б., Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под. ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2002.
3. Ротенберг Роберт Расти здоровым. Детская энциклопедия здоровья /Роберт Ротенберг .- М.: Физкультура и спорт, 1993.
4. Туманян, Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование / Г.С. Туманян. - М.: Академия, 2008.

для учащихся

1. Ротенберг Роберт Расти здоровым. Детская энциклопедия здоровья /Роберт Ротенберг .- М.: Физкультура и спорт, 1993.
2. Туманян, Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование / Г.С. Туманян. - М.: Академия, 2008.

Электронные ресурсы

- 1.Каталог статей о спорте и здоровом образе жизни: Спорт в твоём дворе.[Электронный ресурс]. <http://www.dvorsportinfo.ru/> (дата обращения: 28.07.2025).
2. Российская электронная школа. Физическая культура .10 класс. [Электронный ресурс]. <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/conspect/226049/> (дата обращения: 28.07.2025).

Модуль 2. « Специальная физическая подготовка (СФП)»

Цель: максимально возможное развитие физических способностей учащихся, отвечающих требованиям определённого (избранного) вида спорта.

Задачи модуля:

обучить знаниям, умениям и навыкам в области специальных физических качеств (быстрота, ловкость, прыгучесть, координация движений, сила, общая выносливость).

освоить основные способы массажа и самомассажа; способствовать укреплению здоровья;

сформировать правильную осанку, укреплять суставно-двигательный и связочный аппарат, развить способность правильного растяжения узла «сустав - мышца»;

воспитывать способность регулировать и координировать свои движения; формировать устойчивость к стрессам, перенапряжению.

Планируемые результаты

Личностные результаты освоения модуля программы

Проявлять положительные качества личности: взаимопомощь, доброжелательность, внимательность, организованность, ответственность, трудолюбие.

Метапредметные результаты освоения модуля

Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения познавательных задач;

соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.

Владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в познавательной деятельности.

Предметные результаты освоения модуля

Уровень		Система стимулирования достижений учащихся
Стартовый	Знать: Понимать доступную спортивную терминологию. Знать правила подвижных и спортивных игр. Уметь: выполнять комплекс упражнений на развитие специальных физических качеств, упражнения растяжки;	- устная благодарность, поощрительные призы и грамоты; - размещение

	комплексы упражнений для развития координации движений; упражнений для развития вестибулярного равновесия; упражнений для развития связок голеностопного и коленного суставов; упражнения для развития гибкости. Выполнять элементы фигурного катания вне льда. Выполнять контрольные упражнения по СФП.	на сайте сети Интернет.
--	--	-------------------------

Для проверки освоения раздела используются следующие формы контроля:

промежуточная аттестация – контрольные упражнения, открытое занятие проводится по окончании программы модуля, с целью выявления уровня освоения программного раздела.

Учебно-тематический план модуля 2 (3 занятия 2 р/н)

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов									Формы промежуточной аттестации
		1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения			
		всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	3	1	2	3	1	2	3	1	2	
2.	Теоретическая подготовка	6	4	2	3	2	1	3	2	1	
3.	Упражнения для развития специальных физических качеств	42	12	30	33	6	27	27	6	21	
4.	Подвижные игры	9	2	7	9	3	6	6	1	5	
5.	Итоговое занятие	3	0,5	2,5	3	0,5	2,5	3	0,5	2,5	Контрольные упражнения
	Итого:	63	19,5	43,5	51	12,5	38,5	42	10,5	31,5	

Содержание учебного плана модуля 2

Название темы	Модуль 2. « Специальная физическая подготовка (СФП)»
1. Вводное занятие	Теория. Контроль здоровья. Инструктаж по Т.Б.
	Практика. Комплекс общеразвивающих упражнений.

2. Теоретическая подготовка.	Теория. Беседы – лекции: «Развитие скоростно - силовых качеств и специальной выносливости», «Освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником», «Основы спортивного массажа. Общее понятие о массаже. Основные приемы массажа: поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание», «Массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, вовремя и после соревнований». Методические указания к общему сеансу массажа и самомассажа. Практика. Творческие проекты «Основные приёмы массажа», «Акупунктура – точечный массаж», «Самомассаж стопы» (электронные презентации) учащихся. Тестирование «Самомассаж строго противопоказан при...» (назвать 6 препятствий).
3. Упражнения для развития специальных физических	Теория. Беседы – лекции: «Виды нагрузок для улучшения выносливости: аэробные, скоростные с повышением интенсива, круговые, силовые в статике», «Наиболее частые травмы». Данная тема реализуется по ссылке: https://vk.com/club151512207 Задания стартового уровня: составить комплекс упражнений со спортивными снарядами(скакалка, гантели, гимнастические палки). Инструктаж по Т.Б.

	Практика. Специальные физические упражнения юного хоккеиста. Упражнений для развития координации движений. - Ходьба с выполнением различных движений рук под счет - Бег спиной вперед - «Каракатица» вперед, назад - Ходьба на четвереньках вперед, назад - Вращение руками в разные стороны одновременно - Поочередное выполнение задания обеими руками на 12-16 счетов. - Лазание по гимнастической стенке, скамейке. - Ловля резинового мяча двумя руками. - Бросок мяча по мишеням на стенке. Упражнений для развития вестибулярного равновесия - Удержание равновесия в различных положениях: стоя, сидя, на одной и двух ногах с различным положением рук. - Прыжки с поворотами на 180-360 градусов - Прыжки с поворотом вокруг себя в приседе на месте и в движении - Ходьба по гимнастической скамейке в различных исходных положениях. - Выполнение беговых упражнений с огибанием препятствий 4-5 раз - Повороты туловища влево, вправо в стойке на одной ноге. - Поочередные сгибания и разгибания опорной ноги в положении «пистолетик». - Махи ногой к одноименной руке - Махи ногой в сторону. - Круговые движения туловищем в стойке на коленях. - Наклоны туловища в стойке на колене, другая нога вытянута вперед. - Наклоны туловища назад, повороты в полушаге, руки: за голову. - Прыжки из «пистолетика» в «пистолетик». - Прыжок с поворотом на 180° и встать с закрытыми глазами. - В стойке на носке одной ноги другую ногу поднять вперед, в сторону, назад, то же на другой ноге. - После прыжка (шагом или перекидным) встать в положение «ласточка», подняться на носок. Четыре поворота на 180° в темпе один поворот в секунду из положения наклона вперед. Сразу после выполнения задания удерживать позицию сохранять устойчивое равновесие.
	Упражнений для развития связок голеностопного и коленного суставов. - Приседание на одной и двух ногах в различных исходных положениях - Перекаты с носка на пятку в ходьбе и в прыжках - Гусиный шаг - Подъем на носок на одной и двух ногах - Различные прыжки - Хожение в ботинках по залу - «Пистолетки» с опорой у гимнастической стенки - «Каракатица» Упражнения для развития гибкости. - Маховые движения с полной амплитудой - «Рыбка» - «Фонарики» - Мост - «Складочки» сидя и стоя - «Лодочки с раскачиванием» - Удержание ног на определенной высоте - «Кошечка» сердится, добрая. - Скручивание туловища во всех плоскостях - Наклоны вперед, назад, сторону, стоя на полу и на скамейке. Практика. Специальные физические упражнения юного фигуриста.

	Выполнение элементов: - упражнения в равновесии на полу, гимнастической скамейке; - «ласточка»; - «флажок»; - приседания в «пистолетике»; - упражнения для выработки навыков вращения на спиноре; - упражнения с утяжелителями, с резиной; - прыжки на месте в 1; 1.5 оборота влево толчком двумя ногами с приземлением на одну ногу - туры; - прыжки с продвижением на двух ногах лицом вперед, спиной вперед, с поворотом в 0,5; 1 оборот влево и вправо с приземлением на одну ногу; - прыжки с продвижением на одной ноге лицом и спиной вперед с поворотом в 0,5; 1 оборот влево и вправо; - ритбергер в 1 об.; - сальхов в 1 об.; - тулуп в 1 об.; - аксель в 1,5 об.; - ойлер; - прыжок в шпагат; - каскад «перекидной» - ритбергер.
4. Подвижные игры	Теория. Данная тема реализуется по ссылке: https://vk.com/club151512207 Виды подвижных игр и эстафеты. Практика. Игры на развитие специальных физических качеств. Быстрота: Два мороза. К своим флажкам. Салки с выручкой. Пустое место. Линейная эстафета. День и ночь. Белые медведи. Вызов номеров. Бегуны и другие. Скоростно – силовые: Веребочки под ногами. Волк во рву. Зайцы в огороде. Лиса и куры. Прыжки по полоскам. Прыжок за прыжком. Эстафета с прыжками в длину и высоту. Парашютисты. Не оступись. Метко в цель. Подвижная цель Попади в мяч. Снайперы. Охотники и утки. Кто дальше бросит. Защита укрепления. Заставь отступить. Выносливость: Не давай мяч водящему. Салки простые. Салки по кругу. Встречная эстафета. Команда быстроногих. Мяч ловцу. Гонка с выбыванием. Сила: Тяни в круг. Выталкивание из круга. Перетягивание каната. Перетягивание в парах. Бег раков. Эстафета с набивными мячами. Ловкость: Прыгуны и ползуны. Кувырок с мячом. Навстречу удочке. Эстафета с лазанием и перелезанием. Бег пингвинов. Эстафета с преодолением препятствий. Подвижные игры со скакалкой: 1. «Удочка» Дети стоят в кругу, в середине водящий со скакалкой в руке. Водящий вращается вокруг себя, ведя скакалку по полу, а дети перепрыгивают через нее, кто не успел, тот выбывает из игры. 2. «Фигура» аналогично игре «Море волнуется раз», но со скакалкой в руке.
5. итоговое занятие.	Теория. Рекомендации и методические указания для самостоятельной работы составлению комплекса СФП. Практика. Контрольные упражнения.

Методическое обеспечение модуля 2

№ п/п	Название разделов и (или) тем	Формы занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий
1.	Вводное занятие.	Учебное занятие. Инструктаж по Т.Б.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
2.	Теоретическая подготовка	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
3.	Упражнения для развития специальных физических качеств	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
4.	Подвижные игры	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
5.	Итоговое занятие	Беседа, практическое занятие (контрольные упражнения)	Словесные, наглядные, практические.	Спортивный инвентарь.

Материально – техническое обеспечение модуля 2

Помещение для занятий, инвентарь	Зал для занятий вне льда, инвентарь и спортивное оборудование.
Спортивная форма и обувь	Спортивная форма и обувь для зала вне льда.

Учебно – информационное обеспечение модуля 2

Список литературы для тренера – преподавателя

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст] / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1999. С. 162 – 178 с.
2. Губа, В.П. Теория и методика спортивных игр. Учебник /В.П. Губа – М.: Издательство «Спорт», 2020. – 720 с.
3. Зациорский, В.М. Воспитание физических качеств [Текст] / В.М.

Зациорский - М.: ФиС, 2000. - С. 186, 194, 200 - 203

4. Иващенко, Л.Я. Самостоятельное занятие физическими упражнениями [Текст] / Л.Я. Иващенко, И.П. Страпко - Киев: Здоровье, 1995. - С. 150 - 164.

5. Кёлер, Х. Упражнения на выносливость [Текст] / Х. Кёлер - М.: Физкультура и спорт, 2001. - С. 48

6. Коробейников, Н.К. Физическое воспитание [Текст] / Н.К. Коробейников, А.А. Михеев, И.Г. Николенко - М.: Высшая школа, 1999. - С. 112 – 117

7. Коробков, А.В. Физическое воспитание [Текст] / А.В. Коробков, В.А. Головин, В.А. Масляков - М.: Высшая школа, 2000. - С. 117

8. Коц, Я.М. Спортивная физиология [Текст] / Я.М. Коц -- М.: Физкультура и спорт, 1999. – 213 с.

9. Козин, В.И. Хоккей. Уроки русского/ В.И. Козин, Л.Ю. Рейзер – М.: Издательство «Спорт», 2023. – 472 с.

10. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки [Текст] / Л.П. Матвеев - М.: ФиС, 2004. - С. 163 - 165.

11. Новикова, А.Д. Теория и методы физического воспитания [Текст] / А.Д. Новикова - М.: Физкультура и спорт, 2001. - С. 37

12. Озолин, Н.Г. Развитие выносливости спортсмена [Текст] / Н.Г. Озолин - М.: 2002. - С. 96 - 98.

13. Петров, В.Ф. Хоккей / В.Ф. Петров – М.: АСТ, 2023. – 144 с.

14. Петров, В.Ф. Хоккей. Большая энциклопедия / В.Ф. Петров – М.: АСТ, 2023. – 96 с.

15. Поздняков, А.В. Вне ледовая подготовка фигуристов-парников на этапе начальной специализации/ А.В. Поздняков. - М.: 2004.

16. Савин, В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студ. высш. учеб. заведений /В.П. Савин – М.:АльянС, 2020. – 400с.

17. Тузова, Е.Н. Развитие физических способностей у юных фигуристов/ Е.Н. Тузова. – М.: Ленанд, 2024. - 104 с.

для учащихся

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст] / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1999. С. 162 - 178

2. Зациорский, В.М. Воспитание физических качеств [Текст] / В.М. Зациорский - М.: ФиС, 2000. -- С. 186, 194, 200 - 203

3. Иващенко, Л.Я. Самостоятельное занятие физическими упражнениями [Текст] / Л.Я. Иващенко, И.П. Страпко - Киев: Здоровье, 1995. - С. 150 - 164.

4. Козин, В.И. Хоккей. Уроки русского/ В.И. Козин, Л.Ю. Рейзер – М.: Издательство «Спорт», 2023. – 472 с.

Электронные ресурсы

1. Справочник. Специальная физическая подготовка, её цели и задача. [Электронный ресурс]. <https://spravochnick.ru/> (дата обращения: 28.07.2025).

2. Европейский Гимнастический Центр. Занятия стрейчингом для начинающих. [Электронный ресурс]. <https://www.europegym.ru/articles/63.html> (дата обращения: 28.07.2025).

3. Мир фитнеса. Чем полезен стрейчинг. [Электронный ресурс]. <https://mf.by/stati/grupповyye-zanyatiya/chem-polezen-stretching/> (дата обращения: 28.07.2025).

Модуль 3. «Инструкторская практика»

Цель: подготовить учащихся к роли инструкторов, помощников тренера.

Задачи модуля:

научить построить группу и подать основные команды на месте и в движении, составить конспект и провести разминку в группе;

обучить определению и исправлению ошибок в выполнении движений, приемов у товарища по команде;

освоить основные положения инструкторской: ведение тренировочного занятия в младших группах под наблюдением тренера, подготовку команды к соревнованию;

воспитывать лидерские качества: целеустремлённость, ответственность, стремление к получению новых знаний и навыков;

формировать включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.

Планируемые результаты

Личностные результаты освоения модуля программы

Проявлять положительные качества личности: взаимопомощь, доброжелательность, внимательность, организованность, ответственность, трудолюбие.

Учиться брать на себя ответственность за группу, команду, коллектив.

Метапредметные результаты освоения модуля

Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы.

Уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Предметные результаты освоения модуля

Уровень		Система стимулирующе гоощрения достижений учащихся
Базовый	Знать: правила поведения до и после учебно-тренировочного занятия в спортивном зале, правила пожарной безопасности (инструкция по Т.Б.). Правила питьевого режима и гигиены. Иметь понятие о спортивной одежде, спортивном инвентаре и оборудовании. Знать правила построения учебно - тренировочного занятия, правила подготовки к соревнованиям, запись протоколов игр. Уметь: самостоятельно провести учебно - тренировочное занятие под наблюдением тренера, оказать помощь в подготовки команды к соревнованию; принимать участие в индивидуальной проектной деятельности. Подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера; правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать спортсменкам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов; принимать участие в индивидуальной проектной деятельности.	- устная благодарность; - размещение на сайте сети Интернет, - объявление благодарности, поощрительные призы, грамоты.

Для проверки освоения раздела используются следующие формы контроля:

промежуточная аттестация – зачёты по инструкторской практике, с целью выявления уровня освоения программного раздела.

Учебно – тематический план модуля 3 (3 занятия 2 р/н)

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов									Формы промежуточной аттестации
		1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения			
		всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	-	-	-	3	1	2	3	1	2	
2.	Теория и практика инструкторской работы	-	-	-	12	3	9	12	3	9	

3.	Проектная деятельность	-	-		3	1	2	3	1	2	Творческий проект
4.	Итоговое занятие	-	-	-	3	-	3	3	-	3	Тестирование
	Итого:				21	5	16	21	5	16	

Содержание учебного плана модуля 3

Названия темы	Модуль 3. «Инструкторская и судейская практика»										
1. Вводное занятие	Теория. Инструктаж по Т.Б.										
	Практика. Комплекс общеразвивающих упражнений.										
2. Теория и практика инструкторской работы	Теория. Беседы – лекции: «Единая Всероссийская спортивная классификация», «Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма», «Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха», «Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом», «Основные методы построения учебно - тренировочного занятия», «Врачебный контроль». Данная тема реализуется по ссылке: https://vk.com/club151512207										
	Практика. Составление таблицы «Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки». Разработка уровней зачётных требований по ОФП. «Дневник спортсмена». Овладение общей спортивной терминологией и терминологией по избранному виду спорта. Провести отдельные части тренировки, контроль процесса тренировки. Тестирование. Задание базового уровня: проведение и помощь в осуществлении тренировочного процесса. Задания углублённого уровня: выполнение требований по присвоению звания «Инструктора общественника по спорту».										
3. Проектная	Теория. Рекомендации по оформлению проектной деятельности. Просмотр и анализ фото и видеоматериала для составления проекта или портфолио учащихся. Практика. Составление электронной презентации «Психологическая подготовка спортсмена». «Портфолио выпускника отделения ДЮСШ». Творческий проект «Здоровье это жизнь».										

4. итоговое занятие.	Теория. Психологическая подготовка участников соревнования. Практика. Участие в соревнованиях в качестве помощника судьи, помощника секретаря соревнований, тестирование.
----------------------	--

Методическое обеспечение модуля 3

№ п/п	Название разделов и (или) тем	Формы занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий
1.	Вводное занятие.	Опрос. Учебное занятие. Инструктаж по Т.Б.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
2.	Теория и практика инструкторской работы	Беседа, учебно-тренировочное занятие (тестирование).	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
3.	Проектная деятельность	Беседа, учебно-тренировочное занятие, творческий проект.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, аудио и видео аппаратура.
4.	Итоговое занятие	Беседа, практическое занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Спортивный инвентарь.

Материально – техническое обеспечение модуля 3

Помещение для занятий, инвентарь	Зал для занятий вне льда
Спортивная форма и обувь	Спортивная форма и обувь для зала вне льда.

Учебно – информационное обеспечение модуля 3

Список литературы для тренера – преподавателя

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст] / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1999. С. 162 - 178
2. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» [Текст] / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов - М.: Академия, 2004.

С. 169

3. Иващенко, Л.Я. Самостоятельное занятие физическими упражнениями [Текст] / Л.Я. Иващенко, И.П. Страпко - Киев: Здоровье, 1995. - С. 150 - 164.

4. Коробков, А.В. Физическое воспитание [Текст] / А.В. Коробков, В.А. Головин, В.А. Масляков - М.: Высшая школа, 2000. - С. 117

5. Спортивные игры [Текст] / под ред. В.Д. Ковалёва, В.А. Голомазова. - М.: Просвещение, 1999. - С. 128 - 129.

для учащихся

1. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» [Текст] / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов - М.: Академия, 2004.

С. 169

2. Иващенко, Л.Я. Самостоятельное занятие физическими упражнениями [Текст] / Л.Я. Иващенко, И.П. Страпко - Киев: Здоровье, 1995. - С. 150 - 164.

Электронные ресурсы

1. Лекция. Инструкторская и судейская практика. [Электронный ресурс]. <https://lektsia.com/2x40c8.html> (дата обращения: 28.07.2025).

Модуль 4. «Хоккей с шайбой»

Цель: оздоровление и укрепление организма, развитие физических, формирование творческих способностей учащихся по средствам и с помощью занятий избранным видом спорта – хоккеем с шайбой.

Задачи модуля:

обучить передвижению на коньках, техническим приёмам владения клюшкой и шайбой;

способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;

целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества спортсмена;

формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи;

воспитывать культуру поведения на льду;

прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям хоккеем;

пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая родителей учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Планируемые результаты

Личностные результаты освоения модуля программы

Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в

достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты освоения модуля

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;

сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия и быть полноправным игроком команды.

Предметные результаты освоения модуля

Уровень		Система стимулирующе гоощрения достижений учащихся
Стартовый	Знать: правила поведения до, после и на учебно-тренировочном занятии в здании крытой ледовой арены, правила пожарной безопасности (инструкция по Т.Б.). Правила питьевого режима и гигиены. Иметь понятие о спортивной одежде, спортивном инвентаре и оборудовании. Понимать доступную спортивную терминологию. Знать правила подвижных и спортивных игр. Уметь: выполнять общеразвивающие упражнения вне льда, изученные комплексы ОФП, СФП. Выполнять простые технические элементы катания на коньках. Продемонстрировать приёмы техники владения клюшкой и шайбой, коммуницировать в команде. Улучшить свои показатели в нормативах физической подготовленности.	- устная благодарность, поощрительные призы и грамоты; - размещение на сайте сети Интернет.

Для проверки освоения раздела используются следующие формы контроля:

промежуточная аттестация – контрольные упражнения/соревнования проводится по окончанию программы модуля, с целью выявления уровня освоения программного раздела.

Учебно-тематический план модуля 4 (2 занятия 3 р/н)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов									Формы промежуточной аттестации
		1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения			
		всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	2	1	1	2	1	1	

2.	Теоретическая подготовка	22	8	14	22	8	14	18	8	10	
3.	Техника игры	52	16	36	52	10	42	64	14	50	
4.	Тактика игры	52	16	36	52	10	42	64	14	50	
5.	Итоговое занятие	2	-	2	2	-	2	2	-	2	Контрольные упражнения.
	Итого:	130	41	89	130	29	101	150	37	113	

Содержание учебного плана модуля 4

Модуль 4. «Хоккей с шайбой»	
Тема 1. Вводное занятие Теория. Контроль здоровья. Инструктаж по Т.Б. Практика. Комплекс общеразвивающих упражнений.	
Тема 2. Теоретическая подготовка. Теория. Беседы - лекции: «История развития хоккея в мире», «История хоккея в России», «Спортивный инвентарь и оборудование, спортивная экипировка», «Гигиена». Правила поведения в спортивном зале и на льду. Терминология. Виды подвижных игр, с преимущественной направленностью на развитие физических качеств юных хоккеистов. Практика. Виды подвижных игр и эстафеты. Быстрота: Два мороза. К своим флажкам. Салки с вырубкой. Пустое место. Линейная эстафета. День и ночь. Белые медведи. Вызов номеров. Бегуны и другие. Скоростно – силовые: Веребочки под ногами. Волк во рву. Зайцы в огороде. Лиса и куры. Прыжки по полоскам. Прыжок за прыжком. Эстафета с прыжками в длину и высоту. Парашютисты. Не оступись. Метко в цель. Подвижная цель. Попади в мяч. Снайперы. Охотники и утки. Кто дальше бросит. Защита укрепления. Заставь отступить. Выносливость: Не давай мяч водящему. Салки простые. Салки по кругу. Встречная эстафета. Команда быстроногих. Мяч ловцу. Гонка с выбыванием. Сила: Тяни в круг. Выталкивание из круга. Перетягивание каната. Перетягивание в парах. Бег раков. Эстафета с набивными мячами. Ловкость: Прыгуны и ползуны. Кувырок с мячом. Навстречу удочке. Эстафета с лазанием и перелезанием. Бег пингвинов. Эстафета с преодолением препятствий. Подвижные игры со скакалкой: 1. «Удочка» Дети стоят в кругу, в середине водящий со скакалкой в руке. Водящий вращается вокруг себя, ведя скакалку по полу, а дети перепрыгивают через нее, кто не успел, тот выбывает из игры. 2. «Фигура» аналогично игре «Море волнуется раз», но со скакалкой в руке.	
Тема 3. Техника игры Теория. Приёмы техники передвижения на коньках стартовый и базовый уровни: передвижение по резиновой дорожке; основная стойка (посадка) хоккеиста; скольжение на двух коньках с опорой руками на стул и подобное; скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой; повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда.	

Приёмы техники передвижения на коньках стартовый, базовый, углублённый уровни:

скольжение на левом коньке после толчка правой и наоборот;

бег скользящим шагом;

повороты по дуге толчком одной (внешней) ноги (переступанием);

повороты по дуге переступанием двух ног.

Приёмы техники владения клюшкой и шайбой стартовый, базовый, углублённый уровни:

основная стойка хоккеиста;

владение клюшкой, основные способы держания клюшки (хвататы) - обычный, широкий, узкий;

ведение шайбы на месте.

Приёмы техники владения клюшкой и шайбой углублённый уровень:

ведение шайбы, не отрывая крюка клюшки от шайбы;

ведение шайбы дозированными толчками вперед;

обводка соперника на месте и в движении;

длинная обводка;

бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий);

остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем;

отбор шайбы клюшкой способом выбивания.

Практика.

Ледовая подготовка:

1. Катание на коньках без шайбы:

- Фонарики вперед (толчок поочередно левой и правой ногой, змейка)
- Фонарики назад
- Фонарики вперед, змейка вперед и «улитки»
- Фонарики назад, змейка назад и «улитки»
- Прыжки вверх
- Фонарики лицом вперед по кругу, работает одна нога
- Фонарики спиной вперед по кругу, работает одна нога
- Змейка вперед лицом
- Змейка спиной вперед
- Перебежка лицом вперед
- Перебежка спиной вперед
- Перебежка лицом вперед по кругу
- Перебежка спиной вперед по кругу
- Приседания
- Приседания с прыжком
- Паровозик вдвоем
- Торможение одной ногой
- Торможение «полуплугом»
- «Улитка»
- Пистолетик с помощью тренера

2. Катание на коньках и владение клюшкой и шайбой:

- Ведение шайбы лицом вперед
- Ведение шайбы спиной вперед
- Ведение шайбы при совершении «змейки» лицом вперед
- Ведение шайбы при совершении «змейки» спиной вперед
- Ведение шайбы при перебежке лицом вперед
- Ведение шайбы при перебежке спиной вперед
- Владение шайбы (активная работа руками на месте)
- Фонарики вперед (толчок поочередно левой и правой ногой, змейка) -
- Фонарики назад
- Фонарики вперед, змейка вперед и «улитки»

- Фонарики назад, змейка назад и «улитки»

3. Подвижные игры на льду

Игровые задания на коньках являются эффективным средством, стимулирующим двигательную активность, улучшающим состояние здоровья и общую физическую подготовленность.

Игровые задания:

1. «Воротики» дети делятся на две подгруппы; одна группа встает в шеренгу, взявшись за руки, поднятые вверх, образуя ворота. Другая группа по свистку набирает скорость и в положение «машинка» проезжают через ворота. Повторить 2-3 раза и поменяться местами.
2. «Фонарики» Из одной шеренги без толчков по команде выполняются фонарики. Выигрывает тот, кто быстрее доедет до другой стороны.
3. «Фонарики - салки» Игра в салки, но не бегом а выполняя фонарики вперед и назад.
4. «Салочки» Тренер убегает, дети догоняют, потом наоборот.
5. «Веселые эстафеты» с различными предметами.

Техника игры вратарей

Приёмы техники базовый, углублённый уровни:

обучение основной стойки вратаря;

обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому;

передвижения на параллельных коньках (вправо, влево);

торможение на параллельных коньках.

Приёмы техники углублённый уровень:

Т-образное скольжение (вправо, влево);

передвижение коротким шагом;

повороты в движении на 180*, 360* в основной стойке вратаря;

бег спиной вперёд, лицом вперёд не отрывая коньков ото льда и с переступанием.

Ловля шайбы:

ловля шайбы ловушкой стоя на месте;

ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках.

Отбивание шайбы:

отбивание шайбы блином стоя на месте;

отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках;

отбивание шайбы коньком;

отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево);

остановка шайбы клюшкой у борта.

Данная тема реализуется по ссылке: <https://vk.com/club151512207>

Тема 4. Тактика игры

Теория. Приемы тактики обороны. Приёмы тактики нападения. Тактика игры вратаря.

Практика. Приемы индивидуальных тактических действий

Скоростное маневрирование и выбор позиции

Дистанционная опека

Контактная опека

Отбор шайбы перехватом

Отбор шайбы клюшкой

Отбор шайбы с применением силовых единоборств

Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок

Индивидуальные атакующие действия

Атакующие действия без шайбы

Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем

Групповые атакующие действия

Передачи шайбы – короткие, средние, длинные

Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место

Выбор позиции в воротах

Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1; 3:1; 3:2)

Выбор позиции (вне площадки ворот) при позиционной атаке противника

Прижимание шайбы

Перехват и остановка шайбы

Выбрасывание шайбы

Взаимодействие с игроками защиты при обороне

Взаимодействие с игроками при контратаке

Игровая практика.

Тема 5. Итоговое занятие.**Теория.** Методические пояснения.**Практика.** Контрольные упражнения.**Методическое обеспечение модуля 4**

№ п/п	Название разделов и(или) тем	Формы занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий
1.	Вводное занятие.	Учебное занятие. Инструктаж по Т.Б.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
2.	Теоретическая подготовка	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
3.	Техника игры	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
4.	Тактика игры	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, аудио и видео аппаратура.
5.	Итоговое занятие	Беседа, практическое занятие (контрольные упражнения)	Словесные, наглядные, практические.	Спортивный инвентарь.

Материально – техническое обеспечение модуля 4

Помещение для занятий, инвентарь	Зал для занятий вне льда, ледовая хоккейная площадка (ворота, скамейки штрафников), борта, инвентарь (шайбы, клюшки, скакалки, гантели, силовые тренажёры).
Защитное оборудование	Экипировка: шлем, нагрудники, налокотники, щитки, защитные перчатки и другое, необходимое для безопасных тренировок и соревнований.
Спортивная форма и обувь	Спортивная форма для зала вне льда, хоккейный свитер (хоккейная фуфайка, сетка, майка), трусы (шорты), коньки.

Учебно – информационное обеспечение модуля 4

Список литературы для тренера – преподавателя

1. Волков, В.С. Подготовка вратарей. Этап специализации (12-16 лет) : учеб. пособие В.С. Волоков, К.В. Кореньков, В.С. Зубков ; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б.и.], 2014. – 140 с.

2. Ишматов, Р.Г. Теория, методика и практика хоккея. Учебник Р.Г. Ишматов, В.А. Кузьмин; СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. - М.: ИД «МедиаЛайн», 2016. – 388 с.

3. Ишматов, Р.Г. Тактическая подготовка хоккеистов. Теория и методика избранного вида спорта (хоккей). Учебное пособие Р.Г. Ишматов; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б.и.], 2014. - 144 с.

4. Малыхина, Л.Б. Проектирование разноуровневых дополнительных общеразвивающих программ: учебн.- метод. пособие / Л. Б. Малыхина, Н. А. Меньшикова, Ю. Е. Гусева, М. В. Осипова, А. Г. Зайцев / под ред. Л. Б. Малыхиной. – СПб: ГАОУ ДПО «ЛОИРО», 2019. – 155 с.

5. Михно, Л.В. Игра в хоккей в условиях современного общества: мотивация юных хоккеистов и их родителей. Учебное пособие Л.В. Михно, Е.В. Утишева, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб., – 2016. – 147 с.

6. Медведев, В.Г. Контроль подготовки хоккеистов. Анализ соревновательной деятельности / В.Г. Медведев, А.П. Давыдов – М.: Советский спорт, 2023. – 84 с.

7. Михно, Л.В. Теория и методика подготовки юных хоккеистов: учебник для тренеров / Л.В. Михно, Ю.Ф. Курамшин, В.В. Филатов, Р.Г. Ишматов, В.С. Волков / под ред. Л.В. Михно. - СПб. 2017. - 616 с.: ил.

8. Петров, В.П. Хоккей. Большая энциклопедия / В.П. Петров. – М.: Альянс, 2020.

9. Филатов, В.В. Теория и методика избранного вида спорта (хоккей): Подготовка юных хоккеистов 5-6-летнего возраста в спортивно-оздоровительных группах: учеб. пособие В.В. Филатов, В.В. Филатов; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.:

[б.и.], 2013. - 128 с.

10. Филатов, В.В. Содержание и организация организационного процесса юных хоккеистов 7-10 лет в группах Начальная: учебное пособие / В.В. Филатов, В.В. Филатов; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.- СПб.: [б.и.], 2014. - 145 с.

для учащихся

1. Петров, В.П. Хоккей. Большая энциклопедия / В.П. Петров. – М.: Альянс, 2020.

Электронные ресурсы

1. Педагогические технологии: Методика и содержание тренировочного процесса юных хоккеистов в возрасте 9 -12 лет [Электронный ресурс]. <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-i-soderzhanie-trenirovochnogo-protssessa-yunyh-hokkeistov-v-vozraste-9-12-let/viewer> (дата обращения: 28.07.2025).

2. Университет Лесгафта: Учебники и технические пособия.

[Электронный ресурс]. <http://lesgaft.spb.ru/en/node/1211>

(дата обращения: 28.07.2025)

Модуль 5. «Фигурное катание на коньках»

Цель: оздоровление и укрепление организма, развитие физических, формирование творческих способностей учащихся по средствам и с помощью занятий избранным видом спорта – фигурным катанием на коньках.

Задачи модуля:

способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;

целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества спортсмена;

формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи;

воспитывать культуру поведения на льду;

прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям фигурным катанием на коньках;

пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая родителей учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Планируемые результаты

Личностные результаты освоения модуля

Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты освоения модуля

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;

сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия и быть полноправным игроком команды.

Предметные результаты освоения модуля

Уровень		Система стимулирующе гоощрения достижений учащихся
Стартовый	Знать: правила безопасного поведения до занятия, во время занятия и после занятия на крытой ледовой арене; правила построения занятий по фигурному катанию на коньках; правила подбора упражнений определенной направленности; способы самоконтроля состояния здоровья на занятиях. Понимать терминологию. Уметь: выполнять элементы контрольных нормативов по ОФП. СФП и ледовой подготовки; применять знания, умения и навыки, полученные ранее, в более сложных упражнениях фигурного катания. Должны демонстрировать двухопорное скольжение на коньках, выполнять базовые элементы скольжения, вращение на двух и одной ноге, прыжки.	- устная благодарность, поощрительные призы и грамоты; - размещение на сайте сети Интернет.

Для проверки освоения раздела используются следующие формы контроля:

промежуточная аттестация – контрольные тесты, соревнования проводится по окончании программы модуля, с целью выявления уровня освоения программного раздела.

Учебно-тематический план модуля 5 (2 занятия 3 р/н)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов									Формы промежуточной аттестации
		1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения			
		всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	

1.	Вводное занятие	2	1	1	2	1	1	2	1	1	
2.	Стрейчинг	20	5	15	18	4	14	16	6	10	
3.	Хореографическая подготовка	42	8	34	42	8	34	50	8	42	
4.	Техническая подготовка	64	16	48	66	16	50	80	16	64	
5.	Итоговое занятие	2	-	2	2	-	2	2	-	2	Контрольные упражнения.
	Итого:	130	30	100	130	29	101	150	31	119	

Содержание учебного плана модуля 5.

Модуль 5. «Фигурное катание на коньках»	
Тема 1. Вводное занятие Теория. Контроль здоровья. Инструктаж по Т.Б. Беседы - лекции: «История развития фигурного катания на коньках в мире», «История фигурного катания на коньках в России», «Спортивный инвентарь и оборудование», «Гигиена». Практика. Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ).	
Тема 2. Стрейчинг. Теория. Беседы - лекции: «Для чего нужна растяжка», «Стрейчинг – механическое растяжение узла «сустав - мышца», «Гимнастические методы». Практика. Упражнения динамического стрейчинга (махи). Статический стрейчинг (напряжение, расслабление, растяжение). Упражнения растяжки с помощью тренера (пассивная растяжка), активные упражнения растяжки (самостоятельная работа). Создание тематической презентации «Йога - гимнастика души». Программа занятий, упражнения, направленные на растяжку: шеи, спины, рук и ног, грудных мышц, мышц пресса (приложение 3). Задания стартового уровня: складки, полупагаты, седы с разведёнными ногами. Задания базового уровня: шпагаты правый, левый, прямой.	
Тема 3. Хореографическая подготовка Теория. Техника безопасности при проведении занятий в спортзале и при выполнении различных упражнений у балетной опоры. Техника выполнения и названия упражнений. Постановка корпуса лицом к станку, положение рук на палке. Понятие выворотность стоп, подъём щиколоток, вытянутость подъёма. Постановка корпуса в движениях «одна рука на станке», положение руки, направление поворота головы и взгляда. Preparation. Оформление кисти. Наклоны и перегибы корпуса – port de bras у станка. Положение sur le cou- de – pied условное и обхватное, passé. Музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4. Понятие «точка» во время вращения. Движение по диагонали. Epaulement. Техника исполнения трамплинного прыжка. Практика. Комплекс партерной гимнастики. Основные позиции ног 1,2,3,5,6. Demi plie по позициям, лицом к станку. Releve на полупальцах в 1,2,6 позиции. Battement tendu крестом из первой позиции. Battement tendu jete, Jete pointe, 1 позиция. Rond de jamb par ter (внутрь и наружу, 1 позиция.) Выворотное положение passé, releve lап в сторону из первой позиции. Preparation из положения одной рукой за палку. Ходьба по кругу с носка и с пятки. Бег с носка. (ноги в 1 позиции). Основные движения у	

станка отработываем на середине. Вращение по диагонали налево и право, повороты на месте. Подскоки, боковой галоп. Трамплинные прыжки. Sotte по 1, 2 позиции.
Данная тема реализуется по ссылке: <https://vk.com/club151512207>

Тема 4. Техническая подготовка

Теория. Техника безопасности при проведении занятий на ледовом покрытии при выполнении различных упражнений. Техника выполнения и названия упражнений.

Практика.

Комплекс упражнений в ботинках с коньками вне льда

хождение в основной позиции;
упражнение на равновесие, стоя на одной ноге;
имитация отталкивания;
обучение падениям.

Упражнения на ледовом покрытии

основная стойка у борта с опорой руками и без них;
полуприседы и приседы;
ходьба на коньках вперед, назад, боком с опорой на борт, без опоры;
ходьба приставными шагами;
ходьба в полуприседе;
ходьба на зубцах;
скольжение на двух ногах;
стартовые движения и скольжение со старта;
разнообразные остановки;
фонарики, змейки,
скольжение вперед и назад;
скольжение «елочкой»;
скольжение в полуприседе, приседе, по прямой, дуге, виражу, кругу;
перетяжки вперед и назад;
смена направления скольжения;
смена фронта скольжения;
поворотные элементы: тройки, многократные тройки;
спирали, вращения на двух, одной ноге на месте, с захода;
вращения на двух ногах в приседе,
циркули вперед и назад,
пируэт, волчок, пируэт назад,
элементы с без опорной фазой: подскоки,
перепрыгивание через препятствия,
спрыгивание на лед с борта на ход вперед и назад;
подскоки с поворотом в 0.5, 1.0 оборот;
прыжки толчком двумя, одной на другую ногу;
прыжки «перекидной»;
«сальхов»;
«тулуп»;
«риттбергер» в один оборот.

Тема 5. Итоговое занятие.

Теория. Методические пояснения.

Практика. Контрольные упражнения.

Методическое обеспечение модуля 5

№ п/п	Название разделов и(или) тем	Формы занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий
1.	Вводное занятие	Учебное занятие. Инструктаж по Т.Б.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
2.	Стрейчинг	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
3.	Хореографическая подготовка	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь, аудио аппаратура
4.	Техническая подготовка	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, аудио и видео аппаратура.
5.	Итоговое занятие	Беседа, практическое занятие (контрольные упражнения)	Словесные, наглядные, практические.	Спортивный инвентарь.

Материально – техническое обеспечение модуля 5

Помещение для занятий, инвентарь	Зал для занятий вне льда, хореографический зал с зеркалом и опорой, ледовая площадка. Вспомогательный спортивный инвентарь в зале: магнитофон (CD проигрыватель) переносной, мат гимнастический, мяч набивной, скакалка гимнастическая, скамейка гимнастическая, станок хореографический, стенка гимнастическая.
Защитное оборудование	Экипировка: Основной спортивный инвентарь: Коньки фигурные, тренировочный костюм для фигурного катания, перчатки, головная повязка.
Спортивная форма и обувь	Спортивная форма для зала вне льда: Шорты (лосины), футболка, кроссовки с нескользящей подошвой, чешки (балетки).

Учебно – информационное обеспечение модуля 5

Список литературы для тренера – преподавателя

1. Варданян, А.Н. Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов. Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов / А.Н. Варданян - М.: 1994.
2. Великая, Е.А. Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников. Методические рекомендации/ Е.А. Великая. - Челябинск: 1989.
3. Виноградова, В.И. Основы биомеханики прыжков в фигурном катании на коньках/ В.И. Виноградова. М.: Советский спорт, 216 с.
4. Лосева, И.И. Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов. Вопросы теории и практики физической культуры и спорта/ И.И. Лосева. - Минск: 1986.
5. Мишин, А.Н. Прыжки в фигурном катании / А.Н. Мишин. – М.: Ленанд, 2024. - 112 с.
6. Мишин, А.Н. Фигурное катание (Техника. История. Творчество. Экипировка): Азбука начинающего фигуриста от выдающегося тренера: Воспоминания о времени и о себе/ Мишин, А.Н. – М.: Ленанд, 2025. - 144с.
7. Поздняков, А.В. Вне ледовая подготовка фигуристов-парников на этапе начальной специализации/ А.В. Поздняков. - М.: 2004.
8. Тузова, Е.Н. Обучение базовым элементам фигурного катания / Е.Н. Тузова. – М.: Ленанд, 2024. – 120 с.
9. Тузова, Е.Н. Развитие физических способностей у юных фигуристов/ Е.Н. Тузова. – М.: Ленанд, 2024. - 104 с.

для учащихся:

1. Волосождар, Т.А. Фигурное катание (детская энциклопедия – тренер) / Т.А. Волосождар.- М.: АСТ, 2024. - 80 с.

Электронные ресурсы

1. Методическая разработка. Тема: « Формирование устойчивого интереса детей к учебно- тренировочным занятиям по фигурному катанию на коньках».<https://infourok.ru/formirovanie-ustojchivogo-interesa-detej-k-uchebno-trenirovochnym-zanyatiyam-po-figurnomu-kataniyu-na-konkah-6028110.html?ysclid=mfz5sp0g40975904866>
(дата обращения 23.09.2025)
2. Приказ Министерства спорта РФ от 17 сентября 2022 г. № 738 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»
<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405409661/?ysclid=mfz7nn1bux183531713> (дата обращения 23.09.2025)
3. Начальное обучение фигурному катанию
https://www.tulup.ru/articles/85/glava_6_nachalnoe_obuchenie_figurnomu_kataniyu.html?ysclid=mfz7qtrmgu248179573 (дата обращения 23.09.2025)
4. Программа спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»
<https://figure->

Приложение 1

**Календарный учебный график
к дополнительной общеразвивающей
программе
«Техника катания»
физкультурно – спортивной направленности
на 2025 - 2026 учебный год**

1. Начало учебного года: 01.10.2025 г.

2. Окончание учебного года: 31.05.2026 г.

3. Продолжительность учебных занятий: 2 - 3 раза в неделю по 2, 3 занятия, продолжительностью 45 минут. Перерыв между занятиями 5 - 10 минут.

4. Продолжительность учебного года

Название групп, модули.	Год обучения	Количество детей	Количество часов в неделю	Количество часов в 1 полугодии	Количество часов во 2 полугодии	Количество часов в год
Синяков А.И. Группа 2011-2013 г.р. Модуль 4.	1	12	6			78
Асанова О.О. Группа 2 Б (2009-2014 г.р.) Модуль 5.	1	12	6			78

5. Режим работы:

№ п/п	Название группы	Дни недели	Время
	Синяков А.И. Группа 2011-2013 г.р. Модуль 4.	Пятница	15.15- 17.00
2.	Асанова О.О. Группа 2 Б (2009-2014 г.р.) Модуль 5.	Суббота	11.15- 12.55

6. Проведение промежуточной аттестации:
промежуточная аттестация 2 полугодие – май 2026 г.

7. Проведения инструктажа по технике безопасности:
1 полугодие – сентябрь 2025 г.
2 полугодие – март 2026 г.

8. Каникулы
Летние: 01.06.2026 г. – 31.05. 2026 г.

9. Праздничные дни в 2024 – 2025 учебном году:

4 ноября, 31 декабря, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1,9 мая.

10. Место проведения занятий: Ледовая арена, пр. Державина, д. 67

1 год обучения стартовый уровень (78 ч., 60%)				
Модуль 4. «Хоккей с шайбой»				
№	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие 2025 -2026 учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				2
1			Инструктаж по Т.Б. Беседы: «Требования техники безопасности на занятиях», «Требования техники безопасности в здании крытой ледовой арены».	2
2. Тема: Теоретическая подготовка				12
2			Беседы - лекции: «История развития хоккея в мире», «История хоккея в России».	2
3			Беседы - лекции: «Спортивный инвентарь и оборудование, спортивная экипировка», «Гигиена».	2
4			Подвижные игры и эстафеты.	2
5			Подвижные игры и эстафеты.	2
6			Подвижные игры и эстафеты.	2
7			Подвижные игры и эстафеты.	2
3. Тема: Техника игры				32
8			Основная стойка (посадка) хоккеиста. Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой.	2
9			Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда.	2
10			Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда.	2
11			Скольжение на левом коньке после толчка правой и наоборот; бег скользящим шагом.	2
12			Скольжение на левом коньке после толчка правой и наоборот; бег скользящим шагом.	2
13			Повороты по дуге толчком одной (внешней) ноги (переступанием); повороты по дуге переступанием двух ног.	2
14			Повороты по дуге толчком одной (внешней) ноги (переступанием); повороты по дуге переступанием двух ног.	2
15			Владение клюшкой, основные способы держания клюшки (хват) - обычный, широкий, узкий; ведение шайбы на месте.	2

16			Владение клюшкой, основные способы держания клюшки (хвататы) - обычный, широкий, узкий;	2
17			Ведение шайбы, не отрывая крюка клюшки от шайбы; ведение шайбы дозированными толчками вперед.	2
18			Ведение шайбы, не отрывая крюка клюшки от шайбы; ведение шайбы дозированными толчками вперед.	2
Итого за 1 полугодие:				36
2 полугодие 2025 -2026 учебного года				
19			Упражнения на растяжку.	2
20			Упражнения на растяжку.	2
21			Катание на коньках и владение клюшкой и шайбой.	2
22			Катание на коньках и владение клюшкой и шайбой.	2
23			Катание на коньках и владение клюшкой и шайбой.	2
4. Тема: Тактика игры				30
24			Скоростное маневрирование и выбор позиции.	2
25			Скоростное маневрирование и выбор позиции.	2
26			Дистанционная опека, контактная опека.	2
27			Отбор шайбы перехватом, отбор шайбы клюшкой.	2
28			Отбор шайбы перехватом, отбор шайбы клюшкой.	2
29			Тактика игры вратаря.	2
30			Тактика игры вратаря.	2
31			Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем.	2
32			Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем.	2
33			Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем.	2
34			Групповые атакующие действия.	2
35			Групповые атакующие действия.	2
36			Игровая практика.	2
37			Игровая практика.	2
38			Игровая практика.	2
5. Тема: Итоговое занятие				2
39			Промежуточная аттестация: контрольные задания.	
Итого за 2 полугодие:				42
Всего:				78

1 год обучения стартовый уровень (78 ч., 60%) Модуль 5. «Фигурное катание на коньках»				
№	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируема я	фактическая		
1 полугодие 2025 -2026 учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				2
1			Инструктаж по Т.Б. Беседы: «Требования техники безопасности на занятиях», «Требования техники безопасности в здании крытой ледовой арены».	2
2. Тема: Стрейчинг				12
2			Беседы - лекции: «История развития фигурного	2

			катания на коньках в мире», «История фигурного катания на коньках в России», комплекс упражнений стрейчинга.	
3			Беседы - лекции: «Спортивный инвентарь и оборудование», «Гигиена». Статический стрейчинг, упражнения динамического стрейчинга	2
4			Статический стрейчинг.	2
5			Упражнения динамического стрейчинга.	2
6			Комплекс упражнений стрейчинга.	2
7			Комплекс упражнений стрейчинга.	2
3. Тема: Хореографическая подготовка				20
8			Комплекс партерной гимнастики.	2
9			Комплекс партерной гимнастики.	2
10			Основные позиции ног 1,2,3,5,6. Demi plie по позициям, лицом к станку. Releve на полупальцах в 1,2,6 позиции. Batment tendu крестом из первой позиции.	2
11			Основные позиции ног 1,2,3,5,6. Demi plie по позициям, лицом к станку. Releve на полупальцах в 1,2,6 позиции. Batment tendu крестом из первой позиции.	2
12			Основные позиции ног 1,2,3,5,6. Demi plie по позициям, лицом к станку. Releve на полупальцах в 1,2,6 позиции. Batment tendu крестом из первой позиции.	2
13			Основные позиции ног 1,2,3,5,6. Demi plie по позициям, лицом к станку. Releve на полупальцах в 1,2,6 позиции. Batment tendu крестом из первой позиции.	2
14			Вращение по диагонали налево и право, повороты на месте.	2
15			Вращение по диагонали налево и право, повороты на месте.	2
16			Подскоки, боковой галоп. Трамплинные прыжки	2
17			Подскоки, боковой галоп. Трамплинные прыжки	2
			Итого за 1 полугодие:	34
2 полугодие 2025 -2026 учебного года				
4. Тема: Техническая подготовка				42
18			Упражнения на растяжку.	2
19			Упражнения на растяжку.	2
20			Ходьба на коньках вперед, назад, боком с опорой на борт, без опоры.	2
21			Скольжение на двух ногах.	2
22			Стартовые движения и скольжение со старта.	2
23			Разнообразные остановки, фонарики, змейки.	2
24			Скольжение вперед и назад, скольжение «елочкой», скольжение в полуприседе, приседе, по прямой, дуге, виражу, кругу.	2
25			Скольжение вперед и назад, скольжение «елочкой», скольжение в полуприседе, приседе, по прямой, дуге, виражу, кругу.	2
26			Скольжение вперед и назад, скольжение «елочкой»,	2

			скольжение в полуприседе, приседе, по прямой, дуге, виражу, кругу.	
27			Поворотные элементы: тройки, многократные тройки; спирали, вращения на двух, одной ноге на месте, с захода.	2
28			Поворотные элементы: тройки, многократные тройки; спирали, вращения на двух, одной ноге на месте, с захода.	2
29			Циркули вперед и назад, пируэт, волчок, пируэт назад.	2
30			Циркули вперед и назад, пируэт, волчок, пируэт назад.	2
31			Циркули вперед и назад, пируэт, волчок, пируэт назад.	2
32			Подскоки с поворотом в 0.5, 1.0 оборот.	2
33			Прыжки толчком двумя, одной на другую ногу.	2
34			Прыжки «перекидной».	2
35			Прыжки «перекидной».	2
36			Прыжки «перекидной».	2
37			Комбинации элементов.	2
38			Комбинации элементов.	2
5. Тема: Итоговое занятие				2
39			Промежуточная аттестация: контрольные задания.	
Итого за 2 полугодие:				44
Всего:				78

Приложение 2

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации учащихся (Модуль 4, 5)

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации учащихся на льду (Модуль 4.)

Стартовый уровень (упр. № 1)				
Возраст	5-6 лет	7-8 лет	9-10 лет	11-12 лет

1)Бег на коньках 20м (7сек – «5»; 9 сек – «4»; 11с – «3») 2)Челночный 6х9 (20с – «5»; 25с – «4»; 30с – «30») 3)Змейка (7с – «5»; 9с – «4»; 11с – «3») 4)Змейка с шайбой (15с – «5»; 17с – «4»; 20с – «3») 5)Бег на коньках «восмерка» (15с – «5»; 20с – «4»; 25с – «3»)	1)Бег на коньках 30м (7с – «5»; 9с – «4»; 11с – «3») 2)Змейка с шайбой (13с – «5»; 15с – «4» 18с – «3») 3)Бег на коньках «восмерка» (13с – «5»; 15с – «4» 18с – «3») 4)Круг скорости (30с – «5»; 33с – «4»; 36с – «3») 5)Бросок 5 шайб (5ш – «5»; 4ш – «4»; 3ш – «3»)	1)Бег на коньках 30м (6с – «5»; 8с – «4»; 10с – «3») 2)Челночный 6х9 (18с – «5»; 20с – «4»; 30с – «30») 3)Бег на коньках «восмерка» (11с – «5»; 13с – «4»; 18с – «3») 4)Круг скорости (28с – «5»; 33с – «4»; 36с – «3») 5)Бросок 5 шайб (5ш – «5»; 4ш – «4»; 3ш – «3»)	1)Бег на коньках 30м (5с – «5»; 8с – «4»; 10с – «3») 2)Челночный 6х9 (16с – «5»; 20с – «4»; 25с – «30») 3)Бег 5 по 54м (50с – «5»; 55с – «4»; 60с – «3») 4)Змейка с шайбой (10с – «5»; 15с – «4»; 18с – «3») 5)Бросок 5 шайб (5ш – «5»; 4ш – «4»; 3ш – «3»)
---	--	---	---

Критерии оценки заданий промежуточной аттестации:

Высокий уровень (5 б.) - правильно исполняет все элементы, без падений, без потерь шайбы, точно попадает в ворота 5 раз.

Средний уровень (3-4 б.) - старательно исполняет все элементы, с 1-2 падением, 1-2 потеря шайбы, точно попадает в ворота 3 раза.

Низкий уровень (1-2 б.) - старательно исполняет все элементы с 5-ти и более падениями, с 5-ти и более потерь шайбы, точно попадает в ворота 1 раз.

№ п/п	Стартовый уровень
1.	Челночный бег 3*10. Дистанция 30 метров. Оценка: Дети 4-5 лет (15.0 с – «3»; 14.6 с - «4»; 14.4 с – «5») Дети 6-8 лет (10.3 с – «3»; 10.0 с – «4»; 9.2 с – «5») Дети 9-10 лет (9.6 с – «3»; 9.3 с – «4»; 8.5 с – «5») Дети 11-12 лет (9.0 с – «3»; 8.7 с – «4»; 7.9 с – «5») Дети 13-15 лет (8.1 с – «3»; 7.8 с – «4»; 7.2 с – «5») Дети 16-17 лет (7.9 с – «3»; 7.6 с – «4»; 6.9 с – «5»)
2.	Бег на 30м с высокого старта. По два человека в забеге. Оценка: Дети 4-5 лет (15.0 с – «3»; 14.0 с – «4»; 13.0 с – «5») Дети 6-7 лет (9.6 с – «3»; 8.6 с – «4»; 8.3 с – «5») Дети 8-9 лет (7.1 с – «3»;

	6.5 с – «4»; 5.9 с – «5») Дети 10-11 лет (6.3 с – «3»; 5.9 с – «4»; 5.3 с – «5») Дети 12-13 лет (5.8 с – «3»; 5.4 с – «4»; 5.0 с – «5») Дети 14-15 (5.4 с – «3»; 5.0 с – «4»; 4.6 с – «5») Дети 16 – 17 лет (5.0 с – «3»; 4.6 с – «4»; 4.4 с – «5»)
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 сек) Дети 4-5 лет (7 – «3»; 9 – «4»; 11 – «5») Дети 6-7 лет (11 – «3»; 12 – «4»; 15 – «5») Дети 8-9 лет (12 – «3»; 13 – «4»; 16 – «5») Дети 10-11 лет (13 – «3»; 16 – «4»; 20 – «5») Дети 12-13 лет (17 – «3»; 20 – «4»; 25 – «5») Дети 14-15 лет (20 – «3»; 25 – «4»; 28 – «5») Дети 16-17 лет (25 – «3»; 28 – «4»; 33 – «5»)
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Перерыв не более 3 сек. Норматив определяет тренер.
5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

Контрольные упражнения (стартовый уровень Модуль 5.)

Выполнение упражнений в спортзале:

- прыжки через скакалку (кол-во раз)
- подъем туловища из положения лежа (кол-во раз)
- прыжок на месте с двух ног в один оборот, с приземлением на одну ногу;
- наклон вперед, касание лбом прямых ног, руками обхват ног;
- шпагаты
- ласточка (10 сек. на каждой ноге):
- приседание в пистолетике (кол-во раз)

Выполнение упражнений на льду:

- елочка
- фонарик вперед/назад, фонарик с поворотом.
- змейка вперед/назад, на двух ногах, на одной ноге вперед/назад;
- выпады назад/в сторону;
- цапелька лицом вперед, спиной.

Критерии оценки заданий промежуточной аттестации:

Высокий уровень (5 б.) - правильно называет движение, показывает его исполнения и обращает внимание на ошибки

Средний уровень (3 - 4) – точное исполнение движений и комбинаций. Самостоятельное исправление своих ошибок.

Низкий уровень (1-2 б.) – старательное исполнение с рядом технических ошибок и недочётов.

Критерии выполнения упражнений круговой тренировки по ОФП

Высокий уровень – точное и своевременное исполнение упражнений, связанных с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками.

Средний уровень – точное исполнение упражнений с рядом технических ошибок.

Низкий уровень – старательное исполнение упражнений с рядом технических ошибок.

Пример круговой тренировки:

Спортсмены делятся на пары или тройки, проходят на станции с упражнениями,

выполняют каждую станцию на время от 40 – 60 сек. на скорость с точным контролем над технически правильным выполнением упражнения. Количество кругов 1 – 3. Отдых между станциями 15 – 20 сек.

Станция № 1: Подъем ног в висе на шведской стенке. Ноги прямые, носками коснуться

перекладины над головой. Варианты выполнения данного упражнения:

- ноги вместе;
- ноги врозь на ширине плеч;
- подъем ног из И.П. углом;
- ноги подняты до уровня перекладины, ноги на ширине плеч, выполняется упражнение

«часики», т.е. поочередное опускание одной ноги в сторону-вниз, вторая поднимается

прямо-вверх и наоборот.

Станция № 2: Отжимания. И.П. упор лежа. Сгибание, разгибание рук. Голова, спина, ноги одна прямая линия. Мышцы туловища подтянуты. Варианты выполнения упражнения:

- логти в стороны;
- локти назад;
- с хлопком;
- узким хватом, постановка кистей сомкнутая;
- широким хватом;
- с хлопком по бедрам;
- «взрывная рамка»
- с махом в «венсон».

Станция № 3: Приседания. Варианты выполнения упражнения:

- ноги врозь;
- ноги вместе;
- на одной ноге «писталетик»;
- с гантелями;
- со штангой;
- с выпрыгиванием (из приседа в присед).

Станция № 4: Планка. Варианты выполнения упражнения:

- обычная планка;
- боковая планка;
- со скручиванием;
- с покачиванием вперед-назад;
- с поочередным выпрямлением и сгибанием рук;

Станция № 5: Встречная складка. И.П. лежа на спине руки, ноги прямые.

Варианты

выполнения упражнения:

- ноги вместе;
- ноги врозь, на уровне плеч;
- поочередно;
- смешанное выполнение всех вышеперечисленных вариантов, а именно на 1 ноги вместе, на 2 ноги врозь, на 3 правая нога, на 4 левая нога и заново. Руками и носком вытягиваться вверх.

Станция № 6: «Лодочка». Варианты выполнения упражнения:

- держать;
- одновременный подъём и опускание рук и ног;
- поочередное поднимание и опускание рук и ног, правая рука – левая нога и наоборот;
- с перекатом из «лодочки на животе, в «лодочку на спине» и обратно. Через левый и правый бок.

Станция № 7: челночный бег

Станция № 8: прыжки на скакалке, прыжки колени к груди, напрыгивания и т.д

Контрольные упражнения по ОФП 1-2 год обучения

№	Признаки пригодности	Показатели	Высокий уровень показателей
1.	Бег 20 метров (сек.)		5 сек.
2.	Подтягивание в висе, кол-во раз		8 раз
3.	Поднимание ног в висе, кол-во раз		12 раз
4.	Угол в висе (сек.)		18 сек.
5.	Отжимание в упоре лёжа, кол-во раз.		14 раз.

Промежуточная аттестация – контрольные упражнения.

Комплекс упражнений ОФП и СФП (5-10 упражнений, согласно уровню сложности) с отдыхом по 30 сек. между упражнениями.

Методические материалы программы

Структура занятия Модуль 4

В первой части занятия предлагаются упражнения на внимание, координацию, движения приставным и скрестным шагом, бег трусцой. Заканчивается эта часть стретчингом - растяжкой. Особое внимание обращается на чередование упражнений в ходьбе и беге. Их однообразие утомляет детей, снижает качество упражнений, также может привести к нежелательным последствиям.

Во второй части занятия - общеразвивающие упражнения ОФП или СФП (спортивный зал) и упражнения на льду по избранному виду спорта хоккей с шайбой. Дети с большим удовольствием постигают первые шаги на льду и охотно выполняют различные технические элементы. На льду так же проводятся игры, эстафеты с командным взаимодействием.

Структура занятия Модуль 5.

Занятие имеет общепринятую структуру: подготовительная часть; основная часть; заключительная часть.

В подготовительной части занятия особое внимание уделяется воспитанию дисциплины и организованности, правильной осанке, выразительности движений, развитию физических качеств.

В основной части занятия решаются задачи как обучения двигательным действиям, так и задачи развития специальных физических качеств.

Заключительная часть занятия направлена на снятие напряжения и повышения эмоционального состояния спортсмена.

При проведении комплексных занятий в зале и на льду имеют те же части, однако продолжительность заключительной части в зале несколько короче по времени и решает задачи подготовки организма обучающихся к выполнению предстоящей нагрузки на льду.

Примерная модель занятия

Подготовительная часть (5 минут):

1. Построение. Сообщение задач занятия.
2. Упражнения на внимание (одно – два)
3. Выполнение строевых команд на месте.

Основная часть (30 минут). (В зале - 15 минут):

1. Упражнения для выработки правильной осанки.
2. Упражнения для мышц стопы: ходьба на носках, на полу- пальцах, на

внутренних и наружных сводах стопы, круговые движения стопы.

3. Упражнения на равновесие. Позы: «ласточка», «пистолет».

4. Беговые упражнения.

5. Прыжки в длину с места.

6. Прыжки вверх с поворотами вправо, влево.

7. Прыжки через скамейку.

(На резиновой дорожке у льда - 5 минут):

8. Шнуровка ботинок.

9. Ходьба по дорожке в чехлах вперед и назад.

10. Полуприседания. Поза фигуриста.

11. Имитация скольжения «елочкой» вперед и назад.

(На льду – 10 минут):

12. Ходьба на льду при помощи стула и держась за бортик катка.

13. Ходьба по кругу.

14. Упражнения в падение.

15. Ходьба по кругу.

16. Ходьба на льду в сочетании с приседаниями.

Заключительная часть (10 минут):

1. Произвольные движения на коньках по площадке катка.

2. Построение.

3. Подведение итогов занятия.

4. Задание на дом по выполнению упражнений на равновесие, для повышения подвижности голеностопных суставов.

Примерная модель урока в подготовительном периоде на этапе стартовой подготовки в группах.

Приложение 4

Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по хоккею.

При проведении занятий по хоккею возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

травмы при падении на льду;

травмы при применении силовых приемов;

выполнение упражнений без разминки;

обморожение или переохлаждение;

потертости от коньков.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

1. Требования безопасности перед началом занятий.

- 1.1. Надеть хоккейную форму: шлем, маску, наплечники, налокотники, щитки, раковину, трусы хоккейные, краги, коньки.
- 1.2. Проверить исправность спортивного инвентаря и заточку коньков.
- 1.3. Провести разминку.

2. Требования безопасности во время занятий.

- 2.1. Запереть все калитки на корте.
- 2.2. Четко выполнять все требования и распоряжения тренера - преподавателя
- 2.3. Во избежание потертостей ног не надевать тесную или слишком свободную обувь.
- 2.4. Выходить на лед только с разрешения тренера-преподавателя

3. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

- 3.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 3.2. При получении травмы немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации Учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4. Требования безопасности по окончании занятий.

- 4.1. Снять хоккейную форму.
- 4.2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.
- 4.3. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.