МУНИЦИПИАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №13 С. КРЕМЕНКУЛЬ»

456501 ЧЕЛЯБИНСКАЯ ОБЛАСТЬ, СОСНОВСКИЙ РАЙОН, С.КРЕМЕНКУЛЬ, УЛИЦА ЛЕНИНА, Д. 7 Б.
ТЕЛЕФОНЫ: 8 (35144) 44 – 1- 73, 8 (35144) 44 - 2- 68
АДРЕС САЙТА: HTTP://MDOUDSKV13.UCOZ.RU/

УТВЕРЖДАЮ
Заведующим МДОУ «ДС
комбинированного вида №13»
Кайбелевой Р.А.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«ЮНЫЙ ХОККЕИСТ»

(Обучение детей 5-7 лет элементам игры в хоккей)

В соответствии с ФГОС ДО

Срок реализации: 2 года

Составитель программы:
Троицкий Александр Николаевич
Железнов Андрей Олегович
Педагоги дополнительного образования
МДОУ «ДС комбинированного вида №13»

с. Кременкуль, 2023

Информационная карта

Год создания	2023 г
Тип программы	Общеобразовательная общеразвивающая программа
Основные функции программы	Физическое воспитание
Направленность	Физкультурно-спортивная
Этапы реализации	Спортивно-оздоровительный этап
Пол	Мальчики (по желанию девочки)
Количество детей в группе	До 15 человек
Результат реализации программы	Развитие физических качеств, укрепление здоровья
Форма	Групповая
Продолжительность реализации программы	36 недель
Срок реализации программы	2 года
Возраст детей, осваивающих программу	от 5 до 7 лет

Содержание

Раздел 1. Основные характеристики программы 1.1. Пояснительная записка …….……. …….. 1.2. Цель и задачи программы……. …….. 1.3. Содержание программы (формы организации, виды деятельности, тематическое планирование) ……. 1.4. Планируемые результаты…….	**4** 4 6 7 13
Раздел 2. Организационно-педагогические условия 2.1. Календарный учебный график ……. 2.2. Учебный план (формы промежуточной и итоговой аттестации)…….. 2.3. Условия реализации программы……. 2.4. Формы аттестации……	**17** 17 18 19 21
Список литературы…… Приложение	24 25

РАЗДЕЛ 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Физическое воспитание - одно из необходимых условий правильного развития детей. В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств, формирования основ здорового образа жизни. Приобщение к спорту с раннего детства дает ребенку физическую закалку, воспитывает ловкость, четкость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство дружбы. Большое место во всестороннем физическом развитии детей занимают спортивные упражнения, а также элементы спортивных игр. Овладение всеми видами спортивных игр имеет большое значение для разносторонней физической подготовленности детей**.**

Федеральной государственный образовательный стандарт ДО к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования предусматривает формирование у детей начальных представлений о некоторых видах спорта.

Нормативно-правовые основы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юные хоккеисты»:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 1 сентября 2020 г. - Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ "О внесении изменений в закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся").
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года);
- Типовое положение о дошкольном образовательном учреждении от 27.10.2011 г. № 2562 п. 19 и п. 20 регламентируют самостоятельность разработки основной общеобразовательной программы дошкольного образования и дополнительной образовательной программы;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года №09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными 28.09.2020 г. № 28 (регистрационный номер 61573 от 18.12.2020 г.);
- приказ Минобрнауки от 17 октября 2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- постановление от 16 марта 2011 г. N 174 «Об утверждении положения о лицензировании образовательной деятельности»;

Актуальность.

В настоящее время на фоне экологического и социального неблагополучия отмечается нарастающее ухудшение здоровья детей. Проблема поиска путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной сферы ребенка, развития интереса к движению, как жизненной потребности быть ловким и смелым становится наиболее острой. Решению данной проблемы способствуют игровые формы организации двигательной деятельности. В детском организме заложены большие возможности для тренировок, а это дает возможность внедрять доступные детям элементы спорта в систему физического воспитания ДОУ. Ведь освоение элементов спортивных игр в дошкольном возрасте составляет основу для дальнейших занятий спортом. Подвижные игры с элементами спорта, как вид деятельности, как правило, предполагают изменяющееся условия тех или иных действий, поэтому большинство из этих игр связано с проявлением двигательных способностей; скоростно-силовых, координационных, требующих выносливости, силы, гибкости. В играх с элементами спорта совершенствуются «чувство мышечных усилий», «чувство пространства», «чувство времени», функции различных анализаторов. Кроме того, игры с элементами спорта позволяют ребенку овладевать разнообразными, достаточно сложными видами действий, проявлять самостоятельность, активность, творчество.

Одной из таких увлекательных форм организации двигательной деятельности детей являются игры с элементами спортивной игры хоккей. Хоккей - командная спортивная игра. Цель каждой из двух команд - как можно больше раз забросить мяч или шайбу в ворота соперника, используя при этом исключительно клюшки. Побеждает в игре команда, забросившая, наибольшее количество шайб или мячей в ворота соперника.

Хоккей для детей дошкольного возраста существенно отличается от игры взрослых. Дети получают лишь элементарные представления о хоккее. Поэтому при обучении дошкольников можно внести целесообразные изменения. Игры с клюшкой и шайбой (мячом), особенно на начальном этапе обучения, можно проводить на снегу. Детям легче удерживать равновесие, они быстрее передвигаются, и умело действуют с клюшкой. Детям нравятся игры с клюшкой и мячом на траве. Такие упражнения и игры можно проводить летом, весной и осенью на траве с малым мячом, а зимой на снегу. Можно играть в игры с элементами хоккея не на коньках. Играть в хоккей можно и без вратаря, так как действия детей еще неточные, и они много шайб забить не сумеют. Зимой можно слепить из снега фигурки вратарей. Каждое точное попадание в ворота доставляет ребятам много радости, повышает интерес к игре. Кроме того, если в детском саду нет специального обмундирования вратаря, что может привести к травмам. Поэтому не обязательно учить детей действиям вратаря, а так же применению

обманных действий в игре. Важно научить детей культуре взаимодействия в игре, быть дружными, уметь согласованно действовать с игроками своей команды, знать свое место на спортивной площадке. В настоящее время перед педагогами стоит задача укрепления здоровья дошкольников, приобщение их к здоровому образу жизни, формированию интереса к спорту, а так же воспитания личности, способной действовать универсально, владеющей стратегическим видением, обладающей выдержкой, собранностью, умением концентрировать свое внимание. Именно такие качества и развивает в ребенке хоккей.

Новизна программы заключается в стремлении создать атмосферу благоприятную для увлекательных и интересных игр с элементами спортивной игры хоккей. На каждом занятии дети познают радость и удовольствие от совместных игр. Это способствует формированию у детей осознанного интереса к занятиям не только хоккеем, но и физкультурой в целом.

1.2 Цели и задачи программы

Цель программы - Повышение результативности физического воспитания старших дошкольников посредством освоения и изучения доступных элементов техники спортивной игры хоккей (разновидностей хоккея).

Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта (ФГОС)

Задачи программы:

1. ***Обучающие:***

Старшая группа

1.Познакомить детей с увлекательной игрой в хоккей, необходимым для нее инвентарем, достижениями хоккеистов. Вызвать интерес и желание научиться играть в хоккей.

2. Учить различной технике и видам скольжения на коньках.

3. Учить подбирать клюшку и держать ее правильно; вести шайбу (мяч) разными способами: стоя на месте, по кругу, вправо и влево, не отрывая от клюшки, вокруг предмета и между ними.

4. Обучать правилам безопасного поведения на льду и безопасной игры, действиям вдвоем, втроем. Воспитывать

Подготовительная группа

1.Разучить правила игры в хоккей, развивать умение действовать правильно, учить играть командами.

2.Учить: вести шайбу (мяч) клюшкой толчками; бросать шайбу (мяч) после ведения; увеличивать скорость движения и расстояние до цели; ударять по медленно скользящей шайбе (мячу) справа и слева; развивать скоростно-силовые качества, глазомер.

3.Побуждать детей к самостоятельной организации игры.

выдержку, взаимопонимание.

2. ***Оздоровительные:***

Способствовать укреплению и сохранению здоровья, закаливанию организма.

3. ***Развивающие:***

Развивать внимание, ловкость, быстроту реакции; совершенствовать духовное, нравственное и физическое развитие.

4. ***Воспитательные:***

Формировать познавательный интерес и желание заниматься спортом и радоваться своим достижениям и достижениями сверстников.. Воспитывать положительные морально-волевые качества.

1.3 Содержание программы

Отличительной особенностью данной программы является:

- развернутая деятельность педагога, направленная на формирование личности ребенка в коллективе;
- развитие его физической и общей культуры, гармонии и высокой самооценки;
- приобщение к здоровому и активному образу жизни.

Хоккеем могут заниматься воспитанники с разными физическими возможностями, но при отсутствии медицинских противопоказаний в здоровье, по желанию детей и их родителей.

ДООП «Юный хоккеист» рассчитана на два года, проводиться с детьми5-7 лет, и включает в себя обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки детей старшего дошкольного возраста в области физической культуры, а занятия строятся на сотрудничестве педагога и ребенка.

В процессе реализации программы педагог использует следующие формы:

- подгрупповые
- индивидуально-подгрупповые (педагог уделяет внимание нескольким воспитанникам на занятие в то время, когда другие работают самостоятельно).

На занятиях используются следующие приемы и методы обучения:

В процессе занятий:

- просмотр презентаций, фотовыставок спортивной тематики, видеоматериалов;

- беседы, на которых дети на доступном уровне знакомятся с историей возникновения игры хоккей (разновидностей хоккея), достижениях и успехов России, а также о коллективных действиях в команде;

- пояснение роли и функций игроков (вратаря, защитников, нападающих, капитана) в процессе подвижных игр;

- беседы со спортсменами;

- закрепление правил поведения и культуры общения в процессе соревнований;

А так же в работе с детьми используются:

- Подвижные игры: «Догони пару»; «Берег-море»; «Стоп»; «Гонки с мячом»; «Тоннель» и др.

- Этюды на расслабление мышц: «Шалтай-балтай»; «Штанга»; «Винт»; «Четыре стихии»; «Насос и мяч» и др.

В процессе работы с родителями:

- Создание собственных проектов, альбомов, презентаций по спортивной игре хоккей.

- совместные спортивные занятия, соревнования, игры.

Программа учитывает принципы построения содержания:

- доступность;
- учёт возрастных особенностей;
- соответствие материала индивидуальным возможностям детей, в том числе с ОВЗ;
- **с**истематичность и последовательность;
- постепенная подача материала от простого к сложному;
- частое повторение усвоенных упражнений;
- наглядность;
- динамичность;
- интеграция программы в разные виды деятельности;
- дифференциация;
- создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка.

Данная программа определяет основные требования по ее структуре и содержанию: по возрасту, численному составу занимающихся, объему отдельны видов подготовки (физической, технико-тактической, игровой) и нагрузок разной направленности, а также по структуре многолетней подготовки юных хоккеистов. Подготовка юных хоккеистов включает в себя следующие этапы: спортивно-оздоровительный (предварительный);

Спортивно-оздоровительный (предварительный этап). К занятиям на этом этапе допускаются дети младшего возраста, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств, на овладение основами техники хоккея.

Содержание программы включает

Теоретическую подготовку

•**Культурно- исторические основы знаний**. История зарождения хоккея. Культура поведения участников спортивных соревнований, спортивные ритуалы. Культура взаимодействия и общения игроков спортивной команды.

•**Научно-методические основы**

Знакомство детей со спортивной терминологией. Формирование у детей комплекса знаний о технике, действиях, функциях игроков, способа их выбора в зависимости от игровой ситуации, использования инвентаря, устройстве спортивной площадки. Техника безопасности на занятиях

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Правила поведения во время соревнований.

•**Атлетическая подготовка (Общефизическая и специальная атлетическая)**

В содержание обучения входят подвижные игры, которые развивают у детей точность, глазомер, координационные способности, сочетающие бег, стартовые спринтерские упражнения, остановки, преодоление препятствий, прыжки, упражнения в равновесии.

•**Технико-тактическая подготовка**

Игровые упражнения и игры, позволяющие детям освоить технику владения клюшкой, мячом.

Тематическое планирование (старшая группа)

Тема	Содержание
1	**2**
«Знакомство с игрой»	• Беседа с детьми об истории возникновения хоккея; • Рассматривание иллюстраций с изображением игроков, игры, игровой площадки, инвентаря для игры; • Просмотр видеофильма об игре хоккей на мультимедиа.
«Изучаем правила»	**Атлетическая подготовка (общефизическая и специально физическая)** • «Догони пару» (бег парами, одни дети убегают, другие - догоняют их и наоборот); • «Кто быстрее» (бег в прямом направлении по сигналу); • «Снайперы» (метание снежков в горизонтальную цель). **Технико-тактическая подготовка** • «Игра со своим мячом» (дети отрабатывают ведение мяча разными способами); • «Передай мяч» (передача мяча клюшкой друг другу и остановка его клюшкой); • «Забей в ворота» (забивать шайбу, мяч в ворота с места; чем больше бросков, тем лучше); • «Попади в предмет» (удар по шайбе, мячу с места); • «Игра с шайбой, мячом в кругу». **Заключительная часть всех занятий**

	Этюды на расслабление мышц • «Штанга»; • «Винт»; • «Четыре стихии»; • «Насос и мяч».
«Давайте поиграем» «Игра вдвоем»	**Атлетическая подготовка (общефизическая и специально физическая)** • «Лабиринт» (ходьба с клюшками по снежному лабиринту); • «Ловкий прыгун» (разные виды прыжков вокруг клюшки); • «Догони свой мяч» (дети клюшкой ударяют по своему мячу, без клюшки бегут за своим мячом). **Технико-тактическая подготовка** • «Самый ловкий» (ведение шайбы (мяча), обводя предметы и между ними); • «Сбей кегли» (дети должны сбить все кегли, поставленные на расстоянии 3м); • «Забей в ворота» (забивать шайбу (мяч) в ворота с места; чем больше бросков, тем лучше); • «Гонки с шайбами (мячами)» (Несколько играющих, вооружившись клюшками, становятся на линии старта). Перед игроками на расстоянии 10м. ставится ориентир. По сигналу дети доводят клюшками свои мячи, шайбы до ориентиров, огибают их и возвращаются. Выигрывает тот, кто вернется первым. • «Салочки». **Заключительная часть всех занятий** Упражнения на расслабление мышц ног и выпрямления
«Игра втроем» «Играем вместе»	**Атлетическая подготовка (общефизическая и специально физическая)** • « Кто быстрее» (дети делятся на две команды, ходят и бегают по площадке по сигналу строятся в свои команды; • « Прыгай, прыгай» (прыжки через снежные комочки); • «Снайперы» (метание снежков в горизонтальную цель); • «Будь внимателен» (дети двигаются по площадке, держа правильно клюшку, после свистка останавливаются и меняют направление движения). **Технико-тактическая подготовка** • «Загони в ворота» (удар по шайбе (мячу) после ведения, в маленькие ворота - дуги); • «Гонки с мячами» (дети бегут по кругу, ведя клюшкой мяч). **Заключительная часть всех занятий** Упражнения на расслабление мышц ног и выпрямления туловищ
«Ловкие ребята»	Игра « Ловкие ребята» 1этап - Дети бегут с клюшками до ориентира; 2 этап - У ориентира находят мячик и ведут его клюшкой змейкой между предметами до следующего ориентира; 3 этап - У ориентира кладут клюшку, и мяч в корзину надевают лыжи и бегут на лыжах, огибая последний ориентир, и двигаются до корзин, где лежат клюшки;

	4 этап - Дети ведут мяч клюшкой змейкой между предметами и забивают мяч в ворота с расстояния 3 м.
«Оформление проектной стены»	Оформление проектной стены « Мы любим хоккей» Дети в спортзале с инструктором оформляют проектную стену фотографиями с известными хоккеистами, своими фотографиями с игр, рисунками, рисунками родителей, так же приклеивают интересные картинки с изображением игры, загадки, пословицы.

Тематическое планирование (подготовительная группа)

Тема	Содержание
1	**2**
«Изучаем технику и тактику игры»	• Просмотр видеоролика игры хоккей с участием детей; • Беседа с детьми о правилах игры.
«Мы строители»	Строительство площадки на участке детского сада (совместно с родителями), Утрамбовать снег, окружить снежным валом высотой 15-20 см. Внутренний край вала срезать вертикально и залить водой, (следует регулярно наращивать этот оградительный вал и укреплять его поливая в морозные дни водой), сделать разметку: провести среднюю линию шириной от 10до 30 см, затем параллельно начертить две линии шириной от 5 до 30 см на расстоянии 1,5-2м от лицевых бортов. Это линии ворот. Использовать для этого красную краску, синей краской сделать границы. Установить деревянные ворота высотой 1м и шириной 1,5м, обтянуть веревочной сеткой (стойки ворот должны иметь сечение 6х6.). Чтобы избежать травм, ворота ставить не на площадке, а врезать в снежный вал. Размеры площадки зависят от условий, но желательно сделать площадку не менее 15х10м. Дети активно помогают взрослым, украшают площадку цветными льдинками, тряпочками.
«Игра в кругу»	**Атлетическая подготовка (общефизическая и специально физическая)** • «Землемеры» (эстафета-аттракцион с измерением клюшкой спортивной площадки); • «Передача клюшки» (Дети, стоя в колонне должны быстро передать клюшку от начала колонны в конец) Можно устроить соревнование в двух командах; • «Снайперы» (метание снежков в горизонтальную цель). **Технико-тактическая подготовка** • «Стоп» (бег врассыпную; по сигналу остановиться и принять стойку хоккеиста); • «Гонки с мячом» (ведение мяча клюшкой толчками); • «Передай мяч» (передача мяча клюшкой друг другу и остановка его клюшкой); • «Попади в предмет» (удар по мячу с места); • «Игра с мячом в кругу». **Заключительная часть всех занятий** Этюды на расслабление мышц

	• «Подарок под елкой»; • «Винт»; • «Четыре стихии»; • «Танцующие руки».
«Мы команда»	**Атлетическая подготовка (общефизическая и специально физическая)** Эстафеты: • «Кто быстрее» (бег с клюшкой прямым галопом); • «Ловкачи» (прыжки через клюшки, обратно бегом); • «Перенеси» (какая команда быстрее перенесет свои клюшки). **Технико-тактическая подготовка** • «Поспеши, но не сбей» (ведение шайбы, мяча без отрыва от клюшки, обводя предметы и между ними); • «Не сбей кеглю» (дети должны обводя в заданном направлении кегли, стараться не сбить их); • «Загони в ворота» (Удар по шайбе, мячу после ведения); • «Детский хоккей» Дети делятся на 2 команды, каждая команда берет по две шайбы, мяча и располагается на одной из половин площадки. Участники ударами клюшек перегоняют на сторону противника шайбу или мяч. Команда, на стороне которой окажутся сразу все четыре шайбы, мяча проигрывает одно очко. Через 3 мин команды меняются площадками. Результат определяется после шестиминутной борьбы. Игра в хоккей (Дети играют командами). **Заключительная часть всех занятий** Упражнения на расслабление мышц ног и выпрямления туловища «Сосулька», «Шалтай-болтай».
«Играем на неделе здоровья»	«Хоккейный матч»
«Дружные команды»	**Атлетическая подготовка (общефизическая и специально физическая)** • Бег мелким и широким шагом по площадке. • Бег и остановка по звуковому сигналу • « Сбей кегли» (дети мячиками сбивают кегли) • «Попрыгунчики» (прыжки через клюшки, положенные на расстоянии одного метра) **Технико-тактическая подготовка** Игра в хоккей Дети делятся на две команды. Приветствуют друг друга, соблюдая спортивный ритуал, и начинают играть. **Заключительная часть всех занятий** Упражнения на расслабление мышц ног и выпрямления туловища.
«Лучшая команда» «Ледяная карусель»	**Атлетическая подготовка (общефизическая и специально физическая)** Эстафеты дети соревнуются в командах • «Кто быстрее»;

	• «Дружная команда»; • «Ловкачи». **Технико-тактическая подготовка** • « Ледяная карусель» (ведение мяча по кругу влево и вправо не отрывая его от клюшки) • «Поспеши, но не сбей» (ведение мяча без отрыва от клюшки, обводя предметы и между ними).
«Известные хоккеисты России»	В мини-музее « Спортивные награды» оформить экспозицию «Известные хоккеисты России»
«Любимая хоккейная команда»	Совместно с родителями оформить альбомы «Любимая хоккейная команда»

1.4 Планируемые результаты

В результате освоения программы 1-го года обучения дети должны знать
- первичные сведения об истории возникновения разновидностей спортивной игры хоккей, их правилах и этикете, видах площадок, хорошо владеть терминологией игры.

-должны уметь скользить на коньках в разной технике, правильно держать клюшку, принимать стойку, прицеливаться, освоить способы прохождения препятствий**.**

-знать правила безопасного поведения на льду.

В результате освоения программы 2-го года обучения дети должны

- закрепить знания, полученные за первый год обучения;
-соблюдать правила безопасности на занятиях играми с элементами спортивной игры хоккей;
- проявлять устойчивый интерес к занятиям играми с элементами спорта;
- уметь грамотно выполнять технику игры;
- активно участвовать в соревнованиях.

Формы подведения итогов:

В образовательном процессе используются следующие виды контроля:

-входной: проводится в начале года (мониторинг физической подготовленности детей, мониторинг оценки уровня физической подготовленности к освоению элементов хоккея).

-текущий: проводится на каждом занятии **(**оценка уровня сформированности знаний в сфере физической культуры, спорта и спортивной терминологии).

-итоговый: в конце года (мониторинг физической подготовленности детей, мониторинг оценки уровня физической подготовленности к освоению элементов хоккея).

Усвоение детьми заданий и упражнений - техническая подготовка для спортивно оздоровительного этапа.
Приемы техники передвижения на коньках.

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап предварительной подготовки	
		Год обучения	
		1-й год (5-6 лет) старшая группа	2-й год (6-7 лет) подготовительная группа
1	Передвижение по резиновой и уплотненной снежнойдорожке	+	+
2	Основная стойка (посадка хоккеистов)	+	+
3	Скольжение на 2-х коньках с опорой руками на стул	+	+
4	Скольжение на двух коньках с попеременным отталкивание левой и правой ногой	+	+
5	Скольжение на левом коньке после толчка правойногой и наоборот	+	+
6	Бег скользящими шагами	+	+
7	Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньковото льда	+	+
8	Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием)	+	+
9	Повороты по дуге переступание двух ног	+	+
11	Торможения полуплугом и плугом	+	+
12	Старт с места лицом вперед		+
13	Бег короткими шагами		+
14	Торможение с поворотом туловища на 90 градусов на двух ногах		+
15	Бег с изменением направления скрестными шагами(перебежка)		+
16	Прыжки толчком двумя ногами	+	+
17	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льды	+	+
18	Бег спиной вперед переступанием ногами		+

Усвоение детьми заданий и упражнений - Техническая подготовка для спортивно–оздоровительного этапа.

Приемы техники владения клюшкой и шайбой

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап предварительной подготовки	
		Год обучения	
		1-й год 5-6 лет старшая группа	2-й 6-7 лет подготовительная группа
1	*2*	*3*	*4*
1.	Основная стойка хоккеиста	+	+
2.	Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хваты): обычный, широкий, узкий	+	+
3.	Ведение шайбы на месте	+	+
5.	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы		+
6.	Ведение шайбы дозированными толчками вперед		+
7.	Короткое владение шайбы с перекладыванием клюка клюшки стоя на месте		+
8.	Ведение шайбы коньками		+
10.	Обводка соперника на месте и в движении		+
11.	Длинная обводка конусов по маршруту		+
12.	Короткая обводка конусов по маршруту	+	+

РАЗДЕЛ 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Календарный учебный график

№	Содержание	Возрастные группы (старшая, подготовительная)
2	Начало учебного года	1 сентября
3	Окончание учебного года	31 мая
4	Продолжительность учебной недели	3 раз в неделю (в ЛОП 2 раза в неделю). Выходные дни: суббота, воскресение и праздничные дни в соответствии с законодательством Российской Федерации
5	Продолжительность учебного года	36 недель
6	Режим работы МДОУ «ДС комбинированного вида № 13»	10,5 ч

Режимы учебно-тренировочной работы и требованиям по видам подготовленности (ОФП, СФТ, ТТП и игровой подготовки)

Этапы подготовки	Год обучения	Примерный возраст для зачисления	Количество занятий в неделю	Требования по спортивной подготовке
Спортивно оздоровительный	1 год	5-6 лет	3 раза в неделю по 25 мин=75 мин	Выполнение нормативов по ОФП
Спортивно оздоровительный	2 год	6-7 лет	3 раза в неделю по 30 мин=90 мин	Выполнение нормативов по ОФП

Соотношение видов подготовки по этапам и годам (%)

Этапы подготовки	Общая физическая	Специальная физическая	Техническая	Тактическая	Игровая	Соревновательная	Всего
Спортивно-оздоровительный (5-6 лет)	54	12	24	2	4	-	100
Спортивно-оздоровительный (6-7 лет)	52	10	28	6	4	-	100

2.2 Учебный план

Примерный учебный план по теоретической подготовки спортивно-оздоровительного этапа (5-7 лет) (ч).

№ п/п	Название тем теоретической подготовки	Спортивно оздоровительный этап подготовки	
		Год обучения	
		1-й 5-6 лет Старшая группа	2-й 6-7лет Подготовительная группа
1	Физическая культура и спорт в России	0,5	0,5
2	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	2
3	Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания	0,5	0,5
4	Травматизм в спорте и его профилактика	1	1
5	Характеристика системы подготовки хоккеистов		1
6	Основы техники и технической подготовки	1	2
7	Основы тактики и тактической подготовки	1	1
8	Соревнования по хоккею	1	1
9	Установка и разбор игры		1
	ИТОГО:	**6**	**10**

Учебный план по модулям (дети 5-7 лет)

№ п/п	Модуль	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год	Сроки
	Обучение элементам хоккея с мячом (дети 5-6 лет)	3 по 25 мин	12	48	Сентябрь-Октябрь Апрель-Май
	Обучение элементам хоккея с мячом (дети 6-7 лет)	4 по 30 мин	16	54	Сентябрь-Октябрь Апрель-Май
	Обучение элементам хоккея с шайбой (дети 5-6 лет)	3 по 25 мин	12	60	Ноябрь-Март
	Обучение элементам хоккея с шайбой (дети 6-7 лет)	4 по 30 мин	16	64	Ноябрь-Март
	ОФП с элементами хоккея с мячом в ЛОП (дети 5-6 лет)	2 по 25 мин	8	24	Июнь-Август
	ОФП с элементами хоккея с мячом в ЛОП (дети 6-7 лет)	3 по 30 мин	12	36	Июнь-Август

Июнь, июль, август – летне-оздоровительный период в ДОУ. Проводятся подвижные игры, ОФП (координация, ловкость, гибкость), эстафеты, игры – соревнования с элементами хоккея с мячом.

2.3 Условия реализации программы

№	Материально-техническое оснащение	Количество
1	Медиа-проектор	1 шт.

2	флеш-карты	1шт
3	Музыкальный центр	1 шт.
4	Спортивная форма • шлем защитный • манишки • перчатки • коньки	 20 шт 20 шт
5	Спортивная площадка с воротами	1
6	Спортивные снаряды: • канат • маты • гимнастическая стенка • батут • мягкий спортивный комплекс	 2шт. 2шт 1 шт. 5 пролетов 1шт 2шт.
7	Атрибуты для упражнений и игр с элементами хоккея • пластмассовые разноцветные мячики • шайбы • клюшки • ворота • Ориентиры (конусы, фишки) • скакалки • гимнастические палки • гантели • дуги	 30 шт 20 шт 20 шт 2 шт 20 шт 25 шт 20 шт 30 шт 4 шт

Требования к педагогическим работникам

Специальные		Личностные
Объективные - Среднее специальное или высшее педагогическое образование; - Первая или высшая квалификационная категория по должности инструктор по физической культуре;	Субъективные -общительность -уравновешенность -эмоциональность	Нравственно-волевые качества -организованность -ответственность -целеустремленность -тактичность -инициативность

- Наличие курсовой подготовки в области физического воспитания детей.		

Инструктор и воспитатели старших групп должны знать особенности методики обучения элементам хоккея, уметь использовать возможности игры хоккей в своих дидактических целях, чтобы направить свою деятельность на решения задач физического развития детей.

2.4 Формы аттестации

Уровень физической подготовленности к освоению элементов хоккея отслеживается с помощью диагностики предложенной Волошиной Л. Н. в программе и технологии физического воспитания детей «Играйте на здоровье!», а так же мониторинга по физической подготовленности детей.

Оценка уровня физической подготовленности к освоению элементов хоккея

- Ведение шайбы (мяча), не отрывая от нее клюшку (техника, глазомер, скорость передвижения)-10м.

3 балла - упражнение выполнено без ошибок,

2 балла - упражнение выполнено с незначительными ошибкам,

1 балл-упражнение выполнено с грубыми ошибками,

0 баллов - упражнение не выполнено.

- Ведение шайбы (мяча) клюшкой между предметами. Расстояние между предметами- 2м, длина дистанции- 10 м (координация движений, ориентировка в пространстве).

3 балла - упражнение выполнено без ошибок,

2 балла - упражнение выполнено с незначительными ошибками,

1 балл-упражнение выполнено с грубыми ошибками,

0 баллов - упражнение не выполнено

-Удары по воротам с центра. Расстояние- 3 м (меткость, сила) (3 попытки)

3 балла -3 попадания,

2 балла - 2 попадания,

1 балл -1 попадание,

0 баллов - нет попаданий

Общая оценка уровня овладения техникой специальных двигательных действий с клюшкой и мячом (шайбой).

9-8 баллов - высокий уровень

5-7 баллов – средний уровень

0-3 балла - низкий уровень

Оценка состояния здоровья

- по показателям продолжительности и частоты простудных заболеваний на основании данных медицинского контроля.

Оценка уровня физической подготовленности

- бег на 30 м (скоростные способности)

- прыжок в длину с места (скоростно-силовые качества)

- бросок теннисного мяча правой (или левой) рукой (скоростно-силовые качества)

- бег на выносливость

№ п\п	Наименование показателя	Пол	5-6 лет старшая группа	6-7 лет подготовительная группа
1	Бег на 30 м (скоростные способности)	Мальчики Девочки	7,9-7,5 7,9-7,5	7,2 7,2
2	Прыжок в длину с места (скоростно-силовые качества)	Мальчики Девочки	80-90 80-90	100 100
3	Бросок теннисного мяча правой (или левой) рукой (скоростно-силовые качества)	Мальчики Девочки	5-9 5-9	6-12 6-12
4	Бег на выносливость до первых признаков усталости	Мальчики Девочки	200 200	300 300

Оценка уровня сформированности знаний в сфере физической культуры, спорта и спортивной терминологии

- интервьюирование, как в процессе занятий, так и специально-организованное. Индивидуальные и групповые беседы.

- Назови разновидности игры в хоккей;
- Назови город- место рождения хоккея;
- Назови имена знаменитых хоккеистов;
- Назови правила поведения в спортивной игре;
- Назови движения, которые выполняют хоккеисты;
- Покажи, как правильно держать клюшку;
- Какие нарушения бывают в игре хоккей?;
- Что делает судья соревнований?;
- Что такое «буллит»?.

Список используемой литературы

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду.-М: Просвещение1992.-158с

2. Вавилова Е. Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость: Пособие для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 1981.

3. Вавилова Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 1983. - 144 с.

4. Волошина Л. Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. – М.: АРКТИ, 2004. – 144 с.

5. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: Программа и программные требования.- М.: Владос,1999.

6. Громова О. Е. Спортивные игры для детей. - М.: ТЦ Сфера, 2003. - 128 с.

7. Желобкович Е.Ф. Футбол в детском саду.- М.,2009.-86 с.

8.Кудрявцев В.Т.., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. -М.: ЛИНКА-ПРЕСС,2000

9. Методические рекомендации по организации работы с детьми старшего дошкольного возраста Школа мяча Вологда 2011. -90 с.

10.Николаева Н.П. « Школа мяча: учебно - методическое пособие для инструкторов физического воспитания дошкольных образовательных учреждений.-М.: Физическая культура и спорт, 2008.

11. Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду. Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1978. – 287 с.

12. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей.-М,: Мозаика- Синтез,2000.

13. Спортивная энциклопедия «Хоккей» - М. Эксмо 2014 -63с

14. Фролов В. Г., Юрко Г. П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1983. – 191с.

15. Национальная Программа спортивной подготовки по виду спорта «ХОККЕЙ» / В. А. Третьяк, Р. Б. Ротенберг, П. В. Буре, О. В. Браташ, В. Т. Шалаев, П. В. Шеруимов, Е. А. Сухачёв, Н. Н. Урюпин, С. М. Черкас, Д. Бохнер. – М., 2020. -320с.

Приложения

Приложение 1

Тесты

Оценка уровня сформированности знаний в сфере физической культуры, спорта и спортивной терминологии

- интервьюирование, как в процессе занятий, так и специально-организованное. Индивидуальные и групповые беседы.

- Назови разновидности игры в хоккей.
- Назови город - место рождения хоккея
- Назови имена знаменитых хоккеистов.
- Назови правила поведения в спортивной игре.
- Назови движения, которые выполняют хоккеисты.
- Покажи, как правильно держать клюшку.
- Какие нарушения бывают в игре хоккей?
- Что делает судья соревнований?
- Что такое «буллит»?

Оценка состояния здоровья

- по показателям продолжительности и частоты простудных заболеваний на основании данных медицинского контроля

Оценка уровня физической подготовленности

- бег на 30 м (скоростные способности)

- прыжок в длину с места (скоростно-силовые качества)

- бросок теннисного мяча правой (или левой) рукой (скоростно-силовые качества)

- бег на выносливость

№ п/п	Наименование показателя	Пол	5-6 лет старшая группа	6-7 лет подготовительная группа
1.	Бег на 30 м (скоростные способности)	Мальчики Девочки	7,9-7,5 7,9-7,5	7,2 7,2
2.	Прыжок в длину с места (скоростно-силовые качества)	Мальчики Девочки	80-90 80-90	100 100
3.	Бросок теннисного мяча правой (или левой) рукой (скоростно-силовые качества)	Мальчики Девочки	5-9 5-9	6-12 6-12
4.	Бег на выносливость до первых признаков усталости	Мальчики Девочки	200 200	300 300

Оценка уровня физической подготовленности к освоению элементов хоккея

-Ведение шайбы (мяча), не отрывая от нее клюшку (техника, глазомер, скорость передвижения)-10м.

3 балла - упражнение выполнено без ошибок,

2 балла - упражнение выполнено с незначительными ошибкам,

1 балл-упражнение выполнено с грубыми ошибками,

0 баллов - упражнение не выполнено.

-Ведение шайбы (мяча) клюшкой между предметами. Расстояние между предметами- 2м, длина дистанции- 10 м (координация движений, ориентировка в пространстве).

3 балла - упражнение выполнено без ошибок,

2 балла - упражнение выполнено с незначительными ошибками,

1 балл-упражнение выполнено с грубыми ошибками,

0 баллов - упражнение не выполнено

-Удары по воротам с центра. Расстояние- 3 м (меткость, сила) (3 попытки)

3 балла -3 попадания,

2 балла - 2 попадания,

1 балл -1 попадание,

0 баллов - нет попаданий

Общая оценка уровня овладения техникой специальных двигательных действий с клюшкой и мячом (шайбой).

9-8 баллов - высокий уровень

5-7 баллов – средний уровень

0-3 балла - низкий уровень

Приложение 2

Анкеты

Анкета для родителей

Уважаемые родители!

Просим вас ответить на вопросы нашей анкеты

1. Какие спортивные игры вы знаете?

   _____

2. Посещает ли Ваш ребенок доп. занятия по обучению элементам хоккея «Юные хоккеисты»?

   Да Нет

3. Нравятся ли ему доп. занятия по обучению элементам хоккея «Юные хоккеисты»?

   Да Нет

4. Делится ли он впечатлениями о посещении доп.занятия по обучению элементам хоккея «Юные хоккеисты»?

   _____

5. Замечаете ли Вы изменения в общении ребенка с членами семьи на темы спорта?

   _____

6. Интересуется ли Ваш ребенок спортивными событиями в городе, стране?

   _____

7. Принимает ли Ваш ребенок участие в городских соревнованиях?

   _____

8. Ваши пожелания, рекомендации по работе доп.занятия по обучению элементам хоккея «Юные хоккеисты»?

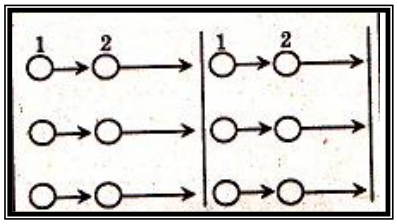
   _____

Приложение 3

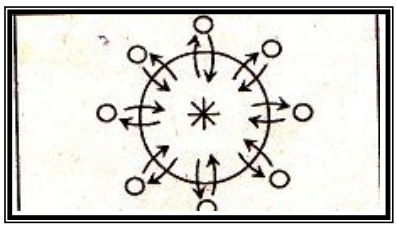
Игры и упражнения

Для атлетической подготовки (общефизической и специально физической)

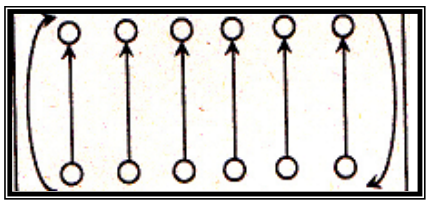
«Догони пару» (бег парами: одни дети убегают, другие - догоняют их и наоборот).



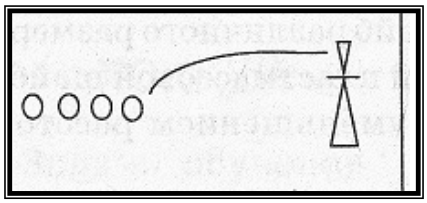
«Берег-море» (прыжки из круга в круг, водящий - в центре)



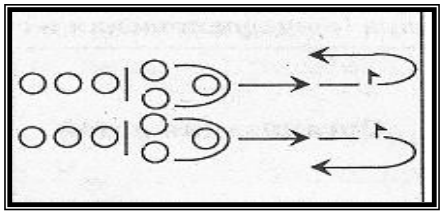
«Воробьи и вороны» (прыжки друг за другом, шеренгами, по звеньям)



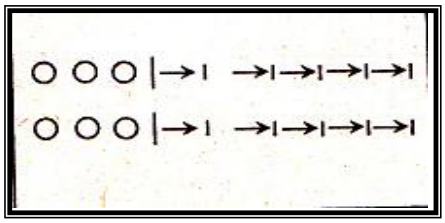
«Сбей колпак» (метание в вертикальную цель)



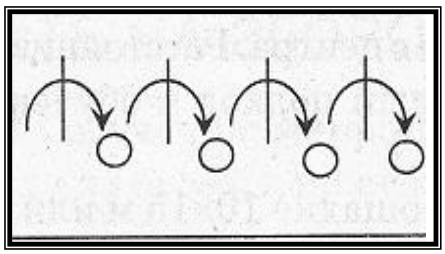
«Гонки колесниц» (бег тройками со скакалками)



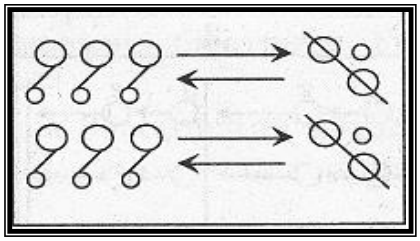
«Землемеры» (Эстафета-аттракцион с измерением клюшкой спортивной площадки).



«Попрыгунчики» (прыжки через клюшки, положенные на расстоянии одного метра)

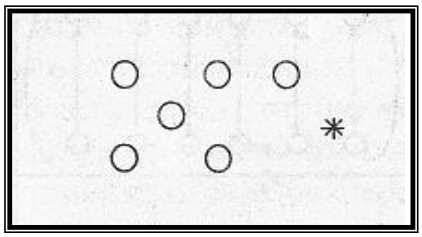


«Штангисты» (добежать до игрока с палкой, повесить на палку обруч, вернуться обратно)

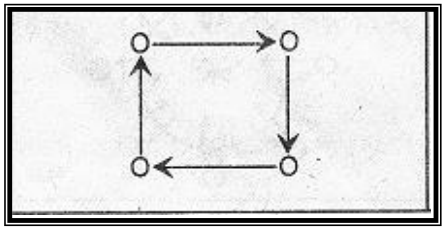


Для технико-тактической подготовки

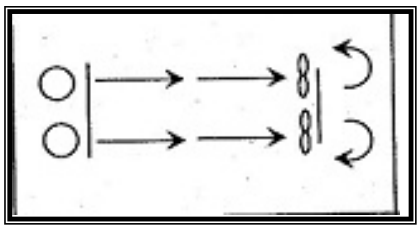
«Стоп» (бег врассыпную; по сигналу остановиться и принять стойку хоккеиста)



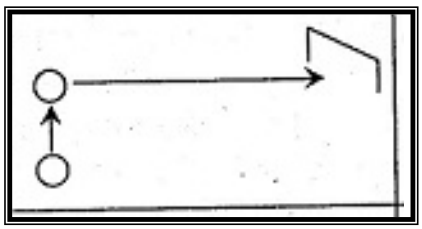
«Квадрат» (ведение мяча по квадрату)



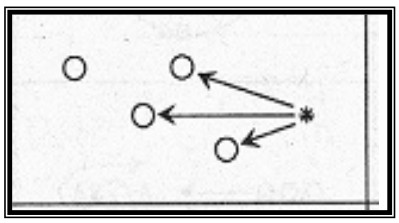
«Сбей кеглю» (броски мяча справа и слева)



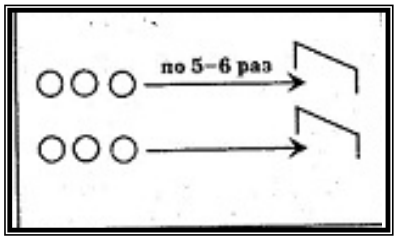
«Попади с подачи» (удар по мячу с подачи)



«Салочки»



«Забей в ворота» (забивать мяч в ворота с места; чем больше бросков, тем лучше)



Приложение 4

Картотека по психогимнастике

«Драка»

Цель: Расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.

«Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!»

Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми.

«Воздушные шарики»

Цель: Снять напряжение, успокоить детей.

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу».

Упражнение можно повторить 3 раза.

«Подарок под елкой»

Цель: Расслабление мышц лица, особенно вокруг глаз.

«Представьте себе, что скоро новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Вот вы подходите к елке, крепко-крепко зажмуриваете глаза и делаете глубокий вдох. Затаите дыхание. Что же лежит под елкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О, чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Вы рады? Улыбнитесь».

После выполнения упражнения можно обсудить (если дети захотят), кто, о чем мечтает.

«Танцующие руки»

Цель: Если дети неспокойны или расстроены, эта игра даст детям (особенно огорченным, неспокойным) возможность прояснить свои чувства и внутренне расслабиться.

«Разложите большие листы оберточной бумаги (или старые обои) на полу. Возьмите каждый по 2 мелка. Выберите для каждой руки мелок понравившегося вам цвета. Теперь ложитесь спиной на разложенную бумагу так, чтобы руки, от кисти до локтя, находились над бумагой. (Иными словами, так, чтобы у детей был простор для рисования.) Закройте глаза, и, когда начнется музыка, вы можете обеими руками рисовать по бумаге. Двигайте руками в такт музыке. Потом вы можете посмотреть, что получилось» (2—3 минуты). Игра проводится под музыку.

«Слепой танец»

Цель: Развитие доверия друг к другу, снятие излишнего мышечного напряжения.

«Разбейтесь на пары. Один из вас получает повязку на глаза, он будет «слепой». Другой останется «зрячим» и сможет водить «слепого». Теперь возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку (1-2 минуты). Теперь поменяйтесь ролями».

Сначала можно посадить детей попарно и попросить их взяться за руки. Тот, кто видит, двигает руками под музыку, а ребенок с завязанными глазами пытается повторить эти движения, не отпуская рук, 1-2 минуты. Потом дети меняются ролями. Если тревожный ребенок отказывается закрыть глаза, успокойте его и не настаивайте. Пусть танцует с открытыми глазами.

«Гусеница»

Цель: Игра учит доверию.

Успех продвижения всех зависит от умения каждого скоординировать свои усилия с действиями остальных участников. «Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч. Дотрагиваться руками до воздушного шара (мяча) строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках. Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по определенному маршруту».

«Смена ритмов»

Цель: Помочь тревожным детям включиться в общий ритм работы, снять излишнее мышечное напряжение.

Если воспитатель хочет привлечь внимание детей, он начинает хлопать в ладоши и громко, в такт хлопкам, считать: раз, два, три, четыре... Дети присоединяются и тоже, все вместе хлопая в ладоши, хором считают: раз, два, три,

четыре... Постепенно воспитатель, а вслед за ним и дети, 1 хлопает все реже, считает все тише и медленнее.

«Зайки и слоны»

Цель: Дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки.

«Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется "Зайки и слоники". Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся» и т. д. Дети показывают. «Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?» Дети разбегаются по группе, классу, прячутся и т. д. «А что делают зайки, если видят волка?..» Педагог играет с детьми в течение нескольких минут.

«А теперь мы с вами будет слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра...» Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона.

После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

Этюды на расслабление мышц

«Штанга 1»

Цель: Расслабить мышцы спины.

Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз».

«Штанга 2»

Цель: Расслабить мышцы рук и спины, дать возможность ребенку почувствовать себя успешным.

«А теперь возьмем штангу полегче и будем поднимать ее над головой. Сделали вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять, бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы. Можете поклониться зрителям. Вам все хлопают, поклонитесь еще раз, как чемпионы».

Упражнение можно выполнить несколько раз.

«Сосулька»

Цель: Расслабить мышцы рук.

«Ребята, я хочу загадать вам загадку:

У нас под крышей белый гвоздь висит, солнце взойдет, гвоздь упадет. (В. Селиверстов)

Правильно, это сосулька. Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Диктор (это я) читает им эту загадку, а вы будете изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимете руки над головой, а на третью, четвертую — уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем... А теперь выступаем. Здорово получилось!»

«Шалтай-болтай»

Цель: Расслабить мышцы рук, спины и груди.

«Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется "Шалтай-Болтай".Шалтай-Болтай сидел на стене. Шалтай-Болтай свалился во сне. (С. Маршак)

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова "свалился во сне" — резко наклоняем корпус тела вниз».

«Винт»

Цель: Снять мышечные зажимы в области плечевого пояса.

«Ребята, давайте попробуем превратиться в винт. Для этого поставьте пятки и носки вместе. По моей команде "Начали" будем поворачивать корпус то влево, то вправо. Одновременно с этим руки будут свободно следовать за корпусом в том же направлении. Начали!.. Стоп!»

Этюд может сопровождаться музыкой Н. Римского-Кор-сакова «Пляска скоморохов» из оперы «Снегурочка».

«Насос и мяч»

Цель: Расслабить максимальное количество мышц тела.

«Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас - большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук «с», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «с» выпрямилось туловище, после третьего - у мяча поднимается голова, после четвертого - надулись

щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком "ш". Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение». Затем играющие меняются ролями.

Приложение 5

Правила поведения на спортивной площадке, в спортивном зале.

- Во время игр необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания взрослого

- Упражнения выполняются по сигналу взрослого.

- Занятия в спортивном зале, проводятся в спортивной форме. Форма должна быть без молний, пуговиц, застежек и других жестких или мешающих элементов, широких карманов и выступающих накладных деталей; внешний вид одежды должен быть чистым и опрятным. Футболка или майка должны быть заправлены. Дети должны вести себя корректно по отношению к другим детям (не должны использовать клюшки опасным образом, не должны умышленно дотрагиваться руками, отталкивать соперника, цеплять его за клюшку или одежду).

Спортивная терминология

1. Игровая дисциплина - деятельность игрока полностью совпадает с замыслами инструктора.

2. Замена - когда меняют одного игрока на другого.

3. Видеть площадку - видеть все, что делается на площадке.

4. Выбор места - когда игроки в ходе игры выбирают нужное место на площадке

5. Грамотная игра - выполнение в каждом эпизоде игры тех действий, которые ведут к успеху.

6. Гол (то есть взятие ворот) - засчитывается в том случае, если мяч полностью пересек линию ворот между штангами и под перекладиной, и при этом была забита по правилам.

7. Судья - проводящий встречу между командами. Он следит, как игроки соблюдают правила игры. Только судья может правильно оценить игровую ситуацию.

8. Конфликт - любая ситуация, в которую замешаны игроки, приводящая, в конце концов, к наложению штрафа.

9. Капитан команды - ответственный за обстановку и общение в команде, с судьей и тренером.

10. Сыгранность - когда игроки показывают хорошее взаимодействие и понимание друг друга.

11 Установка на игру - инструктор дает задание команде и отдельно каждому игроку.

Формирование у детей комплекса знаний о технике, действиях, функциях игроков, способа их выбора в зависимости от игровой ситуации, использования инвентаря, устройстве спортивной площадки.

Игровое поле (хоккей на траве)

1.1. Игровое поле имеет прямоугольную форму длиной 91.40 м и шириной 55 м.

1.2. Боковые линии проводятся по длине периметра поля; лицевые линии – по ширине периметра поля.

1.3. Линии ворот – часть лицевых линий между стойками ворот.

1.4. Центральная линия пересекает поле и делит его пополам.

1.5. 23-метровые линии проводятся поперек поля на расстоянии 22.90 м от каждой лицевой линии.

1.6. Зона круга удара находится внутри поля вокруг ворот по центру линии ворот.

1.7. Для выполнения штрафных бросков по центру ворот наносятся отметки диаметром 150 мм на расстоянии 6.40 м от внутреннего края линии ворот до центра отметки.

1.8. Все линии, входящие в разметку поля, должны быть шириной 75 мм, и являются частью игрового поля.

1.9. Угловые флажки высотой от 1.20 м до 1.50 м расположены в каждом углу поля.

1.10. Ворота устанавливаются за игровым полем по центру; стойки ворот касаются внешней части лицевой линии поля.

Игровое поле (Хоккей) Размеры игрового поля 15х10м. Гладкие деревянные борта, окружающие поле, не ниже 0,5м, или их можно заменить снежным валом.

Поле между воротами разделено двумя голубыми линиями на 4 части (зона нападения, нейтральная зона, зона защиты, судейская зона). Все другие линии

красного цвета. Ворота снабжены сеткой, легко передвигаются. Высота ворот-1м, ширина-1,65м. В детских играх на начальном этапе освоения игры в качестве ворот можно использовать кегли, кубики и другие зрительные ориентиры.

Инвентарь. *Клюшка* должна соответствовать росту и доставать игроку до подбородка, если она носком касается поверхности*;* маленький твердый мяч.

Держание клюшки. Клюшку держат двумя руками: одной рукой сверху за конец рукоятки, другой - снизу на 30-40 см от конца рукоятки. Большинство игроков держат клюшку правой рукой за конец рукоятки. Сменять руки при выполнении действий с клюшкой не рекомендуется. Детей надо приучать так, держать клюшку, чтобы она постоянно прикасалась с поверхностью.

Ведение мяча. Широким движением руки толкать клюшкой, при этом важно смотреть не на мяч, а немного вперед. Обходя противника, нужно вести мяч частыми толчками не отрывая клюшку от поверхности. Переносить клюшку на место игры на плече или внизу сбоку.

Броски мяча. Точный и сильный бросок по воротам осуществлять трудно. Различают броски: с замахом (летящий бросок); броски- удары.

Детям более доступны броски-удары. При таком броске клюшку держат одной рукой ближе к нижнему концу. Замах зависит от расстояния до ворот. Следует стремиться к коротким броскам без остановки. Клюшку во время замаха не надо поднимать выше пояса.

Передача и остановка мяча. Мяч можно остановить клюшкой. Держать клюшку в руках не крепко, чтобы смягчить удар мяча. Важным передаче является мягкий отвод клюшки, т.е. отвод ее крюка в момент ведения мяча.

Пасы. Передача требует плавного и точного ведения клюшкой мяча в направлении цели. Кроме того, игрок должен ориентироваться в пространстве (на поле), научиться сопоставлять свои действия с действиями других игроков, уметь анализировать ситуацию игры.

Обманные приемы («финты»). Их проводят при помощи корпуса и клюшки при обыгрывании противника и при броске по воротам. При этом возможен наклон головы и корпуса в сторону, передвижение ног вправо – влево, «симулирование» броска по воротам.

Техника вратаря. Во время атаки вратарь стоит в позиции « ноги вместе», немного согнувшись и наклонившись вперед. Клюшку он держит перед носками ног. Он прикрывает ту сторону ворот, на которую следует атака. Может делать ногами оборонительные движения- ноги врозь. Низко летящий мяч вратарь отражает при помощи широкого крюка клюшки. Летящие мячи ловит специальной перчаткой или отражает щитками для ног, клюшкой, плечом, грудью.

Команда. Состоит из 1 вратаря, 2 защитников, 3 нападающих. У капитана четкое обозначение в виде буквы «К»

Детская игра. Допустим упрощенный вариант: 2-3 периода по 8-10 минут. Игра начинается с вбрасывания мяча судьей и двумя стоящими друг против друга игроками- соперниками. Перерывы- 5 минут. После каждого перерыва происходит смена ворот. Гол считается забитым, если мяч полностью пересекла линию ворот.

Тактика. Детям дошкольного возраста сложно выбирать тактические действия в соответствии с игровой ситуацией. Тактика для дошкольников – это атака и оборона всеми полевыми игроками. *Оборона* начинается после потери мяча на половине поля противника. Существуют различные виды обороны. Противника задерживают, оттянутыми назад нападающими блокируют при помощи разрешенных силовых приемов. Атака - быстрый переход от оборонительных действий к наступательным. Центральные нападающие играют позади крайних, сохраняя тактический обход. Это позволяет быстро создать оборонительный заслон.

Нарушения. Запрещается толкать противника более чем с двух шагов разбега; задерживать его, перебрасывать за борт; ставить «подножку» при помощи клюшки, поднимать мяч, высоко поднимать клюшку (выше пояса).

Штрафы. Назначаются, если игрок ведет себя грубо, не по правилам, не дисциплинирован, дерется. Игрока отсылают на

«скамью штрафников». При дисциплинарном штрафе игрока можно сразу заменить. Штрафной удар назначается в том случае если был сорван неизбежный гол: например бросок клюшки, подцепка сзади. Мяч бросает игрок нападающей команды со средней линии, в направлении ворот. Дополнительный бросок отлетевшего мяча не разрешен. Все остальные игроки находятся за средней линией.

Виды штрафов:

-малый (удаление игрока на 2 минуты)

-большой (удаление на 5 минут)

-дисциплинарный (удаление на 10 минут с правом немедленной замены)

-штрафной удар (буллит).

Правила поведения на спортивной площадке, в спортивном зале.

-Во время игр необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания взрослого

-Упражнения выполняются по сигналу взрослого.

-Занятия в спортивном зале, проводятся в спортивной форме. Форма должна быть без молний, пуговиц, застежек и других жестких или мешающих элементов, широких карманов и выступающих накладных деталей; внешний вид одежды должен быть чистым и опрятным. Футболка или майка должны быть заправлены.

Дети должны вести себя корректно по отношению к другим детям (не должны использовать клюшки опасным образом, не должны умышленно дотрагиваться руками, отталкивать соперника, цеплять его за клюшку или одежду).

Структура занятия

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

Вводная часть занятия может варьироваться в зависимости от содержания упражнений в основной части занятия. В этой части занятия проводится разминка с целью подготовки организма ребенка к более интенсивной работе в основной части. Важной задачей первой части занятия является развитие интереса у детей к предстоящим движениям и сосредоточение их внимания на изучаемом материале. В эту часть занятия можно включать и упражнения, подводящие к изучению движений в основной части занятия. Продолжительность вводной части–от 4 до 6 минут. Например, во вводной части можно предложить знакомые общеразвивающие упражнения, разные виды бега, подвижные игры, не требующие много времени на объяснение, перегруппировку детей.

В основной части занятия намечаются задачи в обучении детей в технико-тактической подготовке, по воспитанию физических качеств. В основную часть включаются игровые упражнения и игры с клюшками и шайбой (мячом). Здесь сочетаются более интенсивные упражнения с менее интенсивными, что обеспечивает оптимальный уровень физической и умственной нагрузки на организм ребенка. Движения подбираются энергичные, быстрые, требующие выносливости, повышающие функциональное состояние организма. Продолжительность основной части занятия от 12 до 20 минут.

В спортивной игре дети обычно увлекаются и ведут себя очень эмоционально. Поэтому важно следить за самочувствием ребят, чтобы физическая нагрузка на организм ребенка не превышала его возможности.

Целью заключительной части занятия является снижение общей возбудимости функции организма и приведение его в относительно спокойное состояние. При этом пульс ребенка снижается и приближается к норме. Эту часть занятия составляют ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями, а также упражнения, способствующие расслаблению разных мышечных групп, или спокойная игра. Продолжительность заключительной части 4- 5 минут