

Тогучинский район Новосибирской области
муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Тогучинского района
«Тогучинская спортивная школа»

Рассмотрено на
заседании
методического совета
«11» апреля 2026 г.,
протокол № 2



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно - спортивной направленности
«Хоккей»

Стартовый уровень

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Срок реализации программы – 36 недель

Автор-составитель программы:
Галактионова Татьяна
Владимировна, старший методист,
высшая квалификационная категория

г. Тогучин, 2026

Раздел № 1 « Комплекс основных характеристик программы»

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хоккей» имеет физкультурно - спортивную направленность.

Программа направлена на удовлетворение потребностей обучающихся в активных формах двигательной деятельности, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Актуальность программы обусловлена необходимостью формирования у детей младшего школьного возраста устойчивой потребности в здоровом образе жизни и гармоничном физическом развитии. Программа отвечает социальному заказу родителей и муниципальному заданию на развитие массовых и доступных видов спорта, а также соответствует приоритетам Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в части укрепления здоровья и выявления одаренных детей.

Отличительная особенность программы заключается в том, что основной акцент делается на правильной технике катания, включая равновесие, скольжение, торможение, повороты. Это фундамент для всех дальнейших хоккейных навыков. Фокус на развитии, а не на победах любой ценой. Ошибки рассматриваются как часть учебного процесса.

Новизной программы является развитие «хоккейного интеллекта». Помимо физических навыков, программа уделяет особое внимание развитию принятия решений на льду, пониманию игры, предвидению действий соперника и партнёров. Это достигается через специальные упражнения, анализ игровых ситуаций и работу над коммуникацией.

Целевая аудитория (адресат программы)

Программа предназначена для обучающихся 7 – 11 лет.

Возрастные особенности детей 7-11 лет

Всестороннее развитие младших школьников в значительной степени зависит от двигательной активности, которая служит источником не только познания окружающего мира, но и психического, физического развития ребенка. Своевременность и высокая эффективность использования различных средств физической культуры в младшем школьном возрасте содействует гармоничному развитию детей, положительно влияет на их умственную сферу.

Многочисленными исследованиями установлено, что критические периоды в физическом развитии детей и подростков представляют особо благоприятные возможности для направленного воздействия на совершенствование их двигательных способностей. Выделяют следующие сенситивные фазы развития отдельных физических качеств:

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет				
	7	8	9	10	11
Быстрота			+	+	+
Скоростно-силовые качества				+	+
Аэробные возможности		+	+	+	
Анаэробные возможности			+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	
Координационные способности			+	+	+
Равновесие	+	+		+	+

Условия набора обучающихся

Занятия проводятся всем составом группы. Состав группы постоянный. Группы формируются разного возраста. Для обучения принимаются все желающие дети. Основания для зачисления: медицинское заключение для занятий по виду спорта хоккей.

Объём программы: 216 часов.

Срок реализации программы: 36 недель.

Форма обучения - очная.

Язык освоения программы – русский.

Уровень программы – стартовый (ознакомительный).

Особенности организации образовательного процесса

Форма реализации образовательной программы – традиционная, которая представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного года обучения в одной образовательной организации МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа».

Режим занятий

Периодичность и продолжительность занятий устанавливается в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей допустимой нагрузки обучающихся.

Занятия могут проводиться индивидуально, по группам или всем составом.

Кратность занятий в неделю, продолжительность одного занятия с учетом обязательных перерывов (*см. изменения, внесенные в СанПиН 1.2.3685-21 постановлением ГСВ РФ от 17.03.2025 № 2*) устанавливается в академических часах.

Общее количество часов в неделю – 6 часов.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность одного академического часа - 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 15 минут.

2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование основ хоккейного мастерства и всестороннее физическое развитие обучающихся 7–11 лет через освоение базовых технико-тактических элементов игры в хоккей и воспитание ценностного отношения к здоровому образу жизни.

Задачи:

Предметные:

- познакомить обучающихся с историей и основными правилами игры в хоккей, требованиями безопасности;
- обучить базовым навыкам катания на коньках: скольжение, торможение, повороты, устойчивость;
- обучить владению основными техническими элементами хоккея (ведение шайбы, передача, бросок);
- сформировать умение играть в хоккей и участвовать в учебных соревнованиях.

Метапредметные:

- формировать умение взаимодействовать в команде, распределять роли и принимать решения совместно;
- формировать умение планировать тренировочный процесс и оценивать собственные достижения;
- развивать способность анализировать ситуацию на площадке и быстро реагировать.

Личностные:

- формировать позитивное отношение к здоровому образу жизни;
- формировать честное отношение к игре, уважение к правилам и сопернику;
- развивать чувство ответственности за личный вклад в результат команды.

3. Планируемые результаты

Итоговый образовательный результат: освоят базовые навыки игры в хоккей, улучшат физическую форму, научатся работать в команде.

Предметные:

- имеют представление о правилах игры в хоккей, жестах судьи и основах техники безопасности;
- умеют выполнять базовые технические приемы (ведение шайбы, передача, бросок) в упрощенных игровых условиях;

-владеют навыками безопасного выполнения общеразвивающих и специальных физических упражнений.

Метапредметные:

-умеют слушать и выполнять инструкции тренера, взаимодействовать с партнерами по команде для решения игровой задачи;

-способны оценить свое физическое состояние до и после нагрузки.

Личностные:

-проявляют дисциплинированность, уважение к партнерам и соперникам;

- проявляется осознанное стремление к ведению здорового образа жизни и занятиям физической культурой.

4. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теория	6	6	-	Беседа
2	Общая физическая подготовка	96	2	94	Входная диагностика Наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	60	2	58	Наблюдение
4	Техническая и тактическая подготовка	40	2	38	Наблюдение
5	Учебно – тренировочные игры	10	1	9	Наблюдение Диагностическая игра
6	Промежуточная аттестация	4	-	4	Сдача нормативов
	Итого	216	13	203	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка – 6 часов.

Теория 6ч.

Происхождение и развитие хоккея. Виды хоккея (с шайбой, с мячом). Знаменитые хоккеисты и команды. Экипировка хоккеиста. Инвентарь - хоккейные клюшки, коньки: виды, уход, заточка. Правила безопасности. Основные правила игры (состав команды, периоды, голы, нарушения).

Раздел 2. Общая физическая подготовка – 96 часов.

Теория 2ч. – в процессе учебно-тренировочных занятий: что такое ОФП.

Влияние ОФП на здоровье человека. Анализ выполненных упражнений.

Практика 94 ч.

Упражнения для развития рук и плечевого пояса, для мышц шеи и туловища, для ног. Упражнения для развития координационных способностей, гибкости, быстроты, силы, скоростно - силовых качеств (упражнения с собственным весом, лёгкими весами), общей выносливости (бег, кардионагрузки).

Раздел 3. Специальная физическая подготовка – 60 часов.

Теория 2 ч. - в процессе выполнения упражнений (правильность выполнения, техника безопасности).

Практика 58ч.

Упражнения для развития взрывной силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Совершенствование координационных способностей.

Раздел 4. Техническая и тактическая подготовка – 40 часов.

Теория 2ч. - в ходе практических занятий: объяснение тактических схем, разбор ошибок, правила атакующих и оборонительных действий.

Практика 38 ч

Техника передвижения на коньках. Владение клюшкой и шайбой. Техника нападения. Техника обороны. Техника игры вратаря. Основы игровых навыков.

Раздел 5. Учебно – тренировочные игры – 10 часов.

Теория – 1 ч. – в процессе практических тренировочных занятий: восстановление и режим, питание спортсмена.

Практика 9 ч

Учебно–тренировочные игры проводятся в процессе занятий, товарищеских встреч, соревнований.

Раздел 6. Итоговое занятие – 4 часа.

Практика 4 ч

Сдача контрольных нормативов по ОФП. Анализ работы по окончании обучения.

5. Формы аттестации и оценочные материалы

Формы аттестации разработаны в соответствии с Положением «О формах, порядке и периодичности проведения аттестации по дополнительным общеобразовательным программам в МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа», утверждённым приказом (06.04.2026 №35/1).

<https://dyushtog.edusite.ru/sveden/files/799f04809a9b165ab81fcf8bf8e486bf.pdf>

Промежуточная аттестация проводится в конце освоения программы.

Цель промежуточной аттестации – определение динамики физических показателей обучающихся, личностных и метапредметных достижений.

Форма проведения промежуточной аттестации - демонстрация технико-тактических навыков в учебно-тренировочной игре и сдача контрольных нормативов.

Программа аттестации - сдача нормативов.

Форма публичного выступления – показательная игра для родителей.

В соответствии с локальными актами учреждения в учебном плане программы предусмотрены следующие формы аттестации:

- входная диагностика в начале обучения (сентябрь, ОФП);
- текущий контроль в виде наблюдения и диагностических игр;
- промежуточная аттестация по итогам выполнения программы.

Оценочные материалы

Критерии оценочных материалов представлены в Приложении № 1 к программе «Хоккей».

Раздел № 2 «Рабочая программа воспитания»

Программа воспитания и календарный план воспитательной работы являются структурными компонентами дополнительной общеобразовательной программы.

Цель: формирование всесторонне развитой личности ребенка посредством занятий хоккеем, способствующей укреплению физического здоровья, воспитанию нравственных качеств и социальной адаптации.

Задачи:

- создать условия для развития двигательных навыков и укрепления здоровья обучающихся;
- воспитывать чувство ответственности, взаимовыручки и уважения к другим участникам команды;
- формировать позитивную мотивацию к систематическим занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни;
- развивать эмоциональную устойчивость, уверенность в своих силах и стремление к достижению целей.

Целевые ориентиры воспитания:

- формирование характера и личностных качеств;
- развитие командного духа и социальных навыков;
- формирование отношения к спорту и здоровому образу жизни;

Формы воспитания: индивидуальные, групповые, коллективные, на основе сотрудничества, формы общения.

Методы воспитания: беседа, рассказ, упражнения, соревнования, конкурсы, методы стимулирования, создание воспитательных ситуаций.

Планируемые результаты:

- сформированы основы спортивного поведения и культуры взаимодействия со сверстниками;
- улучшится физическая подготовка и общее состояние здоровья участников программы;

- возникнет устойчивая потребность в занятиях физической культурой как части повседневной жизни.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Срок проведения
1	«История преодоления» (о великих спортсменах, которые преодолевали трудности)	Рассказы	Сентябрь
2	Хоккей в Тогучинском районе	Беседа, презентация	Сентябрь
3	«Честная игра»	Анализ ситуаций	Октябрь
4	«День народного единства»	Викторина Приложение № 3	Ноябрь
5	«ЗОЖ- питание спортсмена»	Составление рецептов конкурсных блюд	Декабрь
6	Хоккейный турнир между группами	Турнир	Январь
7	«Хоккейный турнир с родителями»	Соревнование	Февраль
8	«Семейный день на тренировке»	Соревнование	Март
9	«День Победы в ВОВ»	Беседа	Май

Раздел № 3 «Комплекс организационно – педагогических условий»

1. Календарный учебный график

Календарный учебный график (общий)

№ группы	Срок обучения по программе	Количество учебных недель/дней	Нерабочие праздничные дни	Сроки промежуточной (итоговой) аттестации	Сроки выездов, экспедиций, походов
1	01.09.2026 г. – 28.05.2027 г.	36/108	04.11.2026 01.01.- 08.01.2027 23.02.2027 . 08.03. 2027 01.05.2027 09.05.2027	Май 2027г	-

Календарный учебный график размещен в **Приложении №2** в разделе «Приложения к программе». Форма КУГ закреплена в локально-нормативном акте учреждения: «О разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы» и утверждена приказом от 06.04.2026 № 35/1

<https://dyushtog.edusite.ru/sveden/files/02c29f2ae1200788691bece9729370c3.pdf>

2. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение

Программу реализуют тренеры-преподаватели МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа».

Материально-техническое обеспечение

Учебные помещения МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа» (игровой зал спортивного комплекса «Победа», спортивный комплекс «Локомотив», стадион «Динамо»), спортивный комплекс «Нечаевский», соответствуют требованиям санитарных правил и норм, установленных Санитарными правилами (Постановление Главного государственного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»).

№/п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Сведения о помещениях			
1	Спортивный комплекс «Локомотив», площадь 1800 м ²	каток	1
2	Игровой зал СК «Победа», площадь 760 м ²	зал	1
3	Стадион «Динамо» «Тогучинская спортивная школа»	стадион	1
4	Спортивный комплекс «Нечаевский», площадь 1800 м ²	каток	1
Перечень оборудования, необходимого для проведения занятий			
1	Комплекты игровой формы	штук	40
2	Комплекты формы вратаря	штук	2
3	Клюшки хоккейные	штук	80
4	Шайба	штук	20
5	Мат гимнастический	штук	4
6	Гантели массивные (от 1,5 до 6 кг)	комплект	4
7	Мяч баскетбольный	штук	2
8	Мяч волейбольный	штук	2
9	Мяч теннисный	штук	2
10	Мяч футбольный,	штук	2
11	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
12	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
13	Секундомер	штук	2
14	Скакалка гимнастическая	штук	15
15	Скамейка гимнастическая	штук	5
16	Стенд информационный	штук	1
17	Стенка гимнастическая	штук	6
Перечень технических средств обучения			
1	Ноутбук	штук	1
2	Проектор	штук	1
3	Колонки	штук	1

Требования к специальной одежде: спортивная форма, спортивная обувь, игровой комплект хоккейной экипировки.

Методическое обеспечение

Материалы, применяемые в процессе обучения

№ раздела	Название разделов и	Перечень методических материалов по функциональному назначению
-----------	---------------------	--

и темы	темы	
Раздел 1. Вводное занятие. Теоретическая подготовка		
1.1	Происхождение и развитие хоккея. Виды хоккея.	1. https://ice-profy.ru/istoriya-hokkeya/?ysclid=mqeyyp68pcz657963991
1.2	Знаменитые хоккеисты и команды в России и за рубежом	1. Российские хоккеисты – обладатели кубка Стенли: https://www.sport-express.ru/hockey/nhl/news/vse-rossiyskie-hokkeisty-obladateli-kubka-stenli-polnyy-spisok-2430928/ 2. Символическая сборная мира https://www.sport-express.ru/hockey/nhl/news/vse-rossiyskie-hokkeisty-obladateli-kubka-stenli-polnyy-spisok-2430928/
1.3	Инвентарь. Правила безопасности. Основные правила игры	1. Экипировка хоккеиста https://tass.ru/sport/26184651 2. Правила безопасности https://academy.hawk.ru/news/bezopasnyj-lyod-ili-kak-izbezhat-travm-v-hokkee/ 3. Правила игры в хоккей https://www.championat.com/hockey/article-6039360-pravila-hokkeya-kratko-o-glavnom.html
Раздел 2. «Общая физическая подготовка»		
2.1	Общая физическая подготовка	Методические рекомендации «Общая физическая подготовка». : https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-obschaya-fizicheskaya-podgotovka-3567971.html Контроль: Приложение № 1.
Раздел 3. «Специальная физическая подготовка»		
3.1	Специальная физическая подготовка	1. https://multiurok.ru/files/spetsialnaia-fizicheskaja-podgotovka-iunykh-futbol.html
Раздел 4. «Технико-тактическая подготовка»		
4.1	Технико-тактическая подготовка	1. https://ya.ru/video/preview/4303265236132869906 2. https://lilko.ru/materials/trenirovki-publikatsii_17.html?ysclid=mqeyj9o4pz438523317
Раздел 5. «Учебно-тренировочные игры»		
5.1	Учебно-тренировочные игры	https://infourok.ru/sbornik-podvizhnyh-igr-dlya-yunyh-hokkeistov-6660644.html?ysclid=mqeymzf9sa977534932
Раздел 6. Промежуточная аттестация		
6.1	Промежуточная аттестация	Приложение № 1

Методы и педагогические технологии

Методы обучения :

словесный, наглядный, практический (игровые, круговые, повторные, равномерные, соревновательные).

Основные методы, используемые на тренировочных занятиях:

поточный метод, посменный, групповой, индивидуальный.

Педагогические технологии

1. Педагогические технологии:

- личностно-ориентированное обучение;
- внутригрупповая дифференциация обучения;
- проблемное обучение.

2. Здоровьесберегающие технологии:

- смена видов деятельности;
- психологическая атмосфера на занятии;
- мотивация к здоровому образу жизни;
- разнообразные упражнения с разной дозировкой нагрузки и упражнения из лечебной физической культуры.

3. Специальные технологии:

- коммуникативная технология;
- интегрированные.

Формы организации учебных занятий

Формы организации учебных занятий – групповые занятия практического содержания во время учебно – тренировочного процесса.

Алгоритм учебного занятия

В алгоритм занятия включено:

1. построение;
2. ознакомление с целью и задачами занятия;
3. инструктаж по технике безопасности;
4. разминка;
5. собственно тренировочное занятие;
6. заминка;
7. подведение итогов;
8. рефлексия.

Информационное обеспечение

1. Нормативно-правовые документы

1. Об образовании в Российской Федерации : Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

2. О национальных целях развития РФ на период до 2030 года и на перспективу до 2036 : Указ Президента РФ от 07.05.2024 № 309;

3. Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей (вместе с Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года) : Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678 (ред. От 15.05.2023);

4. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам : Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07 2022 № 629;

5. Устав МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа»: Постановление администрации Тогучинского района Новосибирской области от 11.10.2023 №1171/П/93

<https://dyushtog.edusite.ru/sveden/files/e26828b4e3d49c9e7f0fc292299608e6.pdf>

6. О разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы : Приказ директора МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа» от 06.04.2026 № 35/1

<https://dyushtog.edusite.ru/sveden/files/02c29f2ae1200788691bece9729370c3.pdf>

7. О формах, порядке и периодичности проведения аттестации по дополнительной общеразвивающей программе в МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа»: Приказ директора МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа» от 06.04.2026 № 35/1

<https://dyushtog.edusite.ru/sveden/files/799f04809a9b165ab81fcf8bf8e486bf.pdf>

2. Список литературы (ресурсов) для педагога

1. Махно, Л.В. Теория и методика подготовки юных хоккеистов : учебник для тренеров / Л. В. Махно, Ю. Ф. Курамшин. – Санкт-Петербург : НГУ имени П.Ф. Лесгафта, 2020. – 616 с. – Текст : непосредственный.

2. Петров, В. Ф. Хоккей. Большая энциклопедия. / В. Ф. Петров. – Москва : АСТ, 2023. – 96 с. – Текст : непосредственный.

3. Список литературы (ресурсов) для обучающихся

1. Третьяк, В. А. Трус не играет в хоккей / В. А. Третьяк. – Москва : Физкультура и спорт, 2023. – 24 с. – Текст : непосредственный.

1. 2. Шемарина, О.А. Методические рекомендации "Общая физическая подготовка". – Текст : электронный // URL: <https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-obschaya-fizicheskaya-podgotovka-3567971.html> (дата обращения : 05.04.2026).

Раздел № 4 «Приложения к программе»

Приложение № 1

Критерии оценочных материалов

Диагностика уровня физической подготовленности

Возраст	Уровень подготовленности					
	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Челночный бег 10х3 м (секунды)						
7	9.2 и ниже	10.0	10.3 и выше	9.5 и ниже	10.4	10.6 и выше
8	8,5 и ниже	9,3	9,6 и выше	8,7и ниже	9,5	9,9 и выше
9	8,4 и ниже	9,2	9,7 и выше	8,6 и ниже	9,4	9,8 и выше
10	8,0 и ниже	8,8	9,1 и выше	8,3 и ниже	9,2	9,5 и выше
11	7,9 и ниже	8,7	9,0 и выше	8,2 и ниже	9,1	9,4 и выше

Подтягивание: мальчики (кол-во раз) Вис: девочки (кол-во раз)						
7	4 и выше	2-3	1 и ниже	8 и выше	2-7	1 и ниже
8	5 и выше	3-4	2 и ниже	10 и выше	4-11	3 и ниже
9	6 и выше	3-5	2 и ниже	12 и выше	4-11	3 и ниже
10	7 и выше	4-6	3 и ниже	13 и выше	5-12	4 и ниже
11	8 и выше	4-7	3 и ниже	15 и выше	6-14	5 и ниже
Прыжок в длину с места (см)						
7	140 и выше	139-111	110 и ниже	130 и выше	129-101	100 и ниже
8	150 и выше	149-121	120 и ниже	138 и выше	137-109	110 и ниже
9	160 и выше	159-131	130 и ниже	146 и выше	145-116	115 и ниже
10	170 и выше	169-141	140 и ниже	154 и выше	153-124	123 и ниже
11	180 и выше	179-151	150 и ниже	162 и выше	161-131	130 и ниже
Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз за 30 сек)						
7	18 и выше	8-17	7 и ниже	13 и выше	7-12	6 и ниже
8	19 и выше	9-18	8 и ниже	14 и выше	8-13	7 и ниже
9	20 и выше	10-19	9 и ниже	14 и выше	8-13	7 и ниже
10	21 и выше	11-20	10 и ниже	15 и выше	9-14	8 и ниже
11	22 и выше	12-21	11 и ниже	16 и выше	10-15	9 и ниже

Приложение № 2

Календарный учебный график на 2026 – 2027 учебный год

№	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
1. Раздел «Теоретическая подготовка»					
1	Происхождение и развитие хоккея. Виды хоккея.	групповая	2	СК Локомотив	беседа
2	Знаменитые хоккеисты и команды в России и за рубежом	групповая	2	СК Локомотив	беседа
3	Инвентарь. Правила безопасности. Основные правила игры	групповая	2	СК Локомотив	беседа
2. Раздел «Общая физическая подготовка»					
4	Входная диагностика	групповая	2	Стадион	диагностика
5	Упражнения для рук и плечевого пояса. Спортивные игры.	групповая	2	СК Победа	наблюдение
6	Упражнения для рук и плечевого пояса. Спортивные игры.	групповая	2	СК Победа	наблюдение
7	Упражнения для рук и плечевого пояса. Спортивные игры.	групповая	2	СК Победа	наблюдение
8	Упражнения для рук и плечевого пояса.	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение
9	Упражнения для мышц шеи и туловища	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение
10	Упражнения для мышц шеи и туловища	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение
11	Упражнения для мышц шеи и туловища	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение
12	Упражнения для мышц шеи и туловища	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение
13	Упражнения для мышц шеи и туловища	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение
14	Упражнения для ног. Ходьба и бег.	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение
15	Упражнения для ног. Ходьба и бег.	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение
16	Упражнения для ног. Кросс.	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение

17	Упражнения для ног. Кросс.	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение
18	Упражнения для ног. Кросс.	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение
19	Развитие координационных движений. Опорные прыжки.	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение
20	Развитие координационных движений. Прыжки в длину.	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение
21	Развитие координационных движений. Кувьрки.	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение
22	Развитие координационных движений. Обучение элементам самостраховки.	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение
23	Развитие координационных движений. Упражнения на брусьях, перекладине, бревне.	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение
24	Развитие координационных движений. Упражнения со скакалкой.	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение
25	Развитие координационных движений. Игры и эстафеты с элементами акробатики.	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение
26	Развитие координационных движений.. Катание на коньках.	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение
27	Упражнения для развития быстроты.	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение
28	Упражнения для развития быстроты.	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение
29	Упражнения для развития быстроты.	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение
30	Упражнения для развития быстроты.	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение
31	Упражнения для развития скоростно – силовых качеств	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение
32	Упражнения для развития скоростно – силовых качеств	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение
33	Упражнения для развития скоростно – силовых качеств	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение
34	Упражнения для развития скоростно – силовых качеств	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение
35	Упражнения для развития скоростно – силовых качеств	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение
36	Упражнения для развития общей выносливости.	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение
37	Упражнения для развития общей выносливости.	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение
38	Упражнения для развития общей выносливости.	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение
39	Упражнения для развития общей выносливости.	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение
40	Упражнения для развития общей выносливости.	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение
41	Упражнения для развития общей выносливости.	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение
42	Игры на опережение действий партнёра.	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение
43	Игры на опережение действий партнёра.	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение
44	Игры на опережение действий партнёра.	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение

45	Игры на опережение действий партнёра.	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение
46	Игры с переноской предметов.	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение
47	Спортивные игры с применением силовой борьбы.	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение
48	Спортивные игры с применением силовой борьбы.	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение
49	Спортивные игры с применением силовой борьбы	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение
50	Спортивные игры с применением заслонов.	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение
51	Спортивные игры с применением заслонов.	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение
3.Раздел «Специальная физическая подготовка», 4. Раздел «Учебно – тренировочные игры», 5. Раздел «ТТ подготовка»					
52	Упражнения для развития взрывной силы. Техника скольжения. ТТ.	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение
53	Упражнения для развития взрывной силы. Техника скольжения. ТТ.	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение
54	Упражнения для развития взрывной силы. Техника скольжения.ТТ.	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение
55	Упражнения для развития взрывной силы. Техника скольжения.	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение
56	Упражнения для развития взрывной силы. Техника передвижения. ТТ.	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение
57	Упражнения для развития взрывной силы. Техника передвижения.	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение
58	Упражнения для развития взрывной силы. Техника передвижения. ТТ.	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение
59	Упражнения для развития взрывной силы. Техника передвижения. ТТ	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение
60	Упражнения для развития выносливости. Бег на коньках. Учебно – тренировочные игры.	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение
61	Упражнения для развития выносливости. Бег на коньках	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение
62	Упражнения для развития выносливости. Бег на коньках	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение
63	Упражнения для развития выносливости. Бег на коньках	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение
64	Упражнения для развития ловкости. Остановки.	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение
65	Упражнения для развития ловкости. Остановки.	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение
66	Упражнения для развития ловкости. Остановки.	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение
67	Упражнения для развития ловкости. Остановки.	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение
68	Развитие гибкости. Шпагат. Полушпагат.	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение
69	Развитие гибкости. Шпагат. Полушпагат.	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение
70	Развитие гибкости. Шпагат. Полушпагат.ТТ	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение
71	Упражнения с клюшкой с партнёром. ТТ	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение
72	Упражнения с клюшкой с партнёром.	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение

73	Упражнения с клюшкой с партнёром.	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение
74	Упражнения с клюшкой с партнёром. ТТ	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение
75	Упражнения с клюшкой с партнёром. Учебно – тренировочные игры.	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение
76	Физическая подготовка вратарей. ТТ	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение
77	Физическая подготовка вратарей. Учебно – тренировочные игры.	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение
78	Развитие скорости передвижения в стойке. ТТ	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение
79	Развитие скорости передвижения в стойке. ТТ	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение
80	Развитие скорости передвижения в стойке. ТТ	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение
81	Развитие скорости передвижения в стойке. ТТ. Учебно – тренировочные игры.	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение
82	Техника нападения. ТТ	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение
83	Техника обороны. ТТ	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение
84	Упражнения для развития силы. ТТ	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение
85	Упражнения для развития силы. ТТ	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение
86	Упражнения для развития силы. ТТ	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение
87	Упражнения для развития силы. ТТ	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение
88	Упражнения для развития силы.	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение
89	Спортивные игры.	групповая	2	СК Локомотив	Наблюдение Диагностическая игра
90	Спортивные игры.	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение
91	Спортивные игры. Эстафеты.	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение
92	Спортивные игры. Эстафеты.	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение
93	Спортивные игры. Эстафеты.	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение
94	Спортивные игры. Л/а упражнения.	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение
95	Спортивные игры. Л / а упражнения.	групповая	2	СК Локомотив	Наблюдение Диагностическая игра
96	Элементы самостраховки	групповая	2	СК Победа	наблюдение
97	Элементы самостраховки	групповая	2	СК Победа	наблюдение

98	Самостраховка	групповая	2	СК Победа	наблюдение
99	Бег с отягощениями	групповая	2	Стадион	наблюдение
100	Преодоление сопротивления партнёра в статических и динамических режимах.	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение
101	Преодоление сопротивления партнёра в статических и динамических режимах.	групповая	2	СК Локомотив	наблюдение
102	Упражнения на тренажёрах	групповая	2	Стадион, СК	наблюдение
103	Висы, подтягивание в висах.	групповая	2	Стадион, СК	наблюдение
104	Упражнения с гантелями	групповая	2	Стадион, СК	наблюдение
105	Метание	групповая	2	Стадион	наблюдение
106	Метание	групповая	2	Стадион	наблюдение
6. Раздел «Промежуточная аттестация»					
107	Промежуточная аттестация	групповая	2	Стадион, СК «Локомотив»	сдача нормативов
108	Промежуточная аттестация	групповая	2	Стадион, СК Локомотив»	Сдача нормативов

Диагностика метапредметных и личностных результатов

1. Методика «Самоанализ личности»

(О.И. Мотков, модифицирована Т.А. Мироновой)

Цель: оценка уровня проявления социально ценных качеств личности:

- активность нравственной позиции;
- коллективизм;
- гражданственность в труде;
- трудолюбие;
- волевые качества.

Каждый фактор представлен 4 вопросами. Он разбит на два подфактора по два вопроса в каждом. Большее количество баллов по фактору, подфактору указывает на более высокую степень проявления, степень оценки данного качества в личности. Самый высокий суммарный балл по фактору -20, по подфактору – 10, минимальный соответственно – 4 и 2.

Текст методики.

1. Уважительно отношусь к большинству людей, к членам группы.
2. Развиваю в себе способность видеть трудности других людей, активно помогать им.
3. Готов (а) поступиться своими интересами ради интересов коллектива.
4. Помогаю сверстникам, не ожидая взамен похвалы и наград.
5. Хочу, чтобы мой труд приносил пользу обществу.
6. Всегда бережно отношусь к предметам, сделанным руками человека.
7. В любом деле стремлюсь к достижению наилучших результатов.
8. Стремлюсь самостоятельно справляться с трудностями в работе.
9. Часто изобретаю свой подход к делу.
10. Люблю предлагать и осуществлять новые дела.
11. Я – целеустремленный человек.
12. Умею длительно работать с полной отдачей сил.
13. Мне совестно, если я поленился помочь родителям или товарищу.
14. Недовольство собой заставляет меня бороться со своими недостатками.
15. Ответственно отношусь к делам группы, класса, переживаю за общий успех.
16. Проявляю сочувствие ребятам, у которых что-то не получается.
17. Выполняю любую, даже неприятную работу, если она приносит пользу людям.
18. Бережно отношусь к окружающей природе, животным, растениям, водоемам и т.д.
19. Мне присуща тщательность, добросовестность в любом деле.

20. Люблю самостоятельную, трудную работу.

21. Любую работу стремлюсь сделать интересной и полезной для себя и для других.

22. Нравится осваивать новые виды деятельности, новые умения, навыки.

23. Я привык выделять в делах главное и не отвлекаться на постороннее.

24. Умею сохранять выдержку и терпение в конфликтах с людьми.

Ключ.

1. Активность нравственной позиции – №№ 1, 2, 13, 14.

1а – уважение к людям, совестливость – 1, 13.

1б – стремление к нравственному самовоспитанию – 2, 14.

2. Коллективизм – №№ 3, 4, 15, 16.

2а – ответственность перед коллективом – 3, 15.

2б – чуткость и взаимопомощь – 4, 16.

3. Гражданственность в труде – №№ 5, 6, 17, 18.

3а – осознание значимости своего труда для общества – 5, 17.

3б – бережное отношение к результатам труда, к природе – 6, 18.

4. Трудолюбие – № 7, 8, 19, 20.

4а – добросовестность – 7, 19.

4б – самостоятельность в преодолении трудностей – 8, 20.

5. Творческая активность – № 9, 10, 21, 22.

5а – стремление к улучшению процесса работы – 9, 21.

5б – стремление к новому, инициатива – 10, 22.

6. Волевые качества – №№ 11, 12, 23, 24.

6а – целеустремлённость – 11, 23.

6б – настойчивость и самообладание – 12, 24.

Интервалы уровней проявления качества у школьников:

Низкий – 1,00-3,65.

Средний – 3,66-4,32.

Высокий – 4,33-5,00.

По вопросам каждого фактора и подфактора подсчитывается средняя арифметическая оценка. Сумма средних арифметических делится при подсчете данных класса на число членов группы. Все итоговые результаты рассматриваются в интервале баллов 1 до 5.

Тренеру - преподавателю и родителям рекомендуется также провести анализ личности каждого ученика по этим же вопросам. По результатам исследований тренеры преподаватели дают самые строгие (низкие) оценки качеств личности учащихся, родители – несколько более высокие, а обучающиеся – самые высокие самооценки. Уровень самооценки обучающихся постепенно снижается, сближаясь с оценками тренера - преподавателя.

Степень расхождения между оценками тренера и самооценками детей указывает на характер их взаимоотношений, влияет на психологический климат в группе. При большом расхождении (более 1 балла) отсутствуют отношения взаимного доверия и сотрудничества.

Методика «Самоанализ личности» не только позволяет раскрыть сильные и слабые стороны личности обучающихся, но и активизировать углубленный самоанализ качеств (при углубленном варианте предъявления). Такое самопознание является начальным этапом самовоспитания нравственных и трудовых сторон личности.

Повторное предъявление методики в конце года показывает динамику изменений в проявлениях ценных качеств личности.

2. Мониторинг психологического состояния обучающихся

Методика «Градусник»

Методика разработана Н. П. Фетискиным и предназначена для выявления эмоциональных состояний «здесь и сейчас». Она может использоваться в процессе занятий и трудовой деятельности. Достоинством методики является быстрая фиксация состояний в их динамике.

Инструкция:

Перед вами на бланке изображен медицинский градусник, на котором имеется несколько шкал, соответствующих тому или иному эмоциональному состоянию. Деления на шкалах соответствуют тому или иному уровню вашего состояния. Отметьте любым знаком на этой шкале градусника «температуру» имеющегося в данный момент состояния (в данном случае – гнев или злость).

Шкалы градусника соответствуют следующим состояниям: восторженному, радостному, светлому (приятному); спокойному, уравновешенному; безразличному, скучному, дремотному; раздраженному, пресыщенному.

Интерпретация данных:

Расположение знака до 36 градусов соответствует слабой выраженности состояния, от 36 до 37 градусов - средней выраженности состояния, от 37 до 38 градусов - высокой выраженности, а от 38 до 39 градусов - очень высокой выраженности данного эмоционального состояния.

Бланк для ответов:

«Градусник»

ФИ _____ группа _____

«Насколько я разозлился сегодня _____ (число, месяц, год)?»



3. Определение уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом в группе Хоккей СОГ

Анкета

№ п/п	Вопрос	Да	Нет	Затрудняюсь ответить
1.	Я всегда жду тренировочные занятия в группе , потому что они помогают укреплять моё здоровье			
2.	Занятия физкультурой и спортом мне нужны для того, чтобы в дальнейшем использовать эти знания, навыки и умения в жизни.			
3.	Я получаю удовольствие от тренировки			
4.	Самостоятельные занятия физическими упражнениями уже стали моей привычкой			
5.	Хорошо ли ты относишься к ребятам своей группы			
6.	Рассказываешь ли ты о занятиях в группе родителям			
7.	Будешь ли ты в дальнейшем заниматься спортом			
8.	Пригласишь ли ты школьных товарищей заниматься с тобой			
9.	Есть ли у тебя друзья в группе			
10.	Тебе нравится, как тренер - преподаватель ведёт занятия			
ИТОГО:				

Да – 3 балла, нет – 0 баллов, затрудняюсь ответить – 1 балл.

Первый уровень. 25—30 баллов — высокий уровень мотивации, учебной активности. У таких детей есть познавательный мотив, стремление наиболее успешно выполнять все предъявляемые преподавателем требования.

Второй уровень. 20—24 балла — хорошая мотивация. Подобные показатели имеют большинство учащихся, успешно справляющихся с задачами занятий. Подобный уровень мотивации является средней нормой.

Третий уровень. 15—19 баллов — положительное отношение к тренировкам, однако чаще всего они ходят на занятия, чтобы общаться с друзьями, с тренером. Им нравится ощущать себя спортсменами. Познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей степени, и сами занятия их мало привлекают.

Четвертый уровень. 10—14 баллов — низкая мотивация. Эти дети посещают занятия неохотно, предпочитают их пропускать. На занятиях часто занимаются посторонними делами.

Пятый уровень. Ниже 10 баллов — негативное отношение к занятиям, посещают занятия только по требованию родителей. Часто у подобных учащихся отмечаются нервно-психические нарушения.

Викторина «Символы России».

1. Назовите символы России.
2. Что они обозначают?
3. Как называется наука, которая изучает гербы?
4. Что такое стяг?
5. Что означает слово «символ?»
6. Где и когда можно увидеть скипетр?
7. Поясните значение слова «держава?»
8. Что изображено на гербе РФ? Как зовут всадника, изображенного на гербе России?
9. Как на Руси назывался флаг?
10. Что означает слово «флаг»?
11. Что символизирует двуглавый орел? Почему он был взят в изображение герба РФ?
12. Что символизирует цвета флага?
13. Каково происхождение слова «герб»?
14. Официальными символами нашего государства также являются ...
15. Назовите столицу нашей Родины.
16. Кто является Президентом России?
17. Конституция – основной Закон государства. Что в ней записано о символах нашей страны?
18. Помимо традиционных символов в виде герба, флага и гимна, каждая страна имеет и ряд других национальных символов, которые обозначают специфические для каждой страны историю, культуру и быт, то есть неофициальные символы России. Назовите их.
19. Что такое геральдика?
20. Что означает слово «гимн»?
21. Кто автор гимна России, когда он был принят?
22. Когда отмечают в России День флага?
23. Когда был утвержден гимн России?
24. Когда отмечают День герба?
25. Какой страной предстает Россия, опираясь на слова гимна?

26. У кого еще раньше можно было встретить гербы?
27. У какой страны цвета флага схожи с российским флагом?
28. Когда впервые в нашем государстве появился герб?
29. Как назывался гимн нашей страны до 1917 года? Какими словами он начинался?
30. Какой флаг имел СССР? Что он обозначал?
31. У Советского Союза имелся герб. Что он собой представлял и обозначал?
32. Какой гимн имела советская страна? Кто его автор?