**Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования**

**«Центр развития творчества «Созвездие»**

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТАпротокол заседания Педагогического совета от «07» \_\_\_09\_\_\_2019г. № 1   | УТВЕРЖДЕНА Директор МОУ ДО «ЦРТ «Созвездие» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Исакова Т.В.Приказ от«09»\_\_\_09\_\_2019г. №83 |

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-педагогической направленности «Психологическая подготовка юных хоккеистов»**

Возраст обучающихся: 7-9 лет

Срок реализации: 2 года

Автор – составитель:

Ковальчук Ольга Николаевна,

педагог дополнительного образования

г. Надым, 2018

**Аннотация**

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Психологическая подготовка юных хоккеистов» социально-педагогической направленности

Программа «Психологическая подготовка юных хоккеистов» социально-педагогической направленности разработана в соответствии с Примерными требованиями к образовательным программам дополнительного образования детей (письмо Минобрнауки от 11 декабря 2006г. №06-1844), Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11. 2015 № 09-3242). Программа соответствует Порядку организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196).

Целью программы является развитие личности ребёнка через организацию психологической подготовки юных хоккеистов.

Программа направлена на обучение преодолению отрицательных эмоций, вызванных предстоящим соревнованием, навыкам уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы, формирование коммуникативных навыков и командообразование.

Уровень освоения программы: 1 год обучения – стартовый, 2 год обучения – базовый. Возраст учащихся – 7-9 лет, срок реализации программы – 2 года. Количество часов по программе – 144 часа, которые отведены на практическую часть.

В результате обучения по программе «Психологическая подготовка юных хоккеистов» предполагается, что учащиеся будут:

- знать основы саморегуляции и способы преодоления отрицательных эмоций, вызванных предстоящим соревнованием;

 - уметь адекватно воспринимать действительность и самого себя, конструктивно выстраивать линию поведения в команде;

 - владеть навыками здорового образа жизни, самоконтроля, конструктивного выражения эмоций, уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы.

 В учебно-тематическом плане программы предусмотрены основные разделы:

- вводный (начальная диагностика и промежуточная диагностика);

- основной, состоящий из 3-х блоков тематических занятий (обучение преодолению отрицательных эмоций, вызванных предстоящими соревнованиями (сенсорная комната), обучение навыкам уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы (Бос-технологии) и командообразование);

- заключительный (итоговая диагностика).

 Механизмом промежуточной и итоговой оценки результатов, получаемых в ходе реализации данной программы является: контроль общих учебных умений и навыков (ОУУиН), который проводится два раза в год. ОУУиН учащихся оцениваются по 5 балльной системе, от 0-5 баллов. Проводится в форме наблюдения в сроки, установленные для начального и итогового контроля, данные заносятся в соответствующий протокол. Контроль ОУУиН осуществляется по следующим критериям: освоение теории, освоение практических навыков и умений, эмоционально-ценностные отношения, социально-значимая деятельность.

Формы текущего контроля приобретения навыков и умений: наблюдение за коммуникабельностью, поведением, отношением воспитанников к труду, инструкциям и заданиям; проверка практических навыков (саморегуляция, снятие напряжения, диафрагмально-релаксационное дыхание и нервно-мышечная релаксация).

Основной формой итогового контроля является итоговая диагностика уровня развития личности ребенка с помощью следующих методик: корректурная проба Ландольта (компьютерный вариант), тест Векслера (субтест 5 «Запоминание цифр») и Шкала явной тревожности CMAS (адаптация Прихожан А. М.).

**Пояснительная записка**

**1.1. Введение**

Дополнительная общеобразовательная программа «Психологическая подготовка юных хоккеистов» имеет социально-педагогическую направленность. Содержание и материал данной программы в первый год обучения соответствует стартовому уровню сложности, а во второй – базовому.

Психологическая подготовка спортсменов является главной проблемой спортивной психологии. Чтобы играть в хоккей, необходима специальная и весьма разнообразная подготовка. Особо важное значение имеет при этом психологическая устойчивость, сила воли. Особенности хоккея требуют специальной психологической подготовки, причем такая работа должна быть проведена и с отдельными игроками, и с командой в целом.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая психологическая подготовка направлена на формирование личности спортсмена и межличностных отношений в коллективе, а также психических функций и качеств. Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов.

**1.2. Новизна**

Новизна данной программы заключается в комплексном подходе в организации психологической подготовки юных хоккеистов включая: оценку текущего уровня психологической подготовленности, диагностику свойств, состояний, устойчивость к нагрузкам; развитие спортивного интеллекта, волевых и личностных качеств, психических процессов и моторики; формирование мотивации достижения; построение тактики предсоревновательной подготовки; психическую саморегуляцию; разработку индивидуальных программ воздействий на спортсмена; контроль и коррекцию подготовки.

 Помимо этого программа включает в себя такие компоненты как: воспитательная работа,профилактическаяработаипропагандаздоровогообразажизни, работа с родителями и тренером.

**1.3. Актуальность**

 Данная дополнительная общеобразовательная программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

* созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
* удовлетворению индивидуальных потребностей обучающихся в нравственном развитии, в занятиях физической культурой и спортом;
* формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся;
* формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

Проблема психологической подготовки в современной теории и практике физической культуры и спорта весьма актуальна. Мотивация спортсмена к рекордным соревновательным результатам, критериальные значения которых находятся на грани возможности человеческого организма и психики, во многом обусловливает высокую нагрузку на нервную систему как материальный субстрат сознания. Психологические компоненты личности, такие как эмоционально-чувственная сфера, интеллектуальный компонент, внимание, и др., нередко испытывают перегрузки и воздействие комплекса стрессовых факторов. Итогом этих перегрузок может стать состояние дезадаптации спортсмена, следствием чего, в лучшем случае, являются низкие показатели выступлений на соревнованиях. Психофизический срыв возможен не только от чрезмерных нагрузок, но и от недостаточного внимания к психологическим методам подготовки спортсменов, способам релаксации и восстановления.

В процессе психологического обеспечения подготовки юных хоккеистов осуществляется перевод их на более высокий уровень их деятельности.

**1.4. Педагогическая целесообразность**

Данная дополнительная общеобразовательная программа педагогически целесообразна, так как выбранные методы обеспечения психологической подготовки этапа начальной подготовки (методы развития мотивации занятий избранным видом спорта; развития навыков самоконтроля и формирования самооценки; развития устойчивости внимания; развития психомоторных способностей юных спортсменов) способствуют общему развитию юных хоккеистов, что является сензитивным в данный период времени.

 **1.5. Цель и задачи программы:**

 Цель – развитие личности ребёнка через организацию психологической подготовки юных хоккеистов.

Задачи:

обучающие:

- обучить основам саморегуляции;

- обучить навыкам уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы;

- обучить навыкам преодоления отрицательных эмоций, вызванных предстоящим соревнованием.

развивающие:

- развивать конструктивные межличностные взаимоотношения в команде;

- способствовать развитию командного взаимопонимания хоккеистов.

воспитательные:

- способствовать воспитанию волевых качеств личности и дисциплинированности;

- способствовать развитию в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;

- формировать личностную готовность к спортивной деятельности у юных спортсменов (осознание задач и требований спортивной деятельности; мотивация к занятиям; самооценка; личностные качества; коммуникативные качества);

- воспитывать у детей нравственные чувства (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

- формировать у подрастающего поколения ответственное отношение к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;

- формировать в детской и семейной среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физическойкультурой и спортом, развить культуру здорового питания.

**1.6. Отличительная особенность** данной программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ и с учетом задач, сформулированных Федеральными государственными образовательными стандартами нового поколения.

Данная программа является авторской и помимо образовательной деятельности включает в себя следующие направления **работы с юными хоккеистами**:

* проведение углубленного  психологического тестирования;
* выявление одарённых и способных к хоккею детей, прогнозирование личного спортивного результата;
* разработка индивидуальных программ психологической подготовки к соревнованиям и коррекции неблагоприятных состояний;
* заочный мониторинг и коррекция психофизического состояния юного спортсмена в период ответственных соревнований или спортивных сборов;
* предсоревновательная психологическая подготовка;
* совместный анализ полученного опыта побед и поражений;

**Работа с родителями юных хоккеистов:**

* консультации по вопросам мотивации к занятиям спортом, психологической поддержки, улучшения взаимопонимания и др.

**Работа с тренером:**

* консультации по вопросам: психологической подготовки юных хоккеистов, формирования и коррекции внутрикомандных взаимоотношений, повышения эффективности тренировочного процесса, на основе учёта индивидуально-психологических особенностей юных хоккеистов; психологического тестирования, оценки уровня функциональной подготовленности и развития физических качеств спортсменов;
* оказание помощи тренеру в проведении воспитательной работы;
* знакомство тренера с психологическими трудностями, которые возникают у юных спортсменов на начальном этапе подготовки, подготовка рекомендаций для снижения негативных последствий от этих проблем.

**1.7. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы**

Данная программа рассчитана на детей младшего школьного возраста от 7 до 9 лет, занимающихся в спортивной секции хоккея. Набор учащихся в объединение свободный, независимо от национальной принадлежности, социального статуса родителей (или законных представителей). Детская учебная группа формируется из учащихся предпочтительно одной возрастной группы. Максимальная наполняемость группы 12 человек.

**1.8. Сроки реализации программы**

Программа рассчитана на 2 года обучения. Общий объем программы составляет 144 учебных часа.

**1.9. Основные формы обучения и режим занятий**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 занятию. Продолжительность одного занятия – 40 минут.

Основными формами обучения являются:

* индивидуальный психологический тренинг, аутогенная тренировка: обучение приёмам самоконтроля, саморегуляции, концентрации, мобилизации и др. в сенсорной комнате, в т.ч. индивидуальный психофизиологический тренинг с использованием специальных компьютерных программ биоуправления (БОС-технологии);
* психологический тренинг «Сплочённость команды».

**1.10. Ожидаемые результаты и способы их проверки.**

В результате обучения по программе «Психологическая подготовка юных хоккеистов» предполагается, что учащиеся будут:

- знать основы саморегуляции и способы преодоления отрицательных эмоций, вызванных предстоящим соревнованием;

 - уметь адекватно воспринимать действительность и самого себя, конструктивно выстраивать линию поведения в команде;

 - владеть навыками здорового образа жизни, самоконтроля, конструктивного выражения эмоций, уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы.

На первоначальном этапе уровень развития личности и эмоционального состояния ребенка определяется путем проведения диагностики с помощью следующих методик: Диагностика внимания (корректурная проба Ландольта) (компьютерный вариант), теппинг-тест, тест Векслера (субтест 5 «Запоминание цифр»), Шкала явной тревожности CMAS (адаптация Прихожан А. М.), тест «Анализ семейных взаимоотношений» (АСВ) Э. Эдеймиллера. По завершению освоения программы проводится итоговая диагностика уровня развития внимания и личностной тревожности с использованием методик: корректурная проба Ландольта (компьютерный вариант), тест Векслера (субтест 5 «Запоминание цифр») и Шкала явной тревожности CMAS (адаптация Прихожан А. М.).

**Учебно-тематический план**

**1 год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы программы, темы** | **Количество часов** | **Формы аттестации/****Контроля** |
| Всего часов | Теория | Практика |
| **I.** | **Вводный** | **6** | **-** | **6** |  |
| 1.1 | Начальная диагностика  | 6 | - | 6 | Количественный и качественный анализ |
| **II.** | **Основной** | **66** | - | **66** |  |
| ***2.1.*** | ***Блок – обучение преодолению отрицательных эмоций, вызванных предстоящими соревнованиями (сенсорная комната)*** | ***12*** | *-* | ***12*** |  |
| 2.1.1. | Космос и моя планета | 1 | - | 1 | Наблюдение, рефлексия |
| 2.1.2. | Путешествие | 1 | - | 1 | Наблюдение, рефлексия |
| 2.1.3. | Метеоритный дождь | 1 | - | 1 | Наблюдение, рефлексия |
| 2.1.4. | Мои мечты и желания | 1 | - | 1 | Наблюдение, рефлексия |
| 2.1.5. | Мой завтрашний день | 1 | - | 1 | Наблюдение, рефлексия |
| 2.1.6. | Основы аутогенной тренировки | 3 | - | 3 | Наблюдение, рефлексия |
| 2.1.7. | Я спокоен | 2 | - | 2 | Наблюдение, рефлексия |
| 2.1.8. | Я уверен | 2 | - | 2 | Наблюдение, рефлексия |
| ***2.2.*** | ***Блок – обучение навыкам уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы (Бос-технологии)*** | ***46*** | *-* | ***46*** |  |
| 2.2.1. | Диафрагмально-релаксационное дыхание. Первое занятие | 5 | - | 5 | Наблюдение, рефлексия |
| 2.2.2. | Шарик | 2 | - | 2 | Наблюдение, рефлексия |
| 2.2.3. | Свеча | 2 | - | 2 | Наблюдение, рефлексия |
| 2.2.4. | Заборчик | 2 | - | 2 | Наблюдение, рефлексия |
| 2.2.5. | Диафрагмально-релаксационное дыхание. Контрольное занятие | 4 | - | 4 | Наблюдение, рефлексия |
| 2.2.6. | Нервно-мышечная релаксация. Первое занятие | 5 | - | 5 | Наблюдение, рефлексия |
| 2.2.7. | Напряжение и расслабление | 2 | - | 2 | Наблюдение, рефлексия |
| 2.2.8. | Водитель | 2 | - | 2 | Наблюдение, рефлексия |
| 2.2.9. | Гонки | 2 | - | 2 | Наблюдение, рефлексия |
| 2.2.10 | Нервно-мышечная релаксация. Контрольное занятие | 4 | - | 4 | Наблюдение, рефлексия |
| 2.2.11 | Управляем дыханием и эмоциями | 5 | - | 5 | Наблюдение, рефлексия |
| 2.2.12 | Управляем телом | 5 | - | 5 | Наблюдение, рефлексия |
| 2.2.13 | Диафрагмально-релаксационное дыхание | 6 | - | 6 | Наблюдение, рефлексия |
| ***2.3.*** | ***Блок – командообразование*** | ***8*** | *-* | ***8*** |  |
| 2.3.1. | Давай познакомимся | 1 | - | 1 | Наблюдение, рефлексия |
| 2.3.2. | Я – хороший, я – плохой | 1 | - | 1 | Наблюдение, рефлексия |
| 2.3.3. | Наши эмоции и страхи | 1 | - | 1 | Наблюдение, рефлексия |
| 2.3.4. | Мы такие разные и такие похожие | 1 | - | 1 | Наблюдение, рефлексия |
| 2.3.5. | Понимаем друг друга | 1 | - | 1 | Наблюдение, рефлексия |
| 2.3.6. | Вместе веселее | 1 | - | 1 | Наблюдение, рефлексия |
| 2.3.7. | Давайте дружить | 1 | - | 1 | Наблюдение, рефлексия |
| 2.3.8. | Мы – команда | 1 | - | 1 | Наблюдение, рефлексия |
|  | **Итого** | **72** | - | **72** |  |

**2 год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы программы, темы** | **Количество часов** | **Формы аттестации/****Контроля** |
| Всего часов | Теория | Практика |
| **I.** | **Вводный** | **6** | **-** | **6** |  |
| 1.1 | Промежуточная диагностика  | 6 | - | 6 | Количественный, качественный и сравнительный анализ |
| **II.** | **Основной** | **60** | - | **60** |  |
| ***2.1.*** | ***Блок – обучение преодолению отрицательных эмоций, вызванных предстоящими соревнованиями (сенсорная комната)*** | ***10*** | *-* | ***10*** |  |
| 2.1.1. | Аутогенная тренировка. Вводное занятие | 1 | - | 1 | Наблюдение, рефлексия |
| 2.1.2. | Аутотренинг | 8 | - | 8 | Наблюдение, рефлексия |
| 2.1.3. | Аутогенная тренировка. Итоговое занятие | 1 | - | 1 | Наблюдение, рефлексия |
| ***2.2.*** | ***Блок – обучение навыкам уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы (Бос-технологии)*** | ***44*** | *-* | ***41*** |  |
| 2.2.1. | Диафрагмально-релаксационный тренинг. Вводное занятие | 1 | - | 1 | Наблюдение, рефлексия |
| 2.2.2. | Диафрагмально-релаксационный тренинг | 20 | - | 20 | Наблюдение, рефлексия |
| 2.2.3. | Диафрагмально-релаксационное дыхание. Итоговое занятие | 1 | - | 1 | Наблюдение, рефлексия |
| 2.2.4. | Нервно-мышечная релаксация. Вводное занятие | 1 | - | 1 | Наблюдение, рефлексия |
| 2.2.5. | Тренинг нервно-мышечной релаксации | 20 | - | 20 | Наблюдение, рефлексия |
| 2.2.6. | Нервно-мышечная релаксация. Итоговое занятие | 1 | - | 1 | Наблюдение, рефлексия |
| ***2.3.*** | ***Блок – командообразование*** | ***6*** | *-* | ***6*** |  |
| 2.3.1. | Я+ты+он=мы | 3 | - | 3 | Наблюдение, рефлексия |
| 2.3.2. | Связаны одной целью | 3 | - | 3 | Наблюдение, рефлексия |
| **III.** | **Заключительный** | **6** | - | **6** |  |
| 3.1. | Итоговая диагностика  | 6 | - | 6 | Количественный, качественный и сравнительный анализ |
|  | **Итого** | **72** | - | **72** |  |

**Содержание программы**

**1 год обучения**

**I.Вводный – 6 часов**

1.1. Начальная диагностика (6 часов) – выявление особенностей внимания и типа нервной системы на начальном этапе.

*Практика:* диагностика внимания (корректурная проба Ландольта) (компьютерный вариант), теппинг-тест, тест Векслера (субтест 5 «Запоминание цифр»).

**II.Основной – 66 часов**

***2.1. Блок – обучение преодолению отрицательных эмоций, вызванных предстоящими соревнованиями (сенсорная комната) – 12 часов***

2.1.1. Космос и моя планета(1 час) – снятие психоэмоционального напряжения, развитие навыков саморегуляции.

*Практика:* упражнение «Космос и моя планета».

2.1.2. Путешествие (1 час) – снятие психоэмоционального напряжения, развитие навыков расслабления.

*Практика:* упражнение «Путешествие».

2.1.3. Метеоритный дождь (1 час) – снятие психоэмоционального напряжения, развитие силы воли и навыков самовнушения.

*Практика:* упражнение «Метеоритный дождь».

2.1.4. Мои мечты и желания (1 час) – снятие психоэмоционального напряжения, развитие навыков расслабления.

*Практика:* упражнение«Мои мечты и желания».

2.1.5. Мой завтрашний день (1 час) – снятие психоэмоционального напряжения, развитие навыков расслабления и самовнушения.

2.1.6. Основы аутогенной тренировки (3 часа) – обучение основам аутогенной тренировки и развитие навыков саморегуляции.

*Практика:* упражнения аутогенной тренировки «Мое дыхание», «Мое тело».

2.1.7. Я спокоен (2 часа) – развитие навыков саморегуляции, самовнушения и расслабления.

*Практика:*упражнение аутогенной тренировки «Я спокоен».

2.1.8. Я уверен (2 часа) – мобилизация сил и внутренний настрой, развитие навыков саморегуляции, самовнушения и расслабления.

*Практика:* упражнение аутогенной тренировки «Я уверен».

***2.2. Блок – обучение навыкам уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы (Бос-технологии) – 46 часов***

2.2.1. Основы диафрагмально-релаксационного дыхания (5 часов) – обучение навыкам диафрагмально-релаксационного дыхания.

*Практика:* упражнение «Дышим правильно».

2.2.2. Шарик (2 часа) – отработка навыков диафрагмально-релаксационного дыхания.

*Практика:* упражнение «Шарик».

2.2.3. Свеча (2 часа) – отработка навыков диафрагмально-релаксационного дыхания.

*Практика:* упражнение «Свеча».

2.2.4. Заборчик (2 часа) – отработка навыков диафрагмально-релаксационного дыхания.

*Практика:* упражнение «Заборчик».

2.2.5. Диафрагмально-релаксационное дыхание. Закрепление навыка (4 часа) – закрепление навыков диафрагмально-релаксационного дыхания.

*Практика:* упражнение «Дышим правильно».

2.2.6. Основы нервно-мышечной релаксации (5 часов) – обучение навыкам нервно-мышечной релаксации.

*Практика:* упражнение «Управляем собой».

2.2.7. Напряжение и расслабление (2 часа) – отработка навыков контролируемого напряжения и расслабления мышц тела.

*Практика:* упражнение «Напряжение – расслабление»

2.2.8. Водитель (2 часа) – отработка навыковнервно-мышечной релаксации.

*Практика:* упражнение «Водитель».

2.2.9. Гонки (2 часа) – отработка навыковнервно-мышечной релаксации.

*Практика:* упражнение «Гонки».

2.2.10. Нервно-мышечная релаксация. Закрепление навыка (4 часа) – закрепление навыков нервно-мышечной релаксации.

*Практика:* упражнение «Управляем собой».

2.2.11. Управляем дыханием и эмоциями (5 часов) – развитие навыков саморегуляции и преодоления отрицательных эмоций с помощью диафрагмально-релаксационного дыхания.

*Практика:* упражнение «Управляем дыханием и эмоциями».

2.2.12. Управляем телом (5 часов) – развитие навыков владения собственным телом, саморегуляции и преодоления отрицательных эмоций с помощью нервно-мышечной релаксации.

*Практика:* упражнение «Управляем телом».

2.2.13. Диафрагмально-релаксационное дыхание (6 часов) – развитие навыков саморегуляции и релаксации с помощью диафрагмально-релаксационного дыхания.

*Практика:* упражнения «Столбик», «Заборчик», «Дышим правильно».

***2.3. Блок – командообразование – 8 часов***

2.3.1. Давай познакомимся (1 час) – создание условий для конструктивного взаимодействия, снятие психоэмоционального напряжения в группе.

*Практика:* упражнения «Мое имя», «Угадай, кого не стало», «Узнай по голосу», рисование на тему «Автопортрет».

2.3.2. Я – хороший, я – плохой (1 час) – формирование правильного представления о себе, обогащение опыта отреагирования эмоций.

*Практика:* упражнения «Угадай, кто я?», «Я – хороший, я – плохой», рисование на тему «Я в трех зеркалах».

2.3.3. Наши эмоции и страхи (1 час) – развитие умения осознавать своё эмоциональное состояние и освобождаться от негативных эмоций, отработка и освобождение от внутренних страхов.

*Практика:* упражнения«Передай улыбку другому», «Настроение и походка»,«Слепой и поводырь», рисование на тему «Нарисуй свой страх».

2.3.4. Мы такие разные и такие похожие (1час) – развитие понимания себя и других,формирование адекватной самооценки и правильного представления о себе, развитие коммуникативных навыков и эмпатии.

*Практика:* упражнения «Иголка и нитка», «Карандаши», сочиняем «Общую историю».

2.3.5. Понимаем друг друга (1 час) – развитие умения понимать и принимать настроение других людей.

*Практика:* упражнения «Встреча с другом», «Возьми и передай», «Тренируем эмоции», «Передай улыбку другому», рисование на тему «Мое настроение».

2.3.6. Вместе веселее (1 час) – расширение опыта позитивного взаимодействия, развитие умения соотносить свои желания с желаниями и действиями других.

*Практика:* упражнения «Связующая нить», «Прогулка», «Подари движение», рисование на тему «День с друзьями».

2.3.7. Давайте дружить (1 час) – развитие доверия к окружающим и потребности во взаимодействии, преодоление барьеров в общении, развитие коммуникативных навыков.

*Практика:* упражнения «Найди друга», «Секрет», «Цветик-семицветик», «Улыбка», «Правила дружбы».

2.3.8. Мы – команда (1 час) – создание благоприятных условий для сплочения команды, развитие коммуникативных навыком и чувства «плеча».

*Практика:* упражнения «Слепой и поводырь», «Карандаши», «Лучики-пожелания», коллаж на тему «Наша команда».

**2 год обучения**

1. **Вводный – 6 часов**

1.1. Промежуточная диагностика (6 часов) – выявление динамики развития внимания и памяти на промежуточном этапе реализации программы.

*Практика:* диагностика внимания (корректурная проба Ландольта) (компьютерный вариант), тест Векслера (субтест 5 «Запоминание цифр»).

1. **Основной – 60 часов**

***2.1. Блок – обучение преодолению отрицательных эмоций, вызванных предстоящими соревнованиями (сенсорная комната) – 10 часов***

2.1.1. Аутогенная тренировка. Вводное занятие (1 час) – развитие навыков релаксации и саморегуляции.

*Практика:* упражнение «Спокойствие».

2.1.2. Аутотренинг (8 часов) – снятие психоэмоционального напряжения, развитие навыков релаксации и саморегуляции.

*Практика:* упражнения «Кучер на дрожках», «Маска релаксации», «Спокойствие», «Тяжесть», «Тепло», «Сердце», «Дыхание», «Солнечное сплетение», «Прохлада лба», «Я спокоен», «Я расслаблен», «Вдох-выдох», «Дышу спокойно», «Напряжение», «Расслабление», «Отдых».

2.1.3. Аутогенная тренировка. Итоговое занятие (1 час) – закрепление навыков релаксации и саморегуляции.

*Практика:* упражнение «Я совершенно спокоен и расслаблен».

***2.2. Блок – обучение навыкам уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы (Бос-технологии) – 44 часа***

2.2.1. Диафрагмально-релаксационный тренинг. Вводное занятие (1 час) – восстановление навыков диафрагмально-релаксационного дыхания.

*Практика:* упражнения «Дышим правильно», «Управляем дыханием», «Шарик».

2.2.2. Диафрагмально-релаксационный тренинг (20 часов) – отработка навыков диафрагмально-релаксационного дыхания.

*Практика:* упражнения «Столбик», «Машина», «Полет», «Свеча», «Шарик», ДАС-БОС тренинг (10 уроков).

2.2.3. Диафрагмально-релаксационное дыхание. Контрольное занятие (1 час) – закрепление навыков диафрагмально-релаксационного дыхания.

*Практика:* упражнения «Машина», «Слайды».

2.2.4. Нервно-мышечная релаксация. Вводное занятие (1 час) – восстановление навыков нервно-мышечной релаксации.

*Практика:* упражнения «Управляем своим телом», «Расслабление и напряжение».

2.2.5. Тренинг нервно-мышечной релаксации (20 часов) – отработка навыков нервно-мышечной релаксации по Джекобсону.

*Практика:* упражнения для мышц ног, рук, живота и спины, головы и лица, напряжение-расслабление всего тела, полное расслабление.

2.2.6. Нервно-мышечная релаксация. Контрольное занятие (1 час) – закрепление навыков нервно-мышечной релаксации.

*Практика:* упражнения «Напряжение-расслабление», «Полное расслабление».

***2.3. Блок – командообразование – 6 часов***

2.3.1. Я+ты+он=мы (3 часа) – развитие коммуникативных навыков, расширение опыта позитивного взаимодействия.

*Практика:* упражнения «Скульптура», «Путаница», «Маленькие зеленые человечки», «Имена из спичек», «Приказы не обсуждаются», «Сесть на стол», «Говорящие руки», «Сходства», рефлексия.

2.3.2. Связаны одной целью (3 часа) – создание благоприятных условий для сплочения команды, развитие коммуникативных навыком и чувства «плеча».

*Практика:* упражнения «Кто быстрей», «Квадрат», «Чужие коленки», «Слепая геометрия», «Спина к спине», «Построение круга», «Остров», рефлексия.

**III.Заключительный (6 часов)**

3.1.Итоговая диагностика (6 часов) – проведение контрольных диагностических мероприятий с целью определения динамики изменений выявленных проблем по итогам проведения программы.

*Практика:*проведение контрольных диагностических мероприятий с помощью следующих методик: (корректурная проба Ландольта) (компьютерный вариант), тест Векслера (субтест 5 «Запоминание цифр»).

**Методическое обеспечение программы**

1. Диагностический инструментарий: корректурная проба Ландольта (компьютерный вариант), теппинг-тест, тест Векслера (субтест 5 «Запоминание цифр»), Шкала явной тревожности CMAS (адаптация Прихожан А. М.), тест «Анализ семейных взаимоотношений» (АСВ) Э. Эдеймиллера.

**Техническое оснащение программы**

1. Оборудование сенсорной комнаты (Сухой бассейн с мячами, пуф-кресло с гранулами, маты напольные, светильник «Фонтан света», мягкая платформа с угловыми зеркалами и пузырьковыми колоннами, ковер «Млечный путь», безопасный оптоволоконный пучок, мягкие модули и мячи).
2. Бос-оборудование.
3. Музыкальный центр.

**Список использованной литературы**

1. Психопедагогика спорта: учебное пособие/Г.Д. Горбунов. М.Советский спорт, 2012

2. Манифест великого тренера: как стать из хорошего спортсмена великим чемпионом / Тим Гровер, Шари Уэнк ; [пер. с англ. П. И. Михеева]. – Москва : Издательство «Э», 2017. – 240 с. – (Спорт изнутри).

3. Код таланта. Гениями не рождаются. Ими становятся/Д. Койл – «Азбука-Аттикус», 2009.

4. Физиология спорта. Медико-биологические основы подготовки юных хоккеистов/ Л. В. Михно – «Спорт», 2016.

5. Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена/А. Н. Веракса – «Спорт», 2016 – (Библиотечка спортивного врача и психолога).

6. Особенности подготовки юных хоккеистов/И. В. Мельников – «Мельников И.В.», 2013 – (Хоккей).

7. Психология спортсмена: слагаемые успеха/В.К. Сафонов. – М.: Спорт, 2017. – 288с.

8. Спортсмен, музыкант, поэт, математик… Как выявить и развить способности вашего ребенка/Е. Первушина – «Альпина Диджитал», 2016.