

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Новоутчанская средняя образовательная школа им. Н. И. Иванова

Рассмотрено на педсовете
22.06.2021 г
ПРОТОКОЛ №3



Утверждаю
Директор МКОУ Новоутчанская
СОШ им.Н.И.Иванова
Шкляев М.В.
Приказ №35 от «25» июня 2021г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Хоккей»

Срок реализации: 1год

Возраст учащихся: 11-16 лет

Составитель: Дружинин
Михаил Петрович
Педагог
дополнительного образования

д.Новый Утчан, 2021 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность – физкультурно-спортивная

Актуальность – Возрастает значение физической культуры и спорта, внедрение их в повседневную жизнь, в укреплении здоровья ребенка. Хоккей как часть физической культуры способствует укреплению силы, здоровья, развивает морально-волевые качества человека.

Программа по хоккею направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление обучающихся.

Новизна - предоставляется возможность детям, достигшим 12-16 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий хоккеем или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям хоккеем, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Цель программы: формирование основ здорового и безопасного образа жизни, развитие физических способностей посредством систематических занятий хоккеем с шайбой.

Задачи:

обучающие:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам; -
- развивать необходимые физические качества: (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции);
- научить играть хоккей и знать основные правила этой игры.

развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательные способности детей;
- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

воспитательные: - прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни; - воспитывать чувство ответственности за себя; - воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

Возраст учащихся: программа рассчитана на детей и подростков от 11 до 16 лет.

Преимственность программ со школьными программами, предметами: программа структурирована на интеграции и опережении с предметами общеобразовательной школы: - физическая культура (укрепление мышечного корсета, развитие координации, гибкости, ловкости, силы, выносливости, быстроты, силовая физическая подготовка, подвижные и спортивные игры); - биологией (здоровый образ жизни – режим дня, гигиена, правильное питание, строение человека). - историей (история зарождения хоккея в России и участия сборной команды в Олимпийских играх).

Сроки обучения 1 год

Обоснованность продолжительности программы: в течение года, обучающиеся освоят упрощенные правила игры, у них появится интерес к систематическим занятиям.

Режим занятий - 1 раз в неделю по 2 часа.

Срок реализации программы – 1 год согласно календарному учебному графику.

Объем программы - 72 часа в год

Основные формы занятий – групповые, индивидуальные, фронтальные

Виды занятий – учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные игры, теоретические занятия, тестирование и контроль.

Ожидаемые результаты: проявление интереса учащихся к истории возникновения хоккея, повышение физической подготовленности, умение правильно распределять силовые нагрузки, развитие высокого уровня технико-тактической подготовки

Формы подведения итогов: промежуточная и итоговая аттестация учащихся в виде сдачи нормативов.

Учебно-тематический план

№П/П	Наименование раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	1	
2.	История развития хоккея в России и за рубежом	2	2	
3.	Общефизическая подготовка	12	2	10
4.	Специальная физическая подготовка	10		10
5.	Техническая подготовка	15	2	13
6.	Тактическая подготовка	12	2	10
7.	Интегральная подготовка	4		4
8	Учебные игры	12		12
9	Контрольные соревнования и игровая подготовка	2		2
10	Итоговая аттестация	2	1	1
	Итого:	72	9	63

Содержание программы.

№ п/п	Название тем	Теоретические занятия	Практическая работа
1	Вводное занятие	Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания. Правила поведения на занятиях по хоккею. Ознакомление с программой занятий.	
2	История развития хоккея в России и за рубежом	Возникновение хоккея. Появление хоккея в России и за рубежом. Значение российской школы хоккея для развития международного хоккея. Лучшие российские команды, тренеры, игроки	
3	Общefизическая подготовка	Беседа на тему «Травматизм в спорте и его профилактика»	<p>Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.</p> <p>Профилактическая разминка, беговая разминка, спринтерская разминка, скоростно-силовая разминка, гибкостная разминка</p>
4	Специальная физическая подготовка		<p>Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств</p> <p>Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса.</p> <p>Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности</p> <p>Упражнения специальной скоростной направленности.</p> <p>Упражнения для развития специальных координационных качеств.</p>

			Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости
5	Техническая подготовка	Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках на коньках, владения клюшкой и шайбой, приемов силовой борьбы. Особенности техники игры вратаря. Средства, методы, и методические подходы к разучиванию приемов техники.	Техника передвижения на коньках Техника нападения Техника обороны
6	Тактическая подготовка	Изучение различных действий без шайбы и с шайбой в зависимости от действий партнёра, соперника Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде	Тактика нападения Тактика защиты
7	Интегральная подготовка		Упражнения, направленные на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства — технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.
8	Учебные игры		учебная игра с применением полученных ЗУН
9	Контрольные соревнования и игровая подготовка		Игровые ситуации
10	Итоговая аттестация	Устный опрос	Прием контрольных испытаний по общефизической и технико-тактической подготовке

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- устойчивая мотивация и потребность к занятиям спортом и хоккеем
- сформированность трудолюбия, целеустремленности, настойчивости в достижении целей
- принятие ценностей коллектива и следование им.

Метапредметные:

- умение определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью тренера-преподавателя, а далее самостоятельно;
- умение добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя различные источники информации;
- умение конструктивно взаимодействовать в группе и команде.

Предметные:

- сформированность знаний, умений и начальных навыков технике игры в хоккей;
- приобретение двигательных навыков;
- приобретение навыков здорового образа жизни;

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение программы.

Спортивный инвентарь:

- клюшки;
- шайбы;
- хоккейная форма;

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки;
- гимнастическая стенка;
- перекладины для подтягивания

Методические, информационные:

- Дидактический материал (раздаточный материал по темам занятий программы, наглядный материал, мультимедийные презентации);
- Медiateка (видео игр);
- Методические разработки занятий.

Кадры: Данная программа может быть реализована педагогом дополнительного образования, имеющим педагогическое образование.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА 2021 –2022 УЧЕБНЫЙ ГОД

Месяц	Недели обучения	Год обучения
Сентябрь	1	У
	2	У, А
	3	У
	4	У
Октябрь	5	У
	6	У
	7	У
	8	У
Ноябрь	9	У
	10	У
	11	У
	12	У
Декабрь	13	У
	14	У
	15	У
	16	У
Январь	17	У
	18	У
	19	У
	20	
Февраль	21	У
	22	У
	23	У
	24	
Март	25	У
	26	У
	27	У
	28	У
Апрель	29	У
	30	У
	31	У
	32	У
Май	33	У
	34	У
	35	У
	36	У, ПА
Всего учебных недель		36
Всего часов по программе		72

Условные обозначения:

- учебно-тренировочные занятия по расписанию – У
- промежуточная аттестация – П
- итоговая аттестация – А

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел	Методические виды продукции, разработка игр, бесед, выступлений	Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий	Дидактический и лекционный материал
1. Теоретическая подготовка	<p>Инструкции по ОТ.</p> <p>Тематическая подборка материалов «Физическая культура и спорт в России. Хоккей в России и за рубежом».</p> <p>Тематическая подборка специальной литературы «Правила игры», «Основы спортивной тренировки» ММП «Установка на игру. Анализ игры»</p> <p>Фронтальная беседа «Гигиенические требования в хоккее»</p>	<p>Рекомендации по проведению инструктажа, беседы и опроса по охране труда.</p> <p>Правила работы со специальной литературой.</p>	<p>Программа вводного и первичного инструктажа по ОТ.</p> <p>Лекционный материал «Основы методики обучения».</p>
2. Общая физическая подготовка	<p>Беседа «Необходимость разминки перед нагрузкой».</p> <p>Подборка «Общеразвивающих упражнений, игр».</p> <p>Картотека «Подвижных игр».</p>	<p>Показ движений в направлении вперед и назад проводится педагогом боком или повернувшись на 45 градусов по отношению к учащимся. Простые упражнения разучиваются в среднем темпе, а сложнокоординированные упражнения выполняются сначала по разделениям, затем слитно; сначала с педагогом, затем самостоятельно. Показ</p>	<p>Лекционный материал «Необходимость разминки перед нагрузкой».</p> <p>Перечень тем и терминов в ходе раздела</p> <p>Иллюстрации «Общеразвивающих упражнений».</p> <p>Демонстрация упражнений.</p>

		движений должен быть «зеркальным».	
3.Специальная физическая подготовка	Беседа «Развития быстроты, скорости, выносливости, ловкости». Подборка «Упражнения и игры на специально физическую подготовку». Картотека подвижных игр	При выполнении упражнений специально физической подготовки необходимо контролировать самочувствие учащихся, правильность выполнения задания. При проведении специально физической подготовки учитывается возрастные особенности учащихся.	Лекционный материал «Развитие основных физических качеств». Демонстрация упражнений.
4.Техническая подготовка	Беседа «Об эффективной технике владения шайбой». Подборка упражнений по технической подготовке игры в хоккей.	Обучение техническим приемам необходимо начинать в простых упражнениях, но обязательно дополнять их игрой в хоккей	Лекционный материал: «Основы технической подготовки». Схемы «Об эффективной технике владения шайбой». Демонстрация упражнений.
5.Тактическая подготовка	Беседа «О тактических действиях юных хоккеистов».	При выполнении тактических действий необходимо взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим системам. И совершенствовать игры	Лекционный материал «О тактических действиях юных хоккеистов». Тактический рисунок ведение игры. Планшет хоккейного катка

		по принципу комбинированной обороны и атаки.	
6. Учебные и тренировочные игры.	Беседа «Установка на игру и анализ игры» Положение по проведению соревнований различного уровня.	Необходимо научиться переключать тактические действия с одной схемы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.	Лекционный материал: 1. Понятие «Установка на игру». 2 Подготовка к игре, наигрывание основных тактических вариантов. 3 Анализ игры.. Планшет.
7. Подготовка и сдача нормативов	Беседа «Об эффективном выполнении заданий». Подборка заданий по ОФП и СФП.	Сдача нормативов на время, правильность выполнения.	Таблица «Контрольных нормативов» Тестовые задания.

Формы аттестации и оценочные материалы.

Оценивание результатов обучения осуществляется через практическую деятельность и через организацию мониторинга результатов обучения и личностного развития обучающихся в процессе освоения ими дополнительной образовательной программы. Организуется итоговая аттестация (по ТТП в марте, по ОФП в мае). После проведения диагностики оформляется протокол, что позволит проследить достижения обучающихся в динамике в течение прохождения всего курса. Анализ работы обучающихся также можно оценивать по протоколам, по итогам районных и республиканских соревнований.

Контрольно-измерительные материалы

При зачислении детей на обучение входного мониторинга физических кондиций и технических навыков не предусмотрено.

В период первого года обучающиеся два раза в год проходят диагностику уровня физической и технико-тактической подготовки. Данная диагностика является промежуточной формой аттестации. Средствами диагностики являются контрольно-тестовые упражнения. Контрольно - тестовые упражнения подобраны с учетом возраста, половой принадлежности по базовым видам подготовки ОФП, СФП и ТТП. Требования приведены в таблице.

Основной показатель выполнения программы - выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественно-качественных показателях физической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

В конце учебного года все обучающиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные нормативы. Результаты сдачи представленных нормативов для детей 7 лет и старше являются основанием для зачисления обучающихся на обучение по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе по хоккею.

Нормативные требования по общей и специальной физической подготовке

Контрольные упражнения (тесты)	Норматив			
	7-9 лет	10-12 лет	13-15 лет	16 лет
По общей физической				
Бег 20 м. с высокого старта (с)	4,8	4,6	4,4	4,1
Прыжок в длину толчком двух ног (м)	156	160	164	168
Сгибание и разгибание рук из упора лёжа (кол-во)	32	35	37	40
Челночный бег 4х9 м.	12,0	11,7	11,4	11,1
По специальной физической и технической				
Бег на коньках 20 м (с)	4,9	4,6	4,3	4,0

Бег на коньках 20 м. спиной вперёд (с)	6,9	6,6	6,3	6,0
Челночный бег на коньках 6х9 м (с)	17,0	16,8	16,6	16,4
Слаломный бег б/ш (с)	13,0	12,8	12,6	12,3

Формы контроля:

1. **Личностные** результаты проверяются в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности. Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.
2. **Предметные** результаты определяются в ходе ответов на вопросы и измерения тренировочных нагрузок, применяемых в образовательной деятельности обучающихся.
3. **Метапредметные:** выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной и технической подготовке.

Ф.И.	Устойчивая мотивация и потребность к занятиям спортом и хоккеем	Сформированность трудолюбия, целеустремленности, настойчивости в достижении целей	Принятие ценностей коллектива и следование им.	Умение добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя различные источники информации;
	Высокий уровень	Высокий уровень	Высокий уровень	Высокий уровень
	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень
	Низкий уровень	Низкий уровень	Низкий уровень	Низкий уровень

*В процессе учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель проводит диагностику личностных, метапредметных, предметных планируемых результатов и определяет у каждого ребенка уровень развития.

«**Высокий уровень**» - ребенок мотивирован к тренировочному занятию; трудолюбив и настойчив; Общение в команде, уважение и авторитет.

«**Средний уровень**» - после каждого упражнения необходимы слова для мотивации; Не достигает до конца цели; не дружелюбные отношения в коллективе

«**Низкий уровень**» - нет мотивации на тренировке; пассивен, инертен на тренировке; не идет на контакт с командой.

Оценочные материалы. Итоговая аттестация
Контрольные испытания по общей физической подготовке

№	Контрольные испытания	Количество выполнений Мальчики, юноши	
		12-14	15-17
1	Бег 30 м. (с)	5,7	4,7
2	Челночный бег 30*10 м(с)	9,0	7,2
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	210

Контрольные испытания по технико-тактической подготовке

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты 12-17 лет	Результаты
1	Бег на коньках лицом вперед 20м	Не более 7 сек
2	Бег на коньках спиной вперед 20 м	Не более 13 сек
3	Бег на коньках по восьмерке вправо	Не более 20 сек
4	Бег на коньках по восьмерке влево	не более 20 сек

Диагностика метапредметных результатов

Метапредметные компетенции:

- умение поставить цели
 - умение организовать свою работу
 - умение понимать причины успеха/неуспеха
 - способность к самостоятельному поиску и анализу информации
 - умение работать в коллективе, сотрудничать
 - умение разрешать конфликты
- 1 – низкий балл, 2 – средний балл, 3 – высокий балл.

Диагностика личностных результатов

Личностные свойства и качества:

- уверенность в себе
 - общительность
 - самостоятельность, ответственность
 - открытость, доброжелательность
 - тревожность
 - агрессивность, раздражительность
- 1 – низкий балл, 2 – средний балл, 3 – высокий балл.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Характеристика секции «Хоккей»

Количество обучающихся составляет 10-25 человек.

Возрастная категория детей –11-16 лет

Главной функцией воспитания является обучение правилам жизни. В эту функцию входит и передача опыта социального профессионального поведения, и формирование необходимых (с позиций уровня общественной культуры) качеств, свойств, привычек личности и развитие ее способностей (нравственных умений различать добро и зло; творческих умений проявлять свои задатки и способности) и решение частных воспитательных задач:

1. Воспитание волевых качеств личности;
2. Воспитание спортивного трудолюбия;
3. Интеллектуальное воспитание – овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки;
4. Воспитание чувства ответственности за порученное дело;
5. Воспитание бережного отношения к инвентарю и к собственности учреждения;
6. Самовоспитание спортсмена – сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности.

Воспитательные средства, используемые на работе:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия и взаимопомощи;
- дружный коллектив.

Работа с родителями.

- организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (собрания, беседы)
- содействие сплочению родительского коллектива (приглашение родителей на соревнования, создание группы болельщиков)

Календарный план воспитательной работы на 2021-2022 учебный год

Направление воспитательной работы	Название мероприятий	Сроки
Гражданско-патриотическое	Всероссийский день бега «Кросс наций»	сентябрь
	Всероссийские соревнования «Лыжня России»	февраль
	«Эстафета мира»	Май
Нравственно-эстетическое воспитание	Рождественские старты	январь
	Экскурсия в Алнашский исторический музей»	ноябрь
Трудовое воспитание	Участие в субботнике (уборка хоккейной площадки и прилегающей к ней территории)	Май
Профилактика правонарушений	Беседа по профилактике правонарушений на тему «Права и обязанности ребенка»	Март
	Встреча с инспектором ПДН. Беседа на тему «Спорт вместо наркотиков»	Ноябрь

	Беседы о ЗОЖ, о вреде табакокурения, алкоголизма и наркомании	Октябрь, апрель
Работа с родителями	Организация и проведение родительского собрания. Содействие и поддержка в развитии детского спорта.	сентябрь
	Организация и проведение родительского собрания. Анкетирование на предмет удовлетворенности родителей деятельностью объединения	Апрель
	Проведение соревнований по легкой атлетике «Легкоатлетическое многоборье»	Май

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте», 1974г.
2. Букатин А.Ю.и др. Начальное обучение юных хоккеистов (8-10 лет): Учеб.пособие / Букатин А.Ю.Колузганов В .М., Иванов В .П.-М.;Б и., 1983 -67с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. 2-е изд. перераб.и доп. М.:ФиС, 1977.-215с.
4. Волков В.М. «Тренеру о подростке», ФиС. М., 1973г.
5. Выготский, Л. С. Педагогическая психология / Л. С. Выготский. – М.: Педагогика-пресс, 1999. – 533 с
6. Горский Л. Тренировка хоккеистов.- М.: ФиС, 1981.-224 с
7. Дерябин С.Е. Система этапного педагогического контроля подготовленности хоккеистов в детско - юношеских спортивных школах: Автореф.дис,канд.пед.наук.-М., 1982.-21 с..
8. Колосков В.И., Климин В Л. Подготовка хоккеистов: Техника, тактика.- М.:ФиС1981.-200с.
9. Костка В. Современный хоккей (Пер. с чеш.)- М.: ФиС, 1976.-256 с.
10. Лычагин Д.М. Хоккей в вопросах и ответах / Отв.ред. Ю.П.Карандин.- Новосибирск: Изд-во СО РАН, 2001. - 55с.
11. Майоров Б.А. Хоккей для юношей. М.: ФиС,1968.-136 с.
12. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: Учеб.пособие для ин-тов физкульт.- М.: ФиС, 1977.-279с.
- Савин В.П. Львов В.С. Силовая и скоростно-силовая подготовка в системе тренировки хоккеистов высокой квалификации (подготовительный период): Метод, разработ.для студентов, слушателей фак.универ.,повыш.квал в Высш.школе тренеров ГЦОЛИФКа.-М: Б.и.Д1985.-26с.
13. Старшинов В.И. «Хоккейная школа», ФиС. М., 1974г.
14. Тарасов А.В. «Тактика хоккея», ФиС. М., 1963г.
15. Тарасов А.В. «Хоккей », ФиС. М., 1971г.
16. Халл Б. «Моя игра в хоккей», ФиС. М., 1971г.
17. Хоккей: Поурочное программирование для ДЮСШ (группы начальной подготовки) Сост. А.Ю.Букатин, В.М. Колузганов. – М.: Б.и. 1986. – 88с.