

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

Рассмотрена
на педагогическом совете
Протокол № 6 от 03.06.2024 г.



Утверждаю

Директор

М.В. Шкляев

Приказ № 63 от 03.06.2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«Хоккей»

Возраст: 11-16 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель: Дружинин Михаил Петрович
педагог дополнительного образования

д. Новый Утчан, 2024 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная общеобразовательная общеразвивающая программа относится к **физкультурно-спортивной** направленности.

По уровню освоения программы является базовой.

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, что и является **актуальностью** данной программы.

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 11-16-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.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в:

- приобретении обучающимися необходимого индивидуального уровня знаний, умений и навыков, необходимых для освоения программы спортивной подготовки по хоккею,
- воспитание мотивации занятий спортом и физической культурой.

Адресат программы: программа рассчитана на детей и подростков от 11 до 16 лет.

Объем программы- 72 ч.

Срок реализации программы – 1 год

Формы организации образовательного процесса. Форма занятий предусматривает сочетание теоретической части с последующей отработкой на практике путём проведения тренировочных соревнований. Формы деятельности: индивидуальные, групповые, фронтальные.

Форма обучения – очная.

Режим занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

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.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный 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.	Общезначительная 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 учебного плана

№ 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»	Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки. Профилактическая разминка, беговая разминка, спринтерская разминка, скоростно-силовая разминка, гибкостная разминка
4	Специальная физическая подготовка		Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса. Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития специальных координационных качеств.

			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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

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;

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

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

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Кадровое обеспечение. Дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Хоккей» реализует педагог дополнительного образования, имеющий квалификацию «Тренер-преподаватель по физической культуре и спорту»

Материально-технические условия:

Для эффективной реализации программы необходима материально-техническая база:

Оборудование:

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);
- Медиатека (видео игр);
- Методические разработки занятий.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

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»</p> <p>ММП «Установка на игру. Анализ игры» Фронтальная беседа</p> <p>«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 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 учитываются 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 ведения 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 общеразвивающей 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.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

1. Название детского объединения «Хоккей»

Основные направления воспитательной работы:

1. Гражданско-патриотическое
2. Духовно-нравственное
3. Интеллектуальное воспитание
4. Здоровьесберегающее воспитание
5. Профилактика употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушения и детского дорожно-транспортного травматизма
6. Правовое воспитание и культура безопасности
7. Экологическое воспитание
8. Самоопределение и профессиональная ориентация
9. Воспитание положительного отношения к труду и творчеству
10. Воспитание семейных ценностей
11. Функциональная грамотность

Цель воспитания - создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи воспитания:

- создание социально-психологических условий для развития личности;
- формирование потребности в здоровом и безопасном образе жизни, как устойчивой формы поведения;
- создание условий для проявления и раскрытия творческих способностей всех участников воспитательного процесса;
- способствовать сплочению творческого коллектива через КТД;
- воспитание гражданина и патриота России, своего края, своей малой Родины; - профессиональное самоопределение.

Результат воспитания - будут сформированы представления о морально-этических качествах личности, потребности в здоровом и безопасном образе жизни, бережном отношении к окружающему миру, к активной деятельности по саморазвитию.

Работа с коллективом обучающихся: -организация мероприятий, направленных на развитие творческого, коммуникативного, исследовательского потенциала обучающихся и содействие формированию активной гражданской позиции.

-участие в школьных, районных, республиканских спортивных мероприятиях.

Работа с родителями:

- Организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации)
- Содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность детского объединения (организация турниров с приглашением родителей, открытых занятий, мастер-классов, показательных выступлений, совместных мероприятий и т.д.)

Календарный план воспитательной работы

Мероприятие	Сроки проведения	Ответственные
Беседы и инструктажи с учащимися по технике безопасности, правилам пожарной безопасности, правилам безопасного поведения в случае чрезвычайных происшествий, соблюдение санитарно-эпидемиологических правил	сентябрь январь	педагог
Родительское собрание	сентябрь	педагог
Всероссийский день бега «Кросс наций»	сентябрь	педагог
Встреча с инспектором ПДН. Беседана на тему «Спорт вместо наркотиков»	ноябрь	педагог
Рождественские старты	январь	педагог
Всероссийские соревнования «Лыжня России»	февраль	педагог
«Эстафета мира»	май	педагог
Участие в субботнике (уборка хоккейной площадки и прилегающей к ней территории)	май	педагог
Участие в школьных, районных, республиканских мероприятиях	в течение года	педагог

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для обучающихся

1. Колосков В.И., Климин В.Л. Подготовка хоккеистов: Техника, тактика.- М.:ФиС1981.-200с.
2. Костка В. Современный хоккей (Пер. с чеш.)- М.: ФиС, 1976.-256 с.
3. Лычагин Д.М. Хоккей в вопросах и ответах / Отв.ред. Ю.П.Карандин.- Новосибирск: Изд-во СО РАН, 2001. - 55с.
4. Майоров Б.А. Хоккей для юношей. М.: ФиС, 1968.-136 с.
5. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: Учеб.пособие для ин-тов физкульт.- М.: ФиС, 1977.-279с.
6. 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.Д985.-26с.
Халл Б. «Моя игра в хоккей», ФиС. М., 1971г.

Литература для педагога

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте», 1974г.
2. Волков В.М. «Тренеру о подростке», ФиС. М., 1973г.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. 2-е изд. перераб.и доп. М.:ФиС, 1977.-215с.
4. Выготский, Л. С. Педагогическая психология / Л. С. Выготский. – М.: Педагогика-пресс, 1999. – 533 с
5. Старшинов В.И. «Хоккейная школа», ФиС. М., 1974г.
6. Тарасов А.В. «Тактика хоккея», ФиС. М., 1963г.

