

ТАЙМЫРСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ХАТАНГСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1»

РАССМОТРЕНО
педагогическим советом ТМКОУ
«Хатангская средняя школа №1»
Протокол №4 «27» марта 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ТМКОУ
«Хатангская средняя школа №1»
Токаренко А.И./
«27» марта 2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Хоккей с шайбой»

Направленность программы: физкультурно-спортивное
Уровень программы: стартовый
Возраст обучающихся: 8 – 15 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель
педагог дополнительного
образования
Турченко Олег Гарольдович

Хатанга
2024

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хоккей с шайбой» имеет физкультурно-спортивную *направленность* в силу того, что направлена на:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- укрепление здоровья обучающихся;
- приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в тренировочных занятиях;
- формирование морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хоккей с шайбой» разработана в соответствии с *нормативными документами*:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вступает в силу с 01.03.2022);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступает в силу с 01.03.2023);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая

разноуровневые программы);

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Устав ТМК ОУ «Хатангская средняя школа №1»;
- Локальный акт «Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам ТМК ОУ «Хатангская средняя школа №1».

Актуальность данной программы базируется на анализе детского и родительского спроса на дополнительные образовательные услуги программы хоккея с шайбой, в связи с возросшей популярностью этого вида спорта. В с/п Хатанга созданы условия для реализации данной программы: имеется открытая ледовая площадка, которая функционирует шесть-семь месяцев. Поэтому данный вид спорта востребован. Программа направлена на создание условий для самореализации обучающихся по интересующей физкультурно-спортивной направленности. Организация содержательного досуга детей и молодёжи особенно важна и обусловлена различными причинами: рост нервно-эмоциональных перегрузок, гиподинамия, увеличение педагогически запущенных детей, наличие безнадзорных детей, рост компьютерной зависимости молодёжи.

Занятия этим видом спорта способствует укреплению здоровья, всестороннему физическому развитию. Хоккей – коллективная деятельность, состоящая из совокупности действий отдельных звеньев и конкретных исполнителей, обусловленная единством замысла. Достижение цели требует от играющих активных двигательных действий, выполнение которых зависит от творчества и инициативы самих играющих.

Каждому надо уметь отстаивать правильность своих мировоззрений, поступать решительно, проявлять в зависимости от обстоятельств выдержку и твёрдость, осторожность и смелость, умение фантазировать и умение смирять фантазию. И всё это же самое требуется в игровых видах спорта. Все эти аспекты подтверждают и укрепляют актуальность и социальную значимость программы.

Новизна программы дополнительной общеобразовательной программы «Хоккей с шайбой»:

- в организации и проведении части практических занятий на открытом воздухе, на катке, который не только привлекает внимание детей, но и

помогают обучающимся закалять свой организм (ледовая подготовка проходит в период с октября по апрель месяц, в зависимости от погоды);
- в её социальной направленности, программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий каким-либо видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям хоккеем формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствует повышению самооценки;
- в привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике спортивной тренировки;

Отличительные особенности программы «Хоккей с шайбой»:

- адаптация данной программы к условиям работы на массовость, а не на спортивное мастерство, осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники хоккея с шайбой;
- упор сделан на изучение новейших тактических действий и приёмов из современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки;
- вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач спортивной подготовки в зависимости от физических, возрастных и индивидуальных особенностей каждого обучающегося

Тип программы:

По степени авторства: модифицированная. Составлена на основе:

1. Ишматов, Р.Г. Подготовка хоккеистов в ДЮСШ и СДЮШОР / Р.Г. Ишматов, В.В. Шилов - Санкт-Петербургский гос. ун-т физической культуры им. П.Ф. Лесгафта, 2008;
2. Колосков, В.И. Подготовка хоккеиста: техника, тактика / В.И. Колосков, Климин В.П. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 200 с., ил.
3. Хоккей: примерная программа/М.: Советский спорт, 2009. Под ред: Ю.Г.Казанцева

По уровню освоения: стартовый

По способу организации своего содержания: модульная (составлена из самостоятельных, устойчивых, целостных блоков).

Адресат программы

Программа адресована детям 8-15 лет. Принимаются все желающие соответствующего возраста, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям хоккеем.

Наполняемость кружка «Хоккей с шайбой» – до 18 человек, состав постоянный, из детей разного возраста.

Психологические особенности. В данный период рост и развитие ребенка представляют собой постоянный переход от одной возрастной

ступени к другой, имеющей кризисный характер и приносящей свои особые личностные новообразования.

Подростковый возраст (8-15 лет) является одним из самых сложных и ответственных в жизни ребенка и его родителей. В подростковом возрасте ведущей деятельностью является общение со сверстниками. Именно в процессе общения со сверстниками происходит становление нового уровня самосознания ребенка, формируются навыки социального взаимодействия, умение подчиняться и в тоже время отстаивать свои права.

Многие особенности поведения подростка связаны не только с психологическими изменениями, но и с изменениями, происходящими в организме ребенка. Половое созревание и неравномерное физиологическое развитие подростка обуславливают многие его поведенческие реакции в этот период. Подростковый возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью и резкими колебаниями настроения. Поведение подростков зачастую бывает непредсказуемым, за короткий период они могут продемонстрировать абсолютно противоположные реакции. Это наиболее сложный, критический период. Главная особенность подросткового периода – резкие, качественные изменения, затрагивающие все стороны развития личности: стремление к общению со сверстниками и появление в поведении признаков, свидетельствующих о желании утвердить свою самостоятельность, независимость, личную автономию. Подростки ищут собственные ценности и нормы, формируют свое представление об окружающем мире. Все это надо учитывать при работе с детьми данного возраста.

Несмотря на это, этот возраст – самый благоприятный для творческого развития. Он является наиболее интересным в процессе становления и развития личности. Именно в этот период молодой человек входит в противоречивую, часто плохо понимаемую жизнь взрослых, он как бы стоит на ее пороге, и именно от того, какие на данном этапе он приобретет навыки и умения, какими будут его социальные знания, зависят его дальнейшие шаги. Результатом участия в программе должно стать увеличение шансов каждого быть лидером в избранной им сфере деятельности и жизни.

Срок реализации и объём учебных часов.

Программа обучения рассчитана на 1 год обучения. Общий объём учебных часов за весь период обучения составляет – 180 часов (5 часов в неделю). Работает 2 группы.

Формы обучения. Обучение осуществляется в *очной* форме.

Режим занятий На основании Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», а также в соответствии с Положением об организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам ТМК ОУ «Хатангская средняя школа №1» занятия проводятся 5 раз в неделю с каждой группой.

Занятия хоккеем на открытых хоккейных кортах отменяются при температуре

воздуха ниже 25° без ветра и - 20° с ветром.)

1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: формирование разносторонне развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; использование средств хоккея с шайбой для укрепления и сохранения собственного здоровья; формирование у обучающихся устойчивой потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основами техники хоккея с шайбой.

Задачи программы

Обучающие:

- ознакомить с историей развития хоккея с шайбой, правилами соревнований;
- обучить элементам, технике и тактике игры в хоккей с шайбой;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- сформировать представления о хоккее с шайбой как виде спорта, о спортивном инвентаре, о правилах техники безопасности во время занятий;
- сформировать навыки самостоятельных занятий физической культурой;

Развивающие:

- развивать основные физические качества, двигательные умения и навыки;
- развивать специальные физические качества, характерные для избранного вида спорта: быстроты, выносливости, координации, внимания, скоростно-силовых качеств;
- развивать стремление к совершенствованию как способа достижения наивысших результатов через участие в соревнованиях;
- стимулировать проявление активности, инициативы, самостоятельности и творчества;
- развивать коммуникативные навыки и лидерские качества.

Воспитательные:

- воспитывать устойчивый интерес к систематическим занятиям спортом, в том числе и такому виду спорта как хоккей с шайбой;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся;
- воспитывать морально-волевые и нравственно-этические качества: чувство товарищества и взаимовыручки, дисциплинированность, чувство самостоятельности, ответственности, силу воли, умение концентрироваться на выполнении поставленной цели;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни, осуществлении всестороннего гармоничного развития.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

Наименования разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
	Всего	Теория	Практика	
I. Теоретическая подготовка(11 ч)				
1.1 Вводное занятие: введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности. <i>Входная диагностика</i> Основы техники безопасности при занятиях хоккеем.	1	1	0	Наблюдение, опрос (тест)
1.2 История развития физического спорта	1	0,5	0,5	Наблюдение, блиц-опрос
1.2 Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	0,5	0,5	0	Наблюдение, блиц-опрос
1.3 Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	1	0,5	0,5	Наблюдение, опрос, зачёт.
1.4 Гигиенические знания, умения и навыки	1,5	0,5	1	Контрольное тестирование
1.5 Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	0,5	0,5		Наблюдение, блиц-опрос
1.6 Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	1,5	0,5	1	Наблюдение, блиц-опрос
1.7 Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	1,5	0,5	1	Наблюдение, опрос, зачёт.
1.8 Основы спортивного питания	1,5	0,5	1	Наблюдение, опрос, зачёт.
1.9 Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1	0,5	0,5	Наблюдение, опрос, зачёт.
Итого	11	5,5	5,5	
II. Общая физическая подготовка (ОФП)				
2.1 Строевые упражнения	2	1	1	Наблюдение Контрольные упражнения
2.2 Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса	3	1	2	Наблюдение Контрольные упражнения
2.3 Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава	3	1	2	Наблюдение Контрольные упражнения
2.4 Упражнения для шеи и туловища	3	0	3	Наблюдение

				Контрольные упражнения
2.5 Упражнения для всех групп мышц	5	0	5	Наблюдение Контрольные упражнения
2.6 Упражнения для развития силы	3	0,5	2,5	Наблюдение Контрольные упражнения
2.7 Упражнения для развития быстроты	3	0,5	2,5	Наблюдение Контрольные упражнения
2.8 Упражнения для развития гибкости	3	0,5	2,5	Наблюдение Контрольные упражнения
2.9 Упражнения для развития ловкости	3	0,5	2,5	Наблюдение Контрольные упражнения
2.10 Упражнения типа «полоса препятствий»	5	2	3	Контрольное тестирование
2.11 Упражнения для развития общей выносливости	5	2	3	Контрольное тестирование
Итого	38	9	29	
III. Специальная физическая подготовка (СФП)				
3.1 Упражнения для развития взрывной силы.	6	1	5	Наблюдение Контрольные упражнения
3.2 Упражнения для развития игровой ловкости	6	1	5	Наблюдение Контрольные упражнения
3.3 Упражнения для развития специальной выносливости	6	0,5	5,5	Наблюдение Контрольные упражнения
3.4 Упражнения для развития быстроты	5	0,5	4,5	Наблюдение Контрольные упражнения
Итого	23	3	20	
IV. Техническая подготовка				
4.1 Посадка (стойка) хоккеиста	1,5	0,5	1	Наблюдение, контрольные упражнения (тест)
4.2 Техника передвижения на коньках (бег, прыжки, изменение направления движений и т. д.).	10	1,5	8,5	Наблюдение, контрольные упражнения (тест)
4.3 Способы ведения, передачи, приёма,	10	1,5	8,5	Наблюдение, контрольные

броска шайбы. Рубежная диагностика				упражнения (тест)
4.4 Атакующие действия на льду	8,5	1	7,5	Наблюдение, контрольные упражнения (тест)
4.5 Техника обороны на льду	7,5	0,5	7	Наблюдение, контрольные упражнения (тест)
4.6. Техника игры вратаря.	5	2	8	
Итого	42,5	7	35,5	
V. Тактическая подготовка				
5.1 Техника нападения	11	2	9	Наблюдение, опрос, контрольные упражнения
5.2 Техника защиты	10	1,5	8,5	Наблюдение, опрос, контрольные упражнения
5.3 Техника нападения и защиты	9	1,5	7,8	Наблюдение, опрос, контрольные упражнения
5.4 Тактика игры вратаря.	4	1	3	
Итого	34	7	27	
VI. Игровая подготовка				
6.1 Тренировочные занятия с использованием упражнений, моделирующих игровые ситуации игры в хоккей. Учебная игра	20	4	16	Наблюдение, товарищеская игра с установкой
Итого	20	4	16	
VII. Интегральная(соревновательная) подготовка				
7.1 Физическая и техническая подготовка	2	0,5	1,5	Наблюдение, двусторонняя игра с заданиями
7.2 Физическая и тактическая подготовка	2	0,5	1,5	Наблюдение, двусторонняя игра с заданиями
7.3 Техническая и тактическая подготовка	2	0,5	1,5	Наблюдение, двусторонняя игра с заданиями
7.4 Обще-подготовительные упражнения и игры по упрощенным правилам. <i>Итоговая аттестация (практика)</i>	5,5	0,5	5	Наблюдение, контрольная игра.
Итого	11,5	2	9,5	
Всего	180	37,5	142,5	

СОДЕРЖАНИЕ

I. Теоретическая подготовка

Теория Физическая культура и спорт в России. Развитие хоккея в России и за рубежом. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении. Правила игры в хоккее. Общее понятие о гигиене. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Примерные суточные пищевые нормы хоккеистов в зависимости от объёма и интенсивности занятий. Вредное влияние курения и алкоголя на здоровье и работоспособность организма

Практика Выполнение упражнений по ОФП и СФП (проверка физических качеств перед началом учебного года). Составление викторины «Правила игры в хоккей». Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Составление памяток: режим питания, режим дня спортсмена, закаливание организма, профилактика спортивного травматизма. Работа с терминологией, выполнение приёмов игры, составление кластера.

II. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория Техника безопасности при выполнении упражнений ОФП, правильное распределение нагрузки на различные группы мышц. Техника выполнения упражнений для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах. Техника выполнения упражнений для развития координационных движений. Техника выполнения упражнений для развития быстроты. Техника выполнения упражнений для развития силы. Техника выполнения упражнений для развития ловкости. Техника выполнения упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

Практика Выполнение строевых упражнений и упражнений ОФП. Подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полном присяде и полуприсяде. Выполнение упражнений без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, «блинами», набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками, в парах с партнёром. Кувырки вперёд и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в виси, подтягивание в виси. Преодоление сопротивления партнёра в статических и динамических режимах. Упражнения с отягощениями за счёт собственного веса и веса тела партнёра. Упражнения на тренажерах. Выполнение упражнений типа «полоса препятствий», для развития общей выносливости. Игры и эстафеты с элементами акробатики, с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий.

III. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория Специальная физическая подготовка (понятие). Техника безопасности при выполнении упражнений СФП, правильное распределение нагрузки на различные группы мышц. Соревновательные, специальные и специально-подготовительные упражнения.

Практика

Выполнение упражнений *для развития взрывной силы*. Спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приёмов хоккея. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами. Толчки сопротивляющегося партнёра плечом, грудью. Единоборство за шайбу у борта, на ограниченных площадках. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.

Выполнение упражнений *для развития быстроты*: пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров из различных направлениях; бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу; бег по виражу, кругу, спирали, «восьмёрке» (лицом и спиной вперёд). Упражнения с теннисным мячом у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно. Игра и упражнения, построенные на опережении действий партнёра (овладение шайбой). Броски шайбы поточно в борт на время. Бег на коньках на время отрезков 18, 36, 54 метров.

Выполнение упражнений *для развития выносливости*: длительный равномерный бег без коньков и на коньках (пульс 130-160 ударов в мин.). Чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью. Игры на поле для хоккея с мячом.

Выполнение упражнений *для развития ловкости*: эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъёмы. Игра клюшкой стоя на коленях. Эстафеты и игры с обведениями стоек, уклонение от применения силовых приёмов, резкая смена направления бега.

Выполнение упражнений *для развития гибкости*: маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями. Шпагат, полушпагат. Упражнения с клюшкой с партнёром. «Мост» из положения лёжа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц.

IV. Техническая подготовка

Теория Техничко-тактическая подготовка в хоккее – ядро спортивной подготовки. Содержание технико-тактической подготовки. Техника в хоккее (понятие). Тактика в хоккее (понятие). Техника вратаря. Основные приёмы техники в хоккее. Многообразие технических приёмов. Способы их выполнения

Практика Выполнение упражнений на овладение *техникой передвижения на коньках* (бег, прыжки, изменение направления движений и т. д.).

Выполнение упражнений на усвоение *техники владения шайбой*: ведения, передачи, приёма, броска шайбы разными способами.

Выполнение упражнений на овладение *техникой нападения*: атакующими действиями на льду.

Выполнение упражнений на овладение *техникой обороны* на льду.

Выполнение упражнений на овладение *техникой вратаря*.

V. Тактическая подготовка

Теория Тактика в хоккее (понятие). Тактический рисунок игры или система тактических взаимодействий. Тактика нападения. Тактика защиты. Тактика вратаря. Основные обязанности игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

Практика Отработка *тактики нападения*: выполнение различных действий без шайбы и с шайбой в зависимости от действий партнёра, соперника; умение вести шайбу и выполнить бросок по воротам, обводку соперника, силовые приёмы; выполнение тактических заданий на игру; умение выполнять тактические действия на определённых участках площадки и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями.

Отработка *тактики вратаря*.

Отработка *тактики защиты*. Выполнение *индивидуальных действий*: выбор места для оборонительного действия; перехват продольного и диагонального паса; отбор шайбы при помощи клюшки; нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием её в момент приёма шайбы соперником. *Групповые взаимодействия*: умение подстраховать партнёра, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух и трёх нападающих.

Различные упражнения, спортивные и подвижные игры, эстафеты, которые требуют проявления быстроты реакции и ориентиров, быстроты ответных действий, сообразительности, наблюдательности, переключения с одних действий на другие и т. д.

VI. Игровая подготовка

Теория Базовые знания. Игровые функции каждого игрока в команде.

Практика Тренировочные занятия: проведение учебных игр использованием упражнений, моделирующих игровые ситуации, позволяющие оптимально реализовать технико-тактические умения и навыки ведения игры.

VII. Интегральная подготовка

Теория Структуру становления навыков игры. Разнообразные соревновательные действия (технико-тактические приёмы),

Практика Обще-подготовительные упражнения; комплексные

упражнения; подводящие игры; специально-подготовительные упражнения, двусторонние игры с заданиями; товарищеские игры с установкой; тренировочные формы соревновательного упражнения; ситуационная тренировка; контрольные игры.

1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1.4.1 Личностные.

У учащегося *будут сформированы:*

- установка на безопасный, здоровый образ жизни, организацию содержательного досуга, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- целеустремленность, внимательность, любознательность, организованность и пунктуальность, наглядно-образное мышление и логика, сообразительность;
- чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями;
- способность к самооценке на основе критерия успешности

Учащиеся *будут:*

- проявлять доброжелательность, эмоционально-нравственную отзывчивость и понимание по отношению к другим людям, осознанно сопереживать чувствам других людей;
- понимать важность самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

1.4.2 Метапредметные.

У учащегося *будут развиты:*

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- способы решения проблем творческого и поискового характера;
- умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- определение наиболее эффективных способов достижения результата;
- умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- логические действия сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установление аналогий и причинно-следственных связей, построение рассуждений;
- готовность слушать собеседника и вести диалог;
- готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою точку зрения и оценку событий;
- определение общей цели и путей её достижения;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

1.4.3 Предметные.

Обучающийся *будет знать:*

- исторические сведения о возникновении хоккея с шайбой в России и мире, правила игры в хоккей и правила соревнований о положении дел в современном хоккее с шайбой;
- правила поведения и требования техники безопасности на занятиях, технику безопасности при выполнении упражнений общей физической подготовки (далее – ОФП) и специальной физической подготовки (далее – СФП);
- о гигиене, режиме дня, самоконтроле спортсмена;
- влияние физической нагрузки на организм.

Обучающийся *будет уметь:*

- владеть основами техники по хоккею с шайбой;
- анализировать и оценивать игровую ситуацию;
- владеть основами тактики защиты и нападения;
- правильно выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств.
- взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий, учебных игр, интегральной подготовки.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Режим организации занятий по дополнительной общеобразовательной программе «Хоккей с шайбой» определяется календарным учебным графиком, соответствующим нормам, утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения итоговой аттестации
1.	1 год обучения	02.09.2024	31.05.2025	36	180	180	5 раз в неделю по 1 часу	Итоговая аттестация 24 мая 2025

2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Оборудование места проводимых занятий:

Программа реализуется в спортзале ТМК ОУ «Хатангская средняя школа» в соответствии с профилем проводимых занятий и оборудованным необходимым инвентарём и в соответствии с санитарными нормами

Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь:

1. Гантели переменной массы от 3 до 12 кг.	9. Скакалки для прыжков на каждого обучающегося
2. Мат гимнастический - 4 шт.	10. Гимнастические скамейки – 5-7 штук
3. Мяч баскетбольный - 4 шт.	11. Гимнастическая стенка
4. Мяч волейбольный- 4 шт.	12. Рулетка металлическая 50 м
5. Мяч теннисный на каждого уч-ся	13. Секундомер
6. Мяч футбольный-2 шт.	14. Биты
7. Набивные мячи	15. Обручи – 5-6 штук
8. Перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук	16. Свисток

Каждый учащийся *должен иметь:*

-спортивную форму;

-нескользящую спортивную обувь.

Учебно-тренировочные занятия по хоккею с шайбой проводятся на открытом ледовом катке в с/п Хатанга, оборудованным необходимым инвентарём и в соответствии с санитарными нормами.

Инвентарь для занятия хоккеем с шайбой

Каток

Играют в хоккей на ледовом поле. Поле делится на три зоны. Вначале поперек поля проводят центровую линию шириною 10 см, разделяющую его на две равные части. Затем параллельно ей две другие линии шириною 5 см, на расстоянии 2-3 см от лицевых бортов. Центровая линия позволяет определить положение «вне игры», а точка в центре поля служит местом вбрасывания шайбы. Ворота состоят из пустотелых труб диаметром 5 см и обтянуты верёвочной сеткой, ячейки которой не пропускают шайбу.

Фишки(конусы) для разметки площадки (10 штук)

Ограждение площадки (борта, сетка защитная) (1 комплект)

Ворота (2 штуки)

Шайба (10 штук)

Диаметр – 7,62 см, толщина – 2,54 см. Вес облегчённой шайбы равен 80-30 г.

Клюшка(20 штук)

Коньки

Снаряжение для хоккея с шайбой

1. Шлем и маска для лица.

9. Краги

2. Ремни для подбородка.	10. Щитки для плеч
3. Капа	11. Хоккейные штаны или щитки для бёдер
4. Налокотники	12. Подтяжки
5. Коньки	13. Носки
6. Ключка	14. Подшлемник
7. Свитер	15. Бандаж (раковина)
8. Щитки для голени	

Информационно-методическое обеспечение

Программа обеспечена такими методическими видами продукции как:

- тесты физической подготовленности по ОФП и СФП
- рекомендации по обучению игре в хоккей с шайбой;
- рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры;
- рекомендации по организации игровой и интегральной подготовки;
- рекомендации по организации контрольных игр;
- картотека общеразвивающих упражнений для разминки;
- инструкции по технике безопасности на занятиях обучению игре в хоккей с шайбой;
- требования к специальной одежде обучающихся (спортивной форме в спортзале, одежде для занятий на катке)
- экранно-звуковые пособия: видеофильмы, соответствующие содержанию обучения;
- мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие содержанию обучения

Технические средства обучения: мультимедийный проектор, ноутбук, экран
Электронные ресурсы

www.minsport.gov.ru – Официальный сайт Министерства спорта РФ
минобрнауки.рф – Сайт Министерства образования и науки России

<http://fhr.ru/main/>– Сайт федерации хоккея России

<http://zshr.ru/> – Сайт всероссийского клуба юных хоккеистов «Золотая шайба» им. А.В. Тарасова

<http://rutracker.org/forum/viewtopic.php?t=1708313> – Обучающие хоккейные видеопособия (список)

<http://sport-lessons.com/teamgames/hockey/> – Спортивные уроки онлайн/командные игры/ хоккей

YouTube

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, соответствующего квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках по соответствующим должностям и в профессиональном стандарте педагогов дополнительного образования. Образование – высшее. Опыт педагогической работы с детьми –3 года, владеет знаниями детской психологии и развивающими методами познавательной деятельности.

2.3 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка, аналитический материал, аудиозапись, видеозапись, грамота, дневник наблюдений, журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования, методическая разработка занятия, портфолио, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитический материал по итогам проведения психологической диагностики, аналитическая справка, диагностическая карта, контрольная работа, открытое занятие, отчёт итоговый, портфолио, праздник, соревнование.

Оценочные материалы

Оценка качества освоения программы «Хоккей с шайбой» и индивидуальной динамики обучающегося предусмотрены следующие формы диагностики, контроля и аттестации:

входная диагностика (сентябрь) – анализ данных о стартовом уровне готовности обучающихся к освоению программы, их интересах, потребностях и возможностях – проводится в форме тестовой опроса;

текущий контроль осуществляется педагогом методами наблюдения, тестирования;

промежуточная аттестация (декабрь) проводится в форме тестирования (контрольный тест на знание теоретического материала) и учебной игры, с учётом данных текущего контроля;

аттестация по итогам учебного года (апрель-май) проводится в форме контрольной игры в хоккей с шайбой, включая теоретический блок на знание истории развития хоккея с шайбой и соответствующей терминологии.

Критерии оценки учебных результатов программы. Работа учащихся, оценивается по результатам освоения программы – высокий, средний и низкий уровни). Диагностика освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы проводится в декабре и мае по двум показателям: теоретическая подготовка обучающегося и практические умения игры в хоккей с шайбой. Теоретическая подготовка обучающегося оценивается по результатам решения 12 контрольных заданий в конце учебного аудиторного периода после изучения теоретического материала всех разделов программы. Контрольные задания разрабатываются в соответствии с оцениваемыми параметрами разделов программы.

Критерии оценки теоретической подготовки

Уровень оценки усвоения программы	Показатель уровня оценки усвоения программы
<i>Теоретическая подготовка</i>	
Низкий	Решение 0-5 заданий (объём усвоенных знаний составляет менее 1/2 объёма знаний, предусмотренных программой).
Средний	Решение 6-9 заданий (объём усвоенных знаний составляет

	более 1/2 объёма знаний, предусмотренных программой).
Высокий	Решение 10-12 контрольных заданий (обучающийся освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой за конкретный период).

Педагогический контроль и оценка освоения программного материала являются важнейшим элементом системы управления, определяющим эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации используются следующие виды контроля:

- этапный (определяются изменения состояния занимающихся под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий и определяется стратегия на последующий период занятий),

- текущий (даёт возможность оценить состояние занимающихся в течение дня),

- оперативный (позволяет оценить состояние занимающихся в процессе тренировочных занятий и осуществить оперативную коррекцию тренировочного воздействия).

2.4 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Организация образовательного процесса: очная. В период праздничных нерабочих дней, обучающиеся занимаются по индивидуальным планам.

Основная форма работы по данной программе – фронтальная, с помощью которой обучающиеся овладевают навыками хоккея с шайбой..

Методы обучения

По внешним признакам деятельности педагога и учащихся:

словесный – беседа, лекция, обсуждение, рассказ, анализ);

наглядный–показ упражнений тренером, наглядные пособия, видеофильмы).

практический– показ педагогом вариантов выполнения тактических приёмов, упражнений ОФП и СФП, просмотр презентации;

По степени активности познавательной деятельности учащихся:

объяснительно-иллюстративные – учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;

репродуктивный– учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности, это учебно-тренировочные партии, а также участие учащихся в учебных играх и интегральной подготовке;

исследовательский – овладение учащимися методами научного познания, самостоятельной творческой работы – это совместный анализ проведённых учебных игр, разбор сыгранных хоккейных матчей командами разного уровня.

По критерию степени самостоятельности и творчества в деятельности обучаемых:

частично-поисковый– учащиеся участвуют в коллективном поиске, в процессе выбора тактических приёмов, разборе учебных игр;

метод проблемного обучения –разбор хоккейных матчей, творческое их осмысление, что помогает ребёнку выработать свой собственный подход к игре;

творческий метод–самостоятельное составление и выбор позиций, предусматривающих выполнение определённых тактические приёмы и т.п. На начальном этапе преобладают *игровой, наглядный и репродуктивный методы*. На различных этапах овладения приёмами игры в хоккей основным методами становится *продуктивный*. На более поздних этапах для совершенствования тактического мастерства учащихся в обучении применяются *частично-поисковый и творческий методы*.

Главным из практических методов является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Игровой и соревновательный методы применяются уже после того, как обучающиеся овладели навыками игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Метод психорегуляции – применение данного метода в тренировках и на соревнованиях ориентирует обучающихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др..

Форма организации образовательного процесса: осуществляется в традиционной форме и предполагает сочетание групповой, фронтальной и индивидуальной форм проведения занятий и работы подгруппами ввиду сложности изучаемых технических приёмов.

Программой предусмотрены следующие **типы занятий:** комбинированные, теоретические (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), практические (учебно-тренировочные), участие в соревнованиях, контрольные.

Формы организации учебного занятия: беседа, защита проектов, игра, квест-игра, лекция, мастер-класс, «мозговой штурм», наблюдение, открытое занятие, праздник, практическое занятие, представление, презентация, соревнование, творческая мастерская, тренинг, турнир.

Педагогические технологии: технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология исследовательской деятельности, технология проектной деятельности, технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия

1. Организационная часть (3-5 минут).
2. Теоретическая часть: повторение пройденного и объяснение нового материала 10 -15 минут.
3. Практика (15– 20 минут) – неотъемлемая часть каждого занятия.
4. Заключительная часть занятия (3-5 минут) (рефлексия)

Дидактические материалы

- схематический или символический (оформленные стенды, таблицы, рисунки, и т.п.);
- картинный и картинно-динамический (картины, иллюстрации, диафильмы, фотоматериалы и др.);
- смешанный (видеозаписи, учебные кинофильмы и т.д.);
- обучающие прикладные программы в электронном виде (CD- диски);
- дидактические пособия (карточки, серии тематических цветных иллюстраций, плакатов по теме занятий, раздаточный материал, вопросы и задания для устного или письменного опроса, разработанные и утверждённые тесты, и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок практические задания, упражнения и др.);
- учебники по физической культуре и учебники по хоккею;
- методические пособия по хоккею, спортивным играм, методике занятий и тренировок;

- тематические подборки материалов, бесед, конкурсов, игр;
- правила соревнований;
- инструкции по технике безопасности.

2.5 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Айрапетянц Л.Р. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх: автореферат дисс. д.п.н. / Л.Р. Айрапетянц. М., 2012. -41 с.
2. Арестов Ю.М. Оценка и управление тренировочными нагрузками: методические рекомендации / Ю.М. Арестов, А.А. Кириллов. М.: Спорткомитет СССР, 2013 г. - 18 с.
3. Базилевич О.П. Структура игры и программа тренировки / О. П. Базилевич, А. М. Зеленцов, В. Лобановский. // Футбол-хоккей. 2012 г.
4. Базилевич О.П. Занятия в подготовительном периоде / О.П. Базилевич, В.В. Лобановский, А.М. Зеленцов. // Футбол-хоккей. 2012 г.
5. В.А. Быстров «Основы обучения и тренировки юных хоккеистов». Изд-во «Терра- Спорт» 2016 г.
6. Верхошанский Ю.В. Некоторые вопросы построения тренировки в годичном цикле в скоростно-силовых видах спорта / Ю.В. Верхошанский И.Н. Мироненко, Т.М. Антонова // Проблемы оптимизации тренировочного процесса. М., 2014. - С. 50-80.
7. Верхошанский Ю.В. Основные положения организации тренировочного процесса хоккеистов /Ю.В. Верхошанский, В.В. Лазарев // Тенденции развития спорта высших достижений. М., 2014. - С. 121 - 134.
8. Волков, В.М. Восстановительные процессы в спорте / В.М. Волков. -М.: Физкультура и спорт, 2015. 142 с.
9. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А.Годик. М.: Физкультура и спорт, 2013. - 136 с.
10. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. № 149)

