

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧЕЖДЕНИЕ
ЕМЕЛЬЯНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом

МБОУ Емельяновская СОШ №1 Протокол № 5

«22» мая 2024

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Емельяновская СОШ №1
Подус Л. В.
Приказ № 01-05-54 «03» июня 2024



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Хоккей»

физкультурно-спортивной направленности

базовый уровень

(9-16 лет)

на 2024-2025 учебный год

(1 год)

Составитель:

Алейников Виталий Вадимович,

педагог дополнительного образования:

Емельяново

2024

Пояснительная записка

Нормативное обеспечение Программы

Настоящая программа разработана

- на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- на основании Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- на основании приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- на основании приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- в соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;
- в соответствии с приказом Минспорта России от 18.05.2022 № 419 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки»;
- с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 997;
- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации

помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания услуг»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.03.2021 №10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID - 19)»;

- с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»;

- на основании Устава МБОУ Емельяновской СОШ №1 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом

спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года № 997;1 (далее – ФССП).

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на этапе многолетней подготовки спортсменов по хоккею и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

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 9-16 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.

Цели и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей 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 в 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 9 до 16 лет.

Преимственность программ со школьными программами, предметами: программа структурирована на интеграции и опережении с предметами общеобразовательной школы: - физическая культура (укрепление мышечного 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.

Две группы занимающихся: 1-я группа возраст 9-11 лет, 2-я группа возраст 12-16 лет.

Режим занятий - 2 раза в неделю по 1,5 часа с перерывом по 10 мин.

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 хоккею, повышение физической подготовленности, умение правильно распределять силовые нагрузки, развитие высокого уровня технико-тактической подготовки.

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

Учебный план

№П/П	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1		Беседа, опрос
2.	Общефизическая подготовка	12	2	10	Сдача нормативов
3.	Специальная физическая подготовка	12	1	11	Сдача нормативов
4.	Техническая подготовка	18	2	16	Сдача нормативов
5.	Тактическая подготовка	12	2	10	Сдача нормативов
6.	Учебные игры	15		15	Педагогическое наблюдение
7.	Контрольное соревнование ли игровая подготовка	2		2	Педагогическое наблюдение
	Итого:	72	8	64	

Содержание учебного плана 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	Общefизическая подготовка	Беседа на тему «Травматизм в спорте и его профилактика»	<p>Общая физическая подготовка направлена на гармоничное 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>
3	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
4	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
5	Тактическая подготовка	Изучение различных действий без шайбы с шайбой в зависимости от действий партнёра, соперника Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде	Тактика нападения Тактика защиты
6	Интегральная подготовка		Упражнения, направленные на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства — технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.
7	Учебные игры		учебная игра с применением полученных ЗУН
8	Контрольные соревнования и игровая подготовка		Игровые ситуации

Планируемые результаты

Личностные:

Устойчивая мотивация и потребность к занятиям спортом и хоккеем: учащиеся будут проявлять интерес и желание заниматься хоккеем, участвовать в тренировках и соревнованиях.

Сформированность трудолюбия, целеустремленности, настойчивости в достижении целей: учащиеся научатся ставить перед собой цели и добиваться их, несмотря на трудности.

Принятие ценностей коллектива и следование им: учащиеся поймут важность командной игры, уважения к партнерам и тренерам, соблюдения дисциплины.

Метапредметные:

Умение определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью тренера-преподавателя, а далее самостоятельно: учащиеся научатся ставить перед собой конкретные задачи на тренировках и работать над их достижением.

Умение добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя различные источники информации: учащиеся научатся самостоятельно искать информацию о хоккее, улучшать свои знания и навыки.

Умение конструктивно взаимодействовать в группе и команде: учащиеся научатся эффективно взаимодействовать с партнерами на льду, поддерживать командный дух и помогать друг другу.

Предметные:

Сформированность знаний, умений и начальных навыков технике игры в хоккей: учащиеся научатся правильно владеть клюшкой, передвигаться по льду, выполнять элементы игры.

Приобретение двигательных навыков: учащиеся разовьют координацию движений, выносливость, ловкость и другие физические качества.

Приобретение навыков здорового образа жизни: учащиеся будут осознавать важность спорта для здоровья, правильного питания и режима дня.

Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1	1	01.10.2024	31.05.2024	36	36	72	1-я группа понедельник 18:00-19:30 2-я группа суббота 12:00-13:30	Май 2025

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Спортивный инвентарь: клюшки, шайбы, хоккейная форма, хоккейные ворота спортивные снаряды, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, футбольные мячи, теннисные мячи, балансирующее оборудование, перекладины для подтягивания.

Методические, информационные:

Дидактический материал (раздаточный материал по темам занятий программы, наглядный материал, мультимедийные презентации);

Медиаотека (видео игр);

Методические разработки занятий.

Персонал:

Тренеры по хоккею, футболу, теннису и гимнастике, инструкторы по физкультуре

Административный персонал для организации занятий и контроля выполнения программы

Программное обеспечение:

Разработка индивидуальных тренировочных планов для каждого участника программы;

Онлайн-сервисы для мониторинга прогресса участников и ведения статистики тренировок;

Веб-сайт или мобильное приложение для информирования участников о расписании занятий, новостях и мероприятиях программы.

Финансовые ресурсы:

Планирование бюджета на приобретение спортивного инвентаря, обновление методических материалов и оплату персонала;

Поиск спонсоров или партнеров для финансовой поддержки программы

Партнерство с местными спортивными организациями, школами и клубами для проведения совместных мероприятий и обмена опытом.

Разработка плана мероприятий и проведение открытых уроков, соревнований и выездных тренировок для привлечения новых участников и продвижения программы.

Информационное обеспечение:

Тренировочные планы и упражнения для улучшения физической подготовки и навыков игры в хоккей.

Видеоуроки и обучающие материалы, демонстрирующие технику выполнения различных приемов и тактику игры.

Статистические данные и аналитика о прошедших матчах и выступлениях игроков, чтобы оценивать свой прогресс и улучшать свою игру.

Информация о правилах и стратегиях игры в хоккей, помогающая игрокам понять, как действовать на льду.

Материалы о здоровом образе жизни и питании для спортсменов, помогающие поддерживать оптимальную физическую форму.

Кадровое обеспечение:

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим педагогическое образование.

Формы аттестации и оценочные 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.

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.

Методические материалы

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»</p> <p>Фронтальная беседа «Гигиенические требования в хоккее»</p>	<p>Рекомендации по проведению инструктажа, беседы и опроса по охране труда. Правила работы со специальной литературой.</p>	<p>Программа вводного и первичного инструктажа по ОТ.</p> <p>Лекционный материал «Основы методики обучения».</p>

<p>2.Общая физическая подготовка</p>	<p>Беседа «Необходимость разминки перед нагрузкой». Подборка «Общеразвивающих упражнений, игр». 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». Перечень тем и терминов в ходе раздела Иллюстрации «Общеразвивающих упражнений». 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.

Воспитательная работа

Характеристика секции «Хоккей»

Количество обучающихся составляет 10-15 человек. Возрастная категория детей –9-16 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).

Список литературы

Список рекомендуемой литературы для педагога:

1. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М., 1998.
2. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
3. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
4. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
5. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
6. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.

Список рекомендуемой литературы для обучающихся и родителей:

1. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
2. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
3. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
4. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.

Интернет сайты

1. Сайт Министерства Спорта РФ: <http://www.minsport.gov.ru/sport/>
2. Сайт Олимпийского комитета России: <http://www.roc.ru>
3. Сайт Международного олимпийского комитета: <http://www.olympic.org>
4. Сайт Российского антидопингового агентство: <http://www.rusada.ru>

