

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ №1» ГОРОДА СОСНОВОБОРСКА

РАССМОТРЕНО
Методическим советом
МАОУ «Гимназия №1»
г. Сосновоборска

Протокол №1 от «30» августа 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ «Гимназия №1»
г. Сосновоборска

О.Ю. Тоцкая
Приказ № 147 от «1» сентября 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Хоккей с шайбой»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст учащихся: 7-10 лет

Срок реализации программы: 3 года

Составитель:
педагог дополнительного образования
Головченко Константин Николаевич

Сосновоборск
2022

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по общей физической подготовке «Хоккей с шайбой» направлена на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Программа относится к программам дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Образовательный процесс осуществляется в соответствии с общеподготовительным видом деятельности т.е. обеспечивает всестороннюю физическую подготовку обучающихся, а также развитие двигательных способностей.

При разработке данной программы были учтены нормативно - правовые документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);
2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. N 678-р);
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
7. Письмо Минобрнауки России 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»;
8. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;
 9. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;
 10. Постановление 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»;
- Устав МАОУ «Гимназия №1» г. Сосновоборска.

Новизна и актуальность

В 2021 году в МАОУ «Гимназия №1» г. Сосновоборска была осуществлена модернизация спортивных сооружений. На территории был построен ледово-спортивный центр «Беркут». Таким образом, появление ледовой площадки вызвало необходимость организации секции по занятию хоккеем с мячом. Программа определена запросом со стороны детей и их родителей на занятие хоккеем в связи с возросшей популярностью этого вида спорта.

Хоккей как вид спорта представляет собой огромный потенциал для использования его особенностей в дополнительном образовании, физическом воспитании и развитии детей. Занятия хоккеем способствуют разностороннему комплексному воздействию на органы и системы организма детей, укрепляя и повышая уровень их функционирования, обеспечивают эффективное развитие физических качеств (силовых, скоростных, выносливости, ловкости, гибкости) и формирование двигательных навыков. В хоккее применяются разнообразные движения и действия: катание на коньках, прыжки, внезапные остановки, повороты, удары клюшкой по шайбе. Двигательные навыки детей в хоккее, характеризуется большой подвижностью, динамичностью: противодействие соперника, быстрая смена игровых ситуаций в защите и нападении. Хоккей – вид спорта, воспитывающий у детей мужество, целеустремленность и

командный дух, он закаляет их волю и помогает приобрести коммуникативные навыки, делает ребенка дисциплинированным и высокоорганизованным. Кроме того, занятия хоккеем помогут оторвать ребенка от компьютера и «улицы» с её пагубным влиянием, приобрести друзей и увлечение на всю жизнь.

Отличительные особенности программы

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий, как на стадионе, так и на хоккейном корте. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий. В течение года вместо выбывших обучающихся могут набираться новички. Помимо игры в хоккей дети обучаются футболу (весна, осень), а так же изучают более новые для них контактные игры; регби, бенди.

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих.

Работа по предлагаемой системе с помощью подвижных игр помогает поддерживать на занятиях высокий эмоциональный настрой, повышает интерес детей к двигательной деятельности. Хочется отметить, что данная рабочая программа воспитывает, прежде всего, стремление детей систематически заниматься физической культурой и спортом, развитию организма ребенка к устойчивости против неблагоприятных сил природы, хотя и дает элементарные навыки технико-тактической подготовки юных хоккеистов.

Адресат программы

Программа рассчитана на мальчиков в возрасте от 7 до 10 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом. К занятиям допускаются все лица, желающие заниматься, независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности. Претендент на обучение по данной программе может быть зачислен на любом этапе обучения без специального профильного отбора (тестирования).

На спортивно оздоровительном этапе основными задачами являются:

сохранность контингента; повышение функциональных возможностей организма, развитие двигательных качеств необходимых для дальнейшего продолжения занятий; формирование основ ЗОЖ; обучение техническим элементам. Количество обучающихся в группах не должно превышать 25 человек.

Сроки реализации программы и объем учебных часов

Программа рассчитана на 3 года обучения: 324 часа в год, 4 раза в неделю по 2 часа, 1 раз по 1 часу. (Сан ПиН 2.4.4.3172-14)

«Стартовый уровень» - 1 год обучения, 324 часа;

«Базовый уровень» - 2 год обучения, 324 часа;

«Продвинутый уровень» - 3 год обучения, 324 часа.

Формы обучения

Обучение осуществляется в очной, групповой форме.

Режим занятий

Занятия по программе «Хоккей с шайбой» проходят с периодичностью 4 раза в неделю по 2 часа и одно занятие 1 час. Итого 9 часов в неделю. (Сан ПиН 2.4.4.3172-14)

Основными формами учебного (тренировочного) процесса являются: тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

- теоретические занятия
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная аттестация обучающихся (принятие КПН)

Цель и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Цель - формирование и развитие личностных качеств учащихся, их физического развития, самореализации и социальной адаптации через занятия хоккеем с шайбой.

Задачи программы:

Предметные (образовательные):

1. обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
2. развивать необходимые физические качества:(силу, выносливость, координацию движения, быстроту реакции);

3. учить играть в хоккей и знать основные правила этой игры.

Метапредметные:

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

Личностные:

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

**Учебный план
Группы начальной подготовки 1 года обучения.**

Таблица 1

№	Тема	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Общая теория	30	30		
1.1	История развития хоккея в России	6	6		Опрос
1.2	Правила игры, место занятия	4	4		
1.3	Оборудование, инвентарь	4	4		
1.4	Техника безопасности Инструктаж по ТБ и ППБ	4	4		
1.5	Инструкторская и судейская практика	6	6		
1.6	Гигиена	6	6		
2	Общефизическая и специальная подготовка (ОФП и СФП)	95		95	
2.1	Укрепление мышц брюшного пресса	16		16	Наблюдение, анализ деятельности.
2.2	Бег	20		20	
2.3	Прыжковые упражнения	18		18	

2.4	Подвижные игры	22		22	Тестирование.
2.5	Эстафеты	19		19	
3	Техника игры	91		91	
3.1	Передвижение на коньках	20		20	Наблюдение, анализ деятельности Тестирование.
3.2	Владение клюшкой и шайбой	28		28	
3.3	Отбор шайбы	22		22	
3.4	Техники игры вратаря	21		21	
4	Тактика игры	48		48	
4.1	Функции игроков	20	2	18	Наблюдение, анализ деятельности. Тестирование.
4.2	Индивидуальные тактические действия игроков без шайбы	28		28	
5	Выполнение контрольных упражнений	16		16	Собеседование, сдача контрольных нормативов
7	Участия в соревнованиях	16		16	Наблюдение, анализ деятельности
8	Зачётные требования	18		18	Собеседование, сдача контрольных нормативов
8.1	Челночный бег	6		6	
8.2	Кросс 3000м	6		6	
8.3	Силовая подготовка	6		6	
9	Врачебный контроль, Предупреждение травм	4		4	Контроль за состоянием здоровья
10	Итоговые занятия	6		6	Собеседование
	Всего часов в год:	324	32	292	

**Учебный план
Группы начальной тренировки 2 года обучения.**

Таблица 2

№	Тема	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Общая теория	14	14		
1.1	Правила игры	2	2		

1. 2	Место занятий	2	2		Опрос
1. 3	Оборудование, инвентарь	4	4		
1. 4	Инструкторская и судейская практика	3	3		
1. 5	Техника безопасности	2	2		
1. 6	Жесты судей	1	1		
2	Общефизическая и специальная подготовка (ОФП и СФП)	136		136	
2. 1	Бег	34		34	Наблюдение, анализ деятельности. Тестирование.
2. 2	Общеразвивающие упражнения	36		36	
2. 3	Подвижные игры	40		40	
2. 4	Прыжковые упражнения	26		26	
3	Техника игры	69		69	
3. 1	Бег	10		10	Наблюдение, анализ деятельности. Тестирование.
3. 2	Повороты	12		12	
3. 3	Ведение шайбы клюшкой, коньками	10		10	
3. 4	Передача шайбы в движении	14		14	
3. 5	Броски шайбы с “удобной” и с “неудобной” стороны	12		12	
3. 6	Отбор шайбы	11		11	
4	Тактика игры	53		53	
4. 1	Позиционное нападение	23		23	Наблюдение, анализ деятельности Тестирование.
4. 2	Атака с хода	30		30	
5	Выполнение	12		12	Собеседование,

	контрольных упражнений				сдача контрольных нормативов
6	Инструкторская и судейская практика	4		4	Собеседование, сдача контрольных нормативов
7	Участие в соревнованиях	20		20	Наблюдение, анализ деятельности
8	Зачётные требования	10		10	Сдача контрольных нормативов
9	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм	6		6	Собеседование Контроль за состоянием здоровья
	Всего:	324	14	310	

Таблица 3

**Учебный план
Учебно-тренировочный группы 3 года обучения.**

№	Тема	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Общая теория	20	20		
1.1	Правила игры	10	10		Опрос
1.2	Оборудование, инвентарь	5	5		
1.3	Техники безопасности	2	2		
1.4	Инструкторская и судейская практика	3	3		
2	Общеспортивная и специальная подготовка (ОФП и СФП)	164		164	
2.1	Укрепление мышц брюшного пресса	20		20	Наблюдение, анализ деятельности.
2.2	Бег	52		52	
2.3	Прыжковые упражнения	42		42	

2.4	Подвижные игры	30		30	Тестирование.
2.5	Развитие кистевого сустава	20		20	
3	Техника игры	40		40	
3.1	Катание спиной вперед	24		24	Наблюдение, анализ деятельности. Тестирование.
3.2	Броски по воротам	14		14	
3.3	Передача шайбы партнеру	12		12	
4	Тактика игры	45		45	
4.1	Начало атаки	15		15	Наблюдение, анализ деятельности Тестирование.
4.2	Контратаки	20		20	
4.3	Игра от обороны	20		20	
5	Выполнение контрольных упражнений	20		20	Собеседование, сдача контрольных нормативов
6	Участие в соревнованиях	20		20	Наблюдение, анализ деятельности
7	Зачётные требования	10		10	Сдача контрольных нормативов
8	Врачебный контроль.	5		5	Собеседование Контроль за состоянием здоровья
	Всего:	324	20	304	

Содержание программы

Раздел 1. Общая теория

Развитие хоккея в России и за рубежом

Теория. Характеристика хоккея, его значение и место в системе физического воспитания. Возникновение хоккея и его развитие в СССР и России. Первое первенство СССР по хоккею. Растущая популярность хоккея. Краткая характеристика соревнований по хоккею, проводимых в России. Участие советских и российских хоккеистов в розыгрыше первенств Мира, Европы и Олимпийских играх. Ведущие игроки и тренеры советского и российского хоккея. Вклад ведущих советских и российских хоккеистов и тренеров в развитие техники и тактики хоккея.

Формы контроля. Опрос.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим. Питание спортсмена.

Теория. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня спортсмена. Значение правильного режима дня. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание, как гигиенические и закалывающие процедуры. Правила купания. Критерии правильного питания, питательные вещества. Роль белков, жиров, углеводов. Формы контроля. Опрос.

Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Теория. Организация соревнований по хоккею. Системы розыгрыша первенства: круговая, смешанная, с выбыванием; составление таблиц розыгрыша и календаря игр. Права и обязанности игроков, составы команд, замена игроков. Возрастное деление игроков и продолжительность игр для различных возрастных групп.

Судейская коллегия соревнований. Права и обязанности судей, учет времени игр, судейская терминология и жестикауляция, взаимоотношения между судьями в ходе игры.

Оборудование мест соревнований, площадка, ее размеры и разметка, специальное оборудование для проведения соревнований. Инвентарь и снаряжение игроков. Разбор функций отдельных судей. Методика судейства. Роль судьи как воспитателя. Положение о соревнованиях и его содержание. Формы контроля. Опрос.

Раздел 2. Общефизическая и специальная подготовка (ОФП и СФП)

Общая физическая подготовка.

Практика. Утренняя гимнастика. Ознакомление с упрощенными правилами игры в ручной мяч, баскетбол.

Общеразвивающие упражнения без предметов: поднятие и опускание рук в стороны, вперед, сведение рук вперед и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны, тоже в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с разминочным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднятие и вращение ног в положении лежа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук.

Акробатические упражнения: кувырок вперед с шага. Два кувырка вперед. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение, лежа прогнувшись. «Мост» из положения лежа на спине. «Полу шпагат».

Легкоатлетические упражнения: бег с ускорением до 30 м. Бег с высокого старта до 30м. Бег по пересеченной местности до 1000м. Бег медленный до 15 мин. Бег повторный до 6*20 и 4*30. Бег 200м.

Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай меня водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодоление препятствий, переноской набивных мячей.

Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам, футбол, хоккей на траве.

Специальные упражнения для развития быстроты: упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада.

Специальные упражнения для развития ловкости: прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч, то же, выполняя в прыжке, поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки с мячом».

Формы контроля. Тестирование

Специальная физическая подготовка.

Практика. Научить занимающихся ходить на коньках, приседать, переносить вес тела с одной ноги на другую, балансировать на одном коньке. Научить скольжению на двух коньках, научить самостоятельному движению по прямой, изучение движению по кругу, правому виражу, левому виражу, научиться пробежке, изучение торможения разными способами, изучение других упражнений катания на коньках: скольжение в положении «ласточка»; в глубоком приседе на двух ногах и на одной ноге; перебежки в право, в лево; движение спиной вперёд на прямой и на повороте; повороты на месте, прыжки на двух коньках через препятствие и т.д.

Обучение передвижению на коньках. При обучении хоккеиста, необходимо следить, чтобы голова ребёнка не была опущена и он мог видеть всё поле перед собой (не смотреть себе под ноги).

Обучение торможению: торможение переступанием, торможение полуплугом, торможение плугом, торможение двумя коньками с поворотом в сторону, торможение наружным ребром правого конька.

Упражнения простого катания на коньках: повороты на месте; упражнение «ласточка», скольжение на согнутых ногах в глубоком приседе; скольжение на одном коньке по дуге вперёд, наружу; движение спиной вперёд по прямой и на повороте в правую и левую стороны; повороты кругом в движении; подвижные игры («Пятнашки», «Третий лишний»), эстафеты и т.д.)

Обучение посадки: овладеть положением посадки, овладеть посадкой в специальных упражнениях хоккеиста, овладеть посадкой в беге на коньках. Обучение бегу по прямой состоит из: обучения движения ног; обучения согласования всех движений; обучения бегу с оптимальными углами отталкивания; обучения оптимальному ритму шага; обучение оптимальному

темпу бега.

Обучение бегу на повороте: обучение постановке левого конька на нужное ребро; обучение скрестному шагу при большом наклоне к центру; обучение толчку левой ногой скользящим вперёд коньком; обучение согласованности всех движений.

Формы контроля. Тестирование.

Раздел 3. Основы техники игры в хоккей.

Теория. Техника бега на коньках короткими скользящим шагом. Бег по малым и большим дугам переступанием, скрещением, толчком одной ногой. Бег спиной вперед по прямой и дугам. Торможения полуплугом, плугом и с поворотом на 90° двумя и одной ногой. Прыжки через препятствия толчком одной ногой и одновременно двумя.

Техника владения клюшкой. Способы держания клюшки — основной и широкий. Ведение шайбы плавное, короткое и не отрывая клюшки от шайбы. Ведение шайбы клюшкой, коньком после броска о борт.

Формы контроля. Опрос.

Техническая подготовка.

Практика. Техника бега на коньках коротким и скользящим шагом. Торможения — плугом, полуплугом и с поворотом на 90°. Переход с медленного бега на коньках на быстрый. Движения переступанием по кругу вправо и влево (перебежка). Движение спиной вперед по прямой и дугам. Прыжки через препятствия толчком одной и обеими ногами. Рывки с места. Ускорения. Техника владения клюшкой. Обучение способам держания клюшки (основной и широкий) в различные моменты игры. Ведение шайбы (плавное, короткое и не отрывая клюшки от шайбы) перед собой, по дуге вправо и влево, между стойками. Ведение шайбы клюшкой и коньком с броском о борт. Броски шайбы. Бросок шайбы с места по льду и по воздуху (справа и слева). То же в движении (слева и справа). Остановка шайбы. Остановка шайбы, скользящей по льду слева, справа, крюком клюшки, рукояткой клюшки. Остановка шайбы коньком (внутренней и внешней стороной конька), рукой. Обманные движения (финты) клюшкой и туловищем. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Принятие основной стойки по сигналу, после кувырка, бега, выполнения гимнастических упражнений. Броски мяча в стенку и ловля после отскока. Жонглирование двумя мячами. Ловля мяча от стены после удара теннисной ракеткой. Одновременная передача мяча друг другу в парах. Отбивание шайбы, посылаемой игроком или тренером. Ловля шайбы свободной от клюшки рукой. Положение вратаря при отбивании. Отбивание скользящей шайбы.

Формы контроля. Тестирование.

Раздел 4. Тактическая подготовка.

Практика. Обучение индивидуальным тактическим действиям: обводка

противника на скорости, пропуская шайбу под клюшкой или между коньками; отбор шайбы с выбиванием клюшкой, ударом по клюшке снизу; знакомство с приемами игры противника. Обучение выбору места в нападении и защите в различных игровых упражнениях.

Обучение групповым тактическим действиям: передачи шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены мест и со сменой. Передачи шайбы в парах и движении по прямой и дугам; передачи шайбы партнеру на крюк вытянутой клюшки. Передачи шайбы в движении между стойками, кубиками. Атака ворот: одним игроком против вратаря; двумя игроками против вратаря или одного защитника и вратаря; тремя игроками против двух защитников и вратаря. Игра в различных сочетаниях игроков с определенными заданиями.

Обучение командным тактическим действиям: расстановка игроков при различных игровых ситуациях в команде в зависимости от того, на каком месте «играет игрок».

Обучение тактическим действиям вратаря: выбору исходной позиции в зависимости от места и угла броска шайбы.

Формы контроля. Тестирование

Раздел 5. Выполнение контрольных упражнений.

Практика. Сдача нормативов.

Раздел 6. Участие в соревнованиях по хоккею.

Практика. Участие в соревнованиях.

Раздел 7. Зачётные требования

Практика. Аттестация учащихся. Зачет по практике – выполнение нормативов по технической подготовке, общей и специальной физической подготовке.

Раздел 8. Врачебный контроль.

Практика. Медосмотр.

Планируемые результаты

По итогам реализации программы ожидаемый результат соотносится с целью и задачами обучения, развития, воспитания, и обучающийся осваивает следующие планируемые результаты:

Личностные результаты

- будет сформирована привычка к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов;
- будет развита устойчивая культура здорового и безопасного образа жизни.
- будут воспитаны морально-волевые и нравственные качества: ответственность, дисциплинированность, сила воли, исполнительность;
- будет сформирована потребность к ведению здорового образа жизни;
- будет сформирована мотивация к занятиям хоккеем, потребность в физических нагрузках;
- будет сформировано устойчивое понимание необходимости заниматься

физкультурой и спортом, проверять свои возможности, участвовать в соревнованиях;

- будет сформировано позитивное отношение к участию в соревнованиях;
- будет сформировано самоопределение в среде своих товарищей.

Метапредметные результаты:

- научатся выделить главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя;
- будет развито групповое мышление;
- приобретут умение работать в коллективе;
- будут развиты коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручка.

Предметные результаты.

У учащегося повысится функциональные возможности организма, укрепится здоровье, улучшатся показатели по основным физическим качествам (сила, скорость, координация, выносливость, ловкость, гибкость).

Учащийся будет знать:

- историю возникновения хоккея и перспективы его развития, правила игры;
- правила безопасного поведения во время занятий хоккеем;
- основные причины травматизма во время занятий и его профилактика;
- особенности режима дня и требования к нему;
- основные средства и методы закаливания;
- компоненты правильного питания спортсмена.

Учащийся будет уметь:

- выполнять игровые базовые технические элементы хоккея;
- демонстрировать тактические умения во время учебных игр;
- играть в хоккей с соблюдением основных правил;
- соблюдать правила безопасного поведения во время занятий;
- планировать и соблюдать режим дня;
- регулировать режим и рацион питания.

Таблица 4

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	05.09.2022	31.05.2023	36	144	324	4 раза по 2 часа, 1 раз по 1 часу	16-26 декабря 17-31 мая

2	2	04.09.2023	30.05.2024	36	144	324	4 раза по 2 часа, 1 раз по 1 часу	16-26 декабря 17-30 мая
3	3	02.09.2024	29.05.2025	36	144	324	4 раза по 2 часа, 1 раз по 1 часу	16-26 декабря 17-29 мая

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий по хоккею.

Для реализации данной программы в МАОУ «Гимназия №1» г. Сосновоборска имеется:

- хоккейная коробка,
- комната для переодевания,
- хоккейная форма,
- малые ворота 1,22 x 1,83 м.

Необходимый спортивный инвентарь:

- скакалки, 20 штук,
- хоккейные шайбы, № 1,2 20 штук,
- мячи для хоккея, 20 штук;
- сетка для мячей, 1 штука,
- комплект фишек, 30 штук (трех разных контрастных цветов),
- рулетка 3 м, 1 штука,
- тренировочные манишки, 10 штук,
- секундомер, свисток, клюшки, коньки.

Информационное обеспечение

<https://kidshockey.ru/> Kids Hockey (сайт для детей и родителей).

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

Кадровое обеспечение

Данная программа реализуется тренером-преподавателем, имеющим высшее профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Формы аттестации и оценочные материалы

В период обучения проводится первичная, промежуточная и итоговая

диагностика.

Первичная диагностика предполагает определение текущего уровня физической подготовленности ребенка, промежуточная – это рубежный контроль, на котором производится поиск оптимального для каждого ребенка индивидуального варианта обучения, и на итоговой аттестации – выявление динамики изменений в физической подготовке в технико – тактических действиях по сравнению с началом года обучения.

Промежуточная аттестация в конце учебного года является основанием для перевода на другой этап обучения, а также первичной диагностикой следующего этапа обучения. Весь образовательный процесс строится с учетом педагогического мониторинга, осуществляемого с помощью: контрольных нормативов-упражнений, наблюдений, бесед, тестирований, соревнований. С целью повышения эффективности образовательного процесса целесообразно задействовать и широкий спектр технических средств обучения.

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

- высокий уровень – успешное освоение учащимся более 70% содержания образовательной программы;
- средний уровень – успешное освоение учащимися от 50% до 70% содержания образовательной программы;
- низкий уровень – успешное освоение учащимися менее 50% содержания образовательной программы. (Приложение 1)

Формы и способы проверки результатов освоения Программы:

Педагогический контроль осуществляется с целью выявления динамики физического развития обучающегося, учет а тренировочных нагрузок, определение различных сторон подготовленности. Контроль позволяет оценить эффективность организации тренировочного процесса и своевременно вносить необходимые коррективы. Методы контроля: наблюдение, опрос, анкетирование, проверка документации, выполнение учебных планов, тестирование, открытые (контрольные) занятия, участие в спортивно-массовых мероприятиях.

Медицинский контроль проводится для наблюдений за состоянием и сохранностью здоровья обучающихся. Контроль за наличием медицинского допуска до занятий, соблюдением режима тренировки, отдыха, требований СанПиНа.

Основные показатели выполнения общеразвивающей программы:

- стабильность состава обучающихся,
- динамика прироста индивидуальных показателей в соответствии с образовательной программой.

Оценочные материалы

1. Оценочные материалы по общей физической подготовке

возраст	уровень	ОФП		
		Бег 60 м. (сек.)	Бег 300 м. (сек.)	Отжимание в упоре лёжа (кол-во раз)
7-8	<i>Высокий</i>	11,7	68,5	18
	<i>Средний</i>	12,3	74,5	12
	<i>Низкий</i>	12,9	80,5	6
8-9	<i>Высокий</i>	11,4	67,0	24
	<i>Средний</i>	12,0	73,0	18
	<i>Низкий</i>	12,6	79,0	12
9-10	<i>Высокий</i>	11,0	63,5	29
	<i>Средний</i>	11,6	69,5	23
	<i>Низкий</i>	12,2	75,5	17

2. Оценочные материалы по специальной физической подготовке

возраст	уровень	СФП		
		Бег на коньках лицом вперед 36 м, (сек.)	Бег на коньках спиной вперед 36 м, (сек.)	Челночный бег на коньках 9* 6 (сек)
7-8	<i>Высокий</i>	7,7	10,3	20,5
	<i>Средний</i>	8,1	10,7	21,5
	<i>Низкий</i>	8,5	11,1	21,7
8-9	<i>Высокий</i>	7,3	9,9	19,7
	<i>Средний</i>	7,7	10,3	20,3
	<i>Низкий</i>	8,1	10,7	20,9
9-10	<i>Высокий</i>	7,0	9,7	19,4
	<i>Средний</i>	7,4	10,1	20,0
	<i>Низкий</i>	7,8	10,5	20,6

3. Оценочные материалы по технико-тактической подготовке

возраст	уровень	ТТ		
		Слаломный бег на коньках без шайбы	Слаломный бег с ведением шайбы.	Точность бросков в цель.
7-8	<i>Высокий</i>	15,1	16,5	7
	<i>Средний</i>	15,9	17,4	6
	<i>Низкий</i>	16,7	18,3	5
8-9	<i>Высокий</i>	14,0	15,7	8
	<i>Средний</i>	14,8	16,2	7
	<i>Низкий</i>	15,6	16,8	6
9-10	<i>Высокий</i>	13,4	15,3	9
	<i>Средний</i>	14,1	15,7	8
	<i>Низкий</i>	14,8	16,2	7

Методические материалы

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательной деятельности: обучение проходит в очной форме на русском языке. При организации образовательного процесса используются следующие группы методов: словесные (объяснение, беседа, рассказ), наглядные (показ педагогом, обучающимся, работа по образцу), практические (тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения, учебные игры).

Методы обучения: наглядно-зрительный (видеозаписи), словесный (рассказ, беседа), практический (показ упражнений, приемов), частично-поисковый (проблемная ситуация – рассуждения - верный ответ), после игровая рефлексия.

Методы воспитания: наблюдение за игрой, сопереживание за успех или неудачу другого члена коллектива.

Педагогические технологии: технология управления учебно-тренировочным процессом, развивающего обучения, здоровьесберегающие, личностно-ориентированные, обучения и сотрудничества, игровые.

При реализации программы используются следующие формы организации занятий:

- учебно-тренировочные занятия,
- соревнования,
- открытые занятия,
- турниры,
- учебные игры,
- контрольные занятия.

Основной формой работы является учебно-тренировочное занятие (практическое), которое предполагает взаимодействие педагога с детьми.

Алгоритм учебного занятия:

I. Подготовительная часть:

- приветствие;
- инструктаж по технике безопасности на рабочем месте;
- определение темы, цели и задач занятия;
- Построение, сообщение задач;
- ОРУ на месте на растяжку.
- ОРУ на льду в движении (каждое упражнение выполняется по кругу);
- Бег по кругу с ведением шайбы.

II. Основная часть:

- объяснение нового материала (словесный, наглядный), беседа с обучающимися - показ упражнений.

- Упражнения на совершенствование техники скольжения на коньках лицом вперед спиной вперед скольжение по кругу - переход: движение по кругу с выполнение следующих упражнений от синей до синей линии:

1. прокат на правой, левой ноге;
2. прокат в посадке;
3. передвижение не отрывая коньков ото льда лицом и спиной вперед;
4. перекаты с ноги на ногу
5. для вратарей передвижение в воротах действия в стойке.

-Ведение шайбы в движении по малому кругу вбрасывания лицом

-Ведение шайбы в движении по малому кругу вбрасывания спиной вперед

-Ведение шайбы в движении по всем кругам вбрасывания лицом

-Ведение шайбы в движении вбрасывания спиной вперед

-Игра

-Двухсторонняя игра

III. Заключительная часть:

Обучение технике выполнения штрафных бросков;

Катание по кругу;

Подведение итогов занятия.

Дидактические материалы: аудио и видео материалы, дидактические карточки с изображением упражнений.

Список использованной литературы

Для педагога:

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. – М.ФиС ,1991г.
- 2.Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов: учеб.метод. пособие. –М,: Терра- Спорт, 2000г.
3. Никитушкин В.Т. ,Губа В.П..Методы отбора в игровые виды спорта. – М.:1998г
4. Штейнбах В.Л. «Библия хоккейного тренера». - М.:Спорт, 2016г., 208с.

5. Никонов В.А. Физическая подготовка хоккеистов: методическое пособие / Ю.В. Никонов. – Минск: Витпостер, 2014. – 576 с.
6. Никонов Ю.В. Подготовка юных хоккеистов: учеб. пособие. – Минск: Асар, 2008. – 320с.

Для детей и родителей:

1. Букатин А.Ю., Колузганов В.М. Юный хоккеист. – М.: ФиС, 1986г.
2. Терри Майк, Гудмен Пол «Анатомия хоккея». - Попурри, 2019г., 232с.
3. Букатин А.Ю., Лукашин Ю.С. Я учусь играть в хоккей: Энциклопедия юного хоккеиста. – М.: Лабиринт Пресс, 2004. – 352 с.