

МБОУ Дизьминская средняя общеобразовательная школа

Принято на Педагогическом  
Совете  
Протокол №1  
От 28.08.2023 г.

Утверждено  
Директор Ю. А. Шандыбин.

---

Приказ №102  
От 28.08. 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
окей  
- спортивное направление

Программа рассчитана на обучающихся  
13-15 лет  
Срок реализации программы 1 год

Программу составил  
Педагог: Ерофеева Е.Е  
Учитель физической культуры

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Хоккей с шайбой» (далее - Программа) относится к программам дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Программа направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, общеразвивающей физической подготовки, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Общеразвивающая программа формирует у ребенка компетенции (способности) осуществлять универсальные действия: личностные, регулятивные познавательные, коммуникативные.

Программа разработана в соответствии с законодательными актами, нормативными документами:

- Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 31.12.2014) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
- Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

●Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Сантирано-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

Программа является нормативным локальным актом регламентирующим тренировочную работу в группах спортивно-оздоровительного этапа на отделении хоккея.

**Уровень программы- базовый.**

### **Актуальность**

В настоящее время дети ведут малоподвижный образ жизни, много времени проводят у телевизоров, за компьютерами. Все больше родителей осознают необходимость привлечения детей к занятиям физической культурой и спортом с раннего возраста. Актуальность данной программы определяется социальным заказом и запросом со стороны родителей на организованные занятия хоккеем с детьми дошкольного возраста.

Программа направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психологическое и нравственное оздоровление детей.

Программа также актуальна в связи с популярностью хоккея в нашей стране

Необходимость создания данной программы возникла в связи с ранней специализацией хоккея в последние годы и привлечения детей в систему многолетней подготовки.

**Новизна.**

Новизна программы в ее 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, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Главной особенностью данной программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике спортивной тренировки. Программа

Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техники хоккея. Многообразие физических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей

**Педагогическая целесообразность** данной программы заключается в приобретении детьми необходимого индивидуального уровня получаемых знаний, умений и навыков, в воспитании мотивации занятий спортом и физической культурой.

Данная программа ориентирована на то, чтобы дети получили базовую общую физическую подготовку, а так же представления о начальных технических действиях для вида спорта хоккей с шайбой.

### **Отличительные особенности программы**

Хоккей - популярная спортивная игра, входит в программу зимних Олимпийских игр. Хоккей с шайбой – игровой (командный) вид спорта, подвид хоккея, заключающийся в противоборстве двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб в ворота соперника. (Приложение № 1 «Состав команды, площадка, разметка...).

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 у детей в хоккее, характеризуется большой подвижностью, динамичностью: противодействие соперника, быстрая смена игровых ситуаций в защите и нападении.

Перед детьми возникают задачи, требующие решения: в короткий срок оценить обстановку (расположение игроков, положение шайбы), выбрать и применить правильные действия. Это возможно при наличии у детей определенных знаний, навыков, умений, двигательных и волевых качеств. К важным особенностям хоккея относятся коллективные тактические действия.

Хоккей – это командная игра, где «один в поле не воин», поэтому необходимо привыкать к работе в команде, определиться со своим игровым амплуа. От игроков требуется инициатива, творчество и смелость, чтобы согласовать свои действия с партнёрами и добиться успеха. Хоккей способствует воспитанию положительных качеств и черт характера: умение подчинять личные интересы командным, чувство патриотизма, взаимопомощь, уважение партнеров и соперников, сознательная дисциплина и т.д.

Игроков хоккейной команды объединяет воля к победе, упорство, мужество, выносливость, твердость и решительность. Хоккей дает возможность воспитать в ребенке истинно мужские черты характера.

Разнообразные движения и действия, выполняемые на льду, то есть в благоприятных гигиенических условиях, оказывают на детей оздоровительное воздействие. Они способствуют закаливанию детского организма, укреплению нервной системы, двигательного аппарата и служат полезным средством активного досуга.

**Объем программы** – 68 часов в год

**Срок освоения программы** - количество недель - 34, 9 месяцев, 1 год

**Режим занятий** – 1 раз в неделю 2 часа.

### **Цель:**

Программа разработана с целью организации, планирования и проведения занятий с детьми, проходящими спортивно-оздоровительную подготовку по виду спорта «хоккей» с учетом возрастных особенностей.

### **Основные задачи реализации программы:**

- содействие всестороннему развитию физических способностей детей, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков.
- формирование культуры здорового образа жизни, укрепления здоровья обучающихся;
- формирование у детей интереса к спорту и хоккею в частности,
  - обучение начальным основам техники хоккея.

## **2.3. Содержание программы**

### *Учебный план*

№	Название разделов, тем	Количество часов			Форма контроля/аттестации
		теория	практика	всего	
1	<b>Раздел 1 Теория и методика ФК спорта</b>				
2	<b>Раздел 2 Практика</b>				
	Общая	2	6	8	Сдача нормативов
	Специальная	1	7	8	
	Техническая	4	12	16	Сдача нормативов
	Тактическая	1	7	8	Сдача нормативов
	Игровая	2	12	14	
	Соревнователь				Контрольные тесты
	Контрольные				
	Медицинское				
	Всего часов				
	Самостоятельн				

### III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА.

Теоретическая подготовка

Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания. Для детей дошкольного возраста теоретические знания даются непосредственно в тренировочном процессе. Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед или в форме объяснений. Кроме этого, могут проводиться специальные занятия по теоретической подготовке в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретических знаний повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

## Примерный учебный план по теоретической подготовке (ч)

№ п/п	Приемы техники хоккея	Часы
1	Влияние спорта и хоккея с шайбой на детский организм Элементарные сведения о строении детского организма	2
2	Из истории развития хоккея с шайбой в мире и в России	1
3	Личная гигиена, закаливание, режим	2
4	Инвентарь, оборудование, места занятий.	2
5	Терминология первичных элементов техники хоккея	1
6	Правила техники безопасности	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>10</b>

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка вне ледовой площадки

### **Специальная физическая подготовка на ледовой площадке.**

Специфика тренировки спортивно-оздоровительных групп на льду носит в основном обучающий характер, поэтому введение специальных физических упражнений, без овладения техникой перемещения на коньках нежелательно. Исключения составляют упражнения на ловкость (падения и подъем со льда), координацию (упражнения на равновесие).

- Специальная физическая подготовка:

- упражнения на координацию движений;

### **Игровые общеразвивающие упражнения для детей**

**Виды подвижных игр, с преимущественной направленностью на развитие физических качеств юных хоккеистов**

Преимущественное проявление качеств	Виды подвижных игр и эстафеты
Быстрота	Два мороза. К своим флажкам. Салки с выручкой. Пустое место. Линейная эстафета. День и ночь. Белые медведи. Вызов номеров. Бегуны и другие.
Скоростно-силовые	Веревочки под ногами. Волк во рву. Зайцы в огороде. Лиса и куры. Прыжки по полоскам. Прыжок за прыжком. Эстафета с прыжками в длину и высоту. Парашютисты. Не оступись. Метко в цель. Подвижная цель. Попади в мяч. Снайперы. Охотники и утки. Кто дальше бросит. Защита укрепления. Заставь отступить
Выносливость	Не давай мяч водящему. Салки простые. Салки по кругу. Встречная эстафета. Команда быстроногих. Мяч ловцу. Гонка с выбыванием.
Сила	Тяни в круг. Выталкивание из круга. Перетягивание каната. Перетягивание в парах. Бег раков. Эстафета с набивными мячами
Ловкость	Прыгуны и ползуны. Кувырок с мячом. Навстречу удочке. Эстафета с лазанием и перелезанием. Бег пингвинов. Эстафета с преодолением препятствий

## **ЛЕДОВАЯ НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Катание на коньках без шайбы
2. Катание на коньках и владение клюшкой и шайбой (шайбы должна иметь стандартные размеры, но весить меньше пу<sup>г</sup>ём проделывания сквозного отверстия в шайбе, либо приобретением специальных шайб меньшего веса):
  - Ведение шайбы при перебежке лицом - Ведение шайбы при перебежке спиной вперед
  - Владение шайбы (активная работа руками на месте)
  - Фонарики вперед (толчок поочередно левой и правой ногой, змейка) -

- Фонарики назад –
- Фонарики вперед, змейка вперед и «улитки»
- Фонарики назад, змейка назад и «улитки»

Имитация основных движений фигуриста в зале позволяет ребенку понять смысл и характер тех движений, который предстоит освоить в ледовых условиях.

### **3. Подвижные игры на льду**

Игровые задания на коньках являются эффективным средством, стимулирующим двигательную активность, улучшающим состояние

здоровья и общую физическую подготовленность.

#### **Основы технической подготовки по хоккею**

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, специальной, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста. На протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов технической подготовке следует уделять должное внимание.

#### **Основы волевой (психологической) подготовка**

Забота о физическом воспитании должна начинаться с создания благоприятного эмоционального микроклимата, обеспечения четко установленного режима дня, правильного питания, систематического закаливания, широкого использования физических упражнений в жизни детей.

## **2.4. Планируемые результаты.**

Ожидаемые результаты реализации Программы:

- Всестороннее развитие личности ребенка;
- Расширение двигательного опыта, освоение комплексов физических упражнений
- Формирование у детей интереса к спорту, хоккею в частности, и вовлечение в систему систематических занятий.

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

**Обучающийся должен знать:**

- Основные правила техники безопасности на занятиях по хоккею,
- Основные способы закаливания организма,
- Начальные гигиенические знания, умения и навыки.

Обучающийся должен уметь:

- Выполнять комплексы физических упражнений,
- Владеть начальными навыками передвижения на коньках,
- Владеть начальными основами техники хоккея,
- Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий хоккеем.

## **3. Комплекс организационно-педагогических условий: 3.1. Календарный учебный график**

Наименование группы/ год обучения	Срок учебного года (продолжительность Обучения, даты начала и окончания учебных периодов)	Кол-во занятий в неделю, продолжит. Одного занятия (мин.)	Наименование дисциплин (модуля, раздела)	Всего ак.ч. в год	Кол-во ак. ч. в неделю
Хоккей /1 год	<b>С 1 сентября по 25 мая (34 уч. нед.)</b>	<b>2 занятия по 90 мин. (2 ак.ч.)</b>	<b>Хоккей</b>	<b>68 ч</b>	<b>2</b>

### 3.2. Программа воспитания

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Специфика воспитательной работы спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время тренировочных занятий, на тренировочных сборах, в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время.

На протяжении занятий преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм).

В сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство) эстетического чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие, терпеливость. Серьезное, грамотное отношение к безопасности собственной и товарищей. Экологическую грамотность (бережное отношение и любовь к природе).

Следует проводить систематические беседы на темы воспитания, лекции, рассказы о жизни замечательных людей, проведение праздников, турниров с приглашением членов сборных команд, посещение музеев, воспитание бережного отношения к спортивному оборудованию.

Влияние коллектива на формирование личности многообразно.

Коллектив приучает обучающихся дисциплине, труду, уважения к старшим, тягу к повышению своего образовательного уровня.

Но главенствующая роль нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-преподавателю.

### **Основные факторы воспитательного воздействия:**

1. Личные примеры преподавателя в вопросах дисциплины, соблюдения спортивного режима.
2. Педагогическое мастерство преподавателя в вопросах дисциплины, его творчестве, поиск новых путей в работе.
3. Формирование и укрепление коллектива обучающихся, его участие в решении вопросов жизни спортивной школы.

### **Основные формы воспитательной работы:**

1. Систематическое привлечение обучающихся к общественной работе (посильная помощь в организации и проведение соревнований).
2. Обсуждение коллективом итогов участия в соревнованиях.
3. Обсуждение коллективом фактов отклонения от нормы в поведении.
4. Введение традиционных ритуалов (награждение победителей соревнований и обучающихся, отличившихся в общих делах спортивной школы, торжественный прием в спортивную школу).
5. Совместная работа с общеобразовательной школой, общественными организациями.

### **Необходимо решать воспитательные задачи, такие, как:**

1. Воспитание волевых качеств (целеустремленность, дисциплинированность, организованность и требовательность к себе,

активность, инициативность, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели, способность продолжать борьбу в соревнованиях в условиях неудачно складывающейся ситуации).

2. Воспитание спортивного трудолюбия (способности выполнять большие объемы тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач).

3. Интеллектуальное воспитание (овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки, анатомии, гигиены, психологии и других дисциплин; расширение кругозора в спорте и жизни).

4. Воспитание чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к государственной собственности (спортивный инвентарь, спортивные сооружения, спортивная форма).

5. Самовоспитание (сознательная деятельность, направленная на совершенствование своей личности).

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, наставничество опытных спортсменов.

Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов о Великой Отечественной войне, встреч с воинами-ветеранами, посещения памятников боевой славы. Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, жесткие тренировочные нагрузки, силовые единоборства, объемные самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства. Эффективность в

воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания. В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание обучающегося. Самовоспитание включает принятие самим обучающимся обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и свойств. Особенно важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

### ***Работа с родителями***

Развитие системы взаимодействия и сотрудничества с семьей:  
совершенствование методов и форм работы с родителями, вовлечение их в совместные спортивные и творческие дела, помощь в укреплении материально-технической базы

### **Календарно-тематическое планирование**

№	События	Классы	Сроки
1	ЛГА «Шиповка юных»	1-11	Апрель
2	Весенний кросс	1-11	май

### **3.3. Условия реализации программы:**

Основными формами образовательного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных особенностей обучающихся;
- теоретические занятия;
- участие в различных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с одним или несколькими обучающимися.

Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные

дни. Количество занятий в неделю 2-3 раза. Тренировочный процесс осуществляется с учетом годового учебного плана

На спортивно-оздоровительном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств, на овладение основами техники хоккея.

При проведении занятий должны соблюдаться требования по медицинскому контролю, предупреждению травм и обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

Максимальная продолжительность одного занятия в группах не более 90 минут (не более 2 академических часов). 1 академический час = 45 минут. Форма обучения – очная, ведется на русском языке.

### **3.4. Формы аттестации:**

Педагогический контроль осуществляется с целью выявления динамики физического развития обучающегося, учета 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.

### **3.5.Оценочные материалы**

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

Обучающиеся, прошедшие подготовку в спортивно-оздоровительных группах, выполнившие нормативные требования, зачисляются на этап начальной подготовки в соответствии с минимальным возрастом, определенным дополнительной предпрофессиональной программой по хоккею.

### **3.6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Особенности организации тренировочного процесса

К основной направленности обучения на этом этапе (всестороннее, гармоническое развитие физических способностей и укрепление здоровья) следует отнести выявление игровых способностей детей и пригодности их к занятиям хоккеем. При планировании и проведении занятий с детьми необходимо учитывать их возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки.

В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки.

При разучивании какого-либо приема техники, для создания целостного

представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером приема и доходчивое объяснение способа его выполнения.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. В.А. Быстров, "Основы обучения и тренировки юных хоккеистов". Изд-во "Терра-Спорт" 2000 г.
2. Базилевич, О. Структура игры и программа тренировки / О. Базилевич, А. Зеленцов, В. Лобановский. // Футбол-хоккей. 1977. - №40. - С. 1213.
3. Верхошанский, Ю.В. Основные положения организации тренировочного процесса хоккеистов /Ю.В. Верхошанский, В.В. Лазарев // Тенденции развития спорта высших достижений. М., 1993. - С. 121 - 134.
4. Волков, В.М. Восстановительные процессы в спорте / В.М. Волков. -М.: Физкультура и спорт, 1977. 142 с.
5. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А.Годик. М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.
6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей(утв. приказом Министерства спорта РФ от 15.05.2019 г. № 373

### ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ

1. 1. Цифровой фотоаппарат;
2. 2. Цифровая видеокамера; 3
3. Планшетный компьютер;
4. 4. Персональный компьютер;
5. 5. Телевизор. Перечень Интернет-ресурсов, электронных образовательных ресурсов, необходимых для использования при реализации

Программы:

1. Образовательный портал Удмуртской Республики <http://ciur.ru/default.aspx>
2. Официальный интернет-сайт Министерства Просвещения Российской Федерации (<https://edu.gov.ru/>) 45
3. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
4. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)

5. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>)
6. Обучающие хоккейные видеопособия (список):  
<http://rutracker.org/forum/viewtopic.php?t=1708313>
7. Спортивные уроки онлайн/ командные игры/ хоккей:  
<http://sportlessons.com/teamgames/hockey/>
8. YouTube
9. Платформа ZOOM