

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
НАГОРСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНАЯ КАЗЕННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ФАКЕЛ» ПГТ НАГОРСК КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

РЕКОМЕНДОВАНА:  
районным методическим советом  
педагогов дополнительного  
образования  
Протокол № 3 от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
И.о. директора МКОО ДО ДЮЦ «Факел»  
пгт Нагорск Кировской области

\_\_\_\_\_ О.Н.Мандалак

Приказ от 12 сентября 2023 г. № 141

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

**«ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ»**

(базовый уровень)

возраст обучающихся **9-15 лет**

срок реализации **1 год**

Составитель:

***Тетенькин Владимир Николаевич,***

тренер - преподаватель

***Нагорск***

2023 год

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Целью физического воспитания в спортивных секциях является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности воспитанника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа «Хоккей с шайбой» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Хоккей – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций воспитанников.

Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию. Игры формируют у детей важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность воспитанников, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы.

Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии хоккеиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Хоккей обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще работает с шайбой и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, в этой игре забивается довольно много голов, в-третьих, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая обороняться и атаковать. Шайба практически все время находится в игре, что не вызывает вынужденных и утомительных остановок.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы** состоит в том, что хоккей – популярный вид спорта. А через заинтересованность учащихся в хоккее есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

**Цель программы** - создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий хоккеем.

**Задачи программы.**

**Образовательные:**

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в хоккее;

- освоение знаний о хоккее, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;

- освоение ударов по шайбе и остановок;

- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;

- освоение техники ведения шайбы;

- освоение техники ударов по воротам;

- закрепление техники владения шайбой и развитие координационных способностей;

- освоение тактики игры.

**Развивающие:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;

- развитие выносливости;

- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

**Воспитательные:**

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;

- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

**Программа рассчитана на обучения для детей 9-15 лет.**

**Сроки реализации - 1 год, 288 часов**

**Форма занятий:** групповая, подгрупповая и индивидуальная.

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 3 часа.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по Хоккею являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по хоккею являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по хоккею являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
  - знать правила и последовательность выполнения упражнений, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
  - уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
  - выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательных-координационных способностей);
  - осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;

- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

Формы подведения промежуточных итогов реализации ПДО представляют собой контрольные занятия для проверки степени освоения техники двигательных действий, тестирование для проверки уровня развития физических качеств, а также соревнования.

#### Учебный план

Год обучения	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
<b>1 год обучения</b>	<b>288</b>	<b>8</b>	<b>280</b>

#### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов (всего)	Из них (количество часов)	
			Теор-е занятия	Прак-е занятия
<b>1</b>	<p style="text-align: center;"><b>Теоретические знания</b></p> <p>1. Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.</p> <p>2. История развития хоккея. Характеристика хоккея как средства физического воспитания молодежи. История возникновения хоккея. Развитие хоккея в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по хоккею в России и в мире.</p> <p>3. Влияние физических упражнений на организм человека Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма</p>	<b>8</b>	<b>8</b>	

	<p>4. Гигиена хоккеиста</p> <p>Гигиена одежды и обуви при занятиях хоккеем. Самоконтроль спортсмена.</p> <p>Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям хоккеем.</p> <p>Оказание первой медицинской помощи (до врача).</p>			
2	<p style="text-align: center;"><b>Практические занятия</b></p> <p><b><u>Техническая подготовка.</u></b></p> <p>Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику хоккея составляют специальные технические приемы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перемещения,</li> <li>- катание на коньках,</li> <li>- передачи,</li> <li>- обводка,</li> <li>- удары клюшкой.</li> </ul> <p><b><u>Тактическая подготовка</u></b></p> <p>Тактическая подготовка хоккея представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных</li> </ul>	<b>100</b>		<b>100</b>

<p>игровых ситуациях,  - умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,  - умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.</p>	<b>60</b>		<b>60</b>
<p>Основные приемы техники игры в хоккее и способы их выполнения:  - перемещения,  - катание на коньках,  - удары клюшкой,  - обводка,  - силовые приёмы.  Тактика нападения и тактика защиты:  - индивидуальные действия,  - групповые действия,  - командные действия.</p>	80		<b>80</b>
<p><b><u>Правила игры в хоккее</u></b>  Правила игры в хоккее. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.  <b><u>Общая физическая подготовка.</u></b>  Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.  Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.  Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.</p>	20		<b>20</b>
<p>Гимнастические упражнения:  упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса,  упражнения для мышц ног и таза.</p>	<b>20</b>		<b>20</b>

	<p>Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах.</p> <p>Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.</p> <p>Спортивные игры: баскетбол, футбол</p> <p>Подвижные игры и эстафеты</p> <p><b><u>Специальная физическая подготовка.</u></b></p> <p>- катание на коньках, удары по шайбе клюшкой различными способами</p> <p>- упражнения с отягощениями</p> <p>развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера</p> <p>- игры и эстафеты с препятствиями.</p>			
3	<p><b><u>Контрольные испытания.</u></b></p> <p>- Контрольные испытания по общей физической подготовке</p> <p>- Контрольные испытания по технической подготовке</p> <p><b><u>Контрольные игры и судейская практика.</u></b></p> <p>Соревнования между группами.</p> <p>Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.</p> <p><b><u>Соревнования.</u></b></p> <p>Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры.</p>	20		20

### **Планируемые результаты освоения программы:**

Учащиеся, занимающиеся в секции дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития.

Основной показатель секционной работы дополнительного образования по хоккею - выполнение программных требований по уровню подготовленности

учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

### **Особенности программы:**

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;
3. Уделение внимания психологической подготовке занимающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

Программа рассчитана на 1 год, предназначена для подростков 9 – 15 лет. Объединение могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта. Количество учащихся в группах 15 человек. Количество часов на учебный год: не менее 288 часов, в неделю – 9 ч. Форма занятий - очная.

*Данная программа не предусмотрена для работы с детьми с ОВЗ.*

### **Методическое обеспечение**

<b>Раздел</b>	<b>Форма занятий</b>	<b>Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса</b>	<b>Дидактический материал, техническое оснащение</b>	<b>Форма контроля</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Теоретическая подготовка</b>	- беседа; -просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; - работа по фотографиям; - работа по рисункам;	- фотографии; - рисунки; -учебные и методические пособия; -специальная литература; -учебно-методическая литература; - журналы	- участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам.

	специальной литературы; - практические занятия	- работа по таблицам; - практический показ.	- научно-популярная литература; - оборудование и инвентарь.	
<b>Общая физическая подготовка</b>	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; ; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература.	контрольные нормативы по общей физической подготовке. - врачебный контроль.
<b>Специальная физическая подготовка</b>	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; ; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература.	контрольные нормативы и упражнения текущий контроль.
<b>Техническая подготовка</b>	- учебно-тренировочное занятие - групповая, подгрупповая, фронтальная, ,	- словесный; - наглядный; - практический; ; - самостоятельный показ и	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия;	контр.упр. нормативы и контр. тренировки. текущий контроль.

	индивидуально-фронтальная .	подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебно-методическая литература; - инвентарь.	
<b>Соревнования</b>	- контрольная тренировка; - соревнование	- практический ;	- инвентарь	протокол соревнований, промежуточный, итоговый
<b>Контрольно-переводные испытания</b>	фронтальная , индивидуально-фронтальная .	- практический ; - словесный;	-инвентарь, методические пособия;	протокол вводный, текущий.
<b>Медицинский контроль</b>	групповая, подгрупповая, индивидуально-фронтальная .	- практический ; - словесный;	- оборудование для тестирования.	вводный.

### Материально техническое обеспечение:

- - Хоккейная площадка (1 площадка на группу; 60% времени реализации программы)
- - Стадион (футбольное поле) (1 штука на группу; 23% времени реализации программы)
- - Шайба хоккейная (30 штук на группу; 60% времени реализации программы)
- - Ворота хоккейные (2 штуки на группу; 50% времени реализации программы)
- - Ключка хоккейная (30 штук на группу; 40% времени реализации программы)
- - Коньки хоккейные (15 пар на группу; 60% времени реализации программы)
- - Спортивная форма (соответствующая видам деятельности) (15 комплектов на группу; 100% времени реализации программы)
- - Мяч футбольный (15 штук на группу; 20% времени реализации программы)
- - Физкультурно-спортивный зал (от 15\*12 м до 36\*18 м) (1 помещение на группу; 20% времени реализации программы)
- - Гимнастическая стенка (или шведская стенка) (6 единиц на группу; 20% времени реализации программы)
- - Скамья гимнастическая (10 единиц на группу; 20% времени реализации программы)

- - Мат гимнастический (6 штук на группу; 10% времени реализации программы)
- - Обруч гимнастический (15 штук на группу; 7% времени реализации программы)
- - Коврик гимнастический (15 единиц на группу; 5% времени реализации программы)
- - Конь (или козёл, гимнастика) (2 единицы на группу; 5% времени реализации программы)
- - Перекладина гимнастическая (турник) (4 штуки на группу; 5% времени реализации программы)
- - Волейбольная площадка со стойками (в помещении) (1 единица на группу; 10% времени реализации программы)
- - Волейбольная сетка (1 штука на группу; 10% времени реализации программы)
- - Мяч волейбольный (2 штуки на группу; 10% времени реализации программы)
- - Канат (2 единицы на группу; 5% времени реализации программы)
- - Скакалка гимнастическая (15 единиц на группу; 5% времени реализации программы)
- - Эстафетная палочка (10 штук на группу; 5% времени реализации программы)
- - Секундомер (2 штуки на группу; 60% времени реализации программы)
- - Свисток судейский (2 штуки на группу; 60% времени реализации программы)
- - Сектор для метания (1 площадка на группу; 10% времени реализации программы)
- - Мяч хоккейный (15 штук на группу; 10% времени реализации программы)
- - Сетка для переноса и хранения мячей (2 штуки на группу; 10% времени реализации программы)

### **Формы работы:**

- групповая
- индивидуальная
- фронтальная

### **Методы:**

- Равномерный метод
- Переменный метод
- Повторный метод
- Интервальный метод
- Игровой метод.
- Соревновательный метод
- Круговой метод (тренировка)

### **Типы занятий:**

**образовательно-тренировочной направленностью** – используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;
- планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7–9 мин);
- использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин) режимов;
- обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля ЧСС и индивидуального самочувствия.

### **Диагностика результативности образовательной программы. Формы аттестации.**

Во время реализации образовательной программы большое внимание уделяется диагностике наращивания творческого потенциала детей: на вводных, заключительных занятиях и во время практических работ с целью определения интересов ребенка, мотивации к занятиям в данном объединении, уровня развития, умений и навыков.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является

- проведение контрольных занятий,
- проведение соревнований

### **Список 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.Букатин А.Ю. и др. Начальное обучение юных хоккеистов (8-10 лет): учеб.пособие.-М,:Б и.,1983г.
- 4.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов –М.:ФиС, 1988г.
- 5.Горский Л. Игра хоккейного вратаря. – М.: Фис, 1974г.
- 6.Жариков Е.С., ШигаевА.С..Психология управления в хоккее.М.:ФиС, 1983г.
7. Колосков В.И.,КлиминВ.Л..Подготовка хоккеистов :Техника , тактика.-ФиС, 1981г.
- 8.Королев Ю.В.Развитие хоккея с шайбой в СССР (Краткие ист.сведения).Лекция.-М.:Б.и.,1971г.

- 9.Купч Я.А. Конькобежная подготовка: Метод.пособие.-Рига:Би.,1984г.
- 10.Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в Олимпийском спорте.Киев,1999г.
- 11.Никитушкин В.Т. ,Губа В.П..Методы отбора в игровые виды спорта. – М.:1998г
- 12.Филин В.П. Теории и методика юношеского спорта. – М,: 1987г.

**Список литературы для детей:**

- 1.Букатин А.Ю.,Колузганов В.М. Юный хоккеист. –М,:ФиС, 1986г.
- 2.Горский Л. Тренировка хоккеистов. – М.:ФиС, 1981г.
- 3.Майоров Б.А. Хоккей для юношей.М.:ФиС, 1968г.