

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 № 7 от 05.09.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОО ДО
ДЮЦ «Факел» пгт Нагорск
_____ О.Н.Мандалак

Приказ № 60 от 08.09.2025

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ»

(базовый уровень)

возраст обучающихся **9-15 лет**

срок реализации **1 год**

Составитель:

Тетькин Владимир Николаевич,

тренер - преподаватель

Нагорск

2025 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Хоккей с шайбой» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ ч. 3, ст. 16;
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196;
4. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816.;
5. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14, утвержденные Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г.;
6. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, СанПиН 2.4.2.3286-15, утвержденные Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 г. № 26 (вступил в действие с 01.09.2016г.).
7. Методические рекомендации Минобрнауки по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) № 09-3242 от 18.11.2015
8. Устава и и локальных актов МКОО ДО ДЮЦ «Факел» пгт Нагорск.

9.

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.

Общей целью 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

Форма занятий: групповая, подгрупповая и индивидуальная.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 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, двигательного-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
1 год обучения	216	8	208

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во ча-в (всего)	Из них (количество часов)	
			Теор-е занятия	Прак-е занятия
1	<p>Теоретические знания</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</p> <p>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.</p> <p>Закаливание организма</p> <p>4. Гигиена хоккеиста</p> <p>Гигиена одежды и обуви при занятиях хоккеем. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям хоккеем.</p>	8	8	

	Оказание первой медицинской помощи (до врача).			
2	<p style="text-align: center;">Практические занятия</p> <p><u>Техническая подготовка.</u> Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику хоккея составляют специальные технические приемы: - перемещения, - катание на коньках, - передачи, - обводка, - удары клюшкой.</p> <p><u>Тактическая подготовка</u> 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: - умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях, - умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия, - умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.</p> <p>Основные приемы техники игры в хоккее и способы их выполнения: - перемещения, - катание на коньках, - удары клюшкой,</p>	60		60
		46		46

	<p>- обводка, - силовые приёмы. Тактика нападения и тактика защиты: - индивидуальные действия, - групповые действия, - командные действия.</p> <p><u>Правила игры в хоккее</u> Правила игры в хоккее. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.</p> <p><u>Общая физическая подготовка.</u> 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. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Спортивные игры: баскетбол, футбол Подвижные игры и эстафеты</p> <p><u>Специальная физическая подготовка.</u> - катание на коньках, удары по шайбе клюшкой различными способами - упражнения с отягощениями развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера - игры и эстафеты с препятствиями.</p>	76		76
	<p><u>Контрольные испытания.</u> - Контрольные испытания по общей физической подготовке - Контрольные испытания по технической подготовке</p> <p><u>Контрольные игры и судейская практика.</u> Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.</p> <p><u>Соревнования.</u> Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры.</p>	16		16
3	<p><u>Контрольные испытания.</u> - Контрольные испытания по общей физической подготовке - Контрольные испытания по технической подготовке</p> <p><u>Контрольные игры и судейская практика.</u> Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.</p> <p><u>Соревнования.</u> Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры.</p>	10		10

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 216 часов, в неделю – 6 ч. Форма занятий - очная.

Данная программа не предусмотрена для работы с детьми с ОВЗ.

Методическое обеспечение

Раздел	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма контроля
1	2	3	4	5
Теоретическая подготовка	- беседа; -просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы; -практические занятия	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; -работа по фотографиям; -работа по рисункам; -работа по таблицам; -практический показ.	- фотографии; - рисунки; -учебные и методические пособия; -специальная литература; -учебно-методическая литература; - журналы -научно-популярная литература; - оборудование и инвентарь.	- участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам.
Общая физическая подготовка	-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.

Специальная физическая подготовка	- 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.
Техническая подготовка	- учебно-тренировочное занятие - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - инвентарь.	контр.упр. нормативы и контр. тренировки. текущий контроль.
Соревнования	- контрольная тренировка; - сорев-нование	- практический;	- инвентарь	протокол соревнований, промежуточный, итоговый
Контрольно-переводные испытания	фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный;	-инвентарь, методические пособия;	протокол вводный, текущий.
Медицинский контроль	групповая, подгрупповая, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный;	- оборудование для тестирования.	вводный.

Материально техническое обеспечение:

- Спортивный зал - 9x18м.
- Футбольное поле – 25x42м
- Хоккейная коробка
- Гимнастическая скамейка — 3 шт.
- Гимнастическая стенка —3шт.
- Мяч для метания- 5 шт.
- Эстафетные палочки
- Гимнастический мат -15 шт.
- Скакалки – 20 шт.
- Гимнастический конь - 1 шт Гимнастический мостик -1 шт.
- Палки гимнастические – 20 шт.
- Обруч гимнастический -5 шт.
- Гимнастическая перекладина -1 шт.
- Перекладина стационарная - 2 шт.
- Граната 0,5 кг. -2 шт., 0,7 кг.-2 шт.
- Канат для лазания -2шт.
- Мяч баскетбольный – 30 шт.
- Волейбольная сетка со стойками – 1
- Мяч волейбольный -10 шт.
- раздевалки, душ, комната для хранения инвентаря.
- Эспандер для имитации – 5 шт.

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

Контрольные нормативы по ОФП (мальчики)

Название упражнений	Возраст				
	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет
Бег 30м (сек)	6,3	6,1	5,9	5,8	5,7
Бег 1000м (мин)	6.25	6.10	5.55	5.40	5.00
Челноч. бег 10х5м (сек)	20,2	19,8	19,5	19,2	18,9
Пр. в длину с места (см)	130	140	150	160	165
Метание мяча (м)	15	17	20	22	25
Подтягивание в висе (кол-во раз)	2	3	4	5	6
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	15	16	17	18	19
Наклон вперед из положения сидя (см)	5	6	8	9	10

Контрольные нормативы по ОФП (девочки)

Название упражнений	Возраст				
	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет

Бег 30м (сек)	6,7	6,4	6,2	6,1	6,0
Бег 1000м (мин)	6.40	6.30	6.20	6.10	5.40
Челноч. бег 10х5м (сек)	20,7	20,5	20,0	19,8	19,5
Пр. в длину с места (см)	120	130	135	140	150
Метание мяча (м)	12	15	18	20	22
Вис (сек)	8	9	10	12	15
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	11	12	13	14	15
Наклон вперед из положения сидя (см)	6	7	9	10	11

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,: Terra- 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.

