

Муниципальное казенное учреждение «Управление народного образования»
Дальнереченского муниципального района Приморского края
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа с. Ведынка»
Дальнереченского муниципального района Приморского края



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО «ДЮСШ с. Ведынка»

Л.О. Корчака

Приказ № 23-А/24 от «05» июня 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

ХОККЕЙ

Возраст обучающихся: 6-10 лет
Срок реализации программы: 1 год

Болдин Андрей Юрьевич,
Тренер-преподаватель

с. Ведынка

2024

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Хоккей называют игрой века, популярность в России утверждается лучшими его представителями - великолепными мастерами, неоднократными чемпионами мира, Европы, Олимпийских игр. Занятия этим видом спорта способствует укреплению здоровья, всестороннему физическому развитию. Хоккей - коллективная деятельность, состоящая из совокупности действий отдельных звеньев и конкретных исполнителей, обусловленная единством замысла. Достижение цели требует от играющих активных двигательных действий, выполнение которых зависит от творчества и инициативы самих играющих.

Актуальность программы заключается в оздоровительном эффекте подготовки по хоккею в сочетании с физкультурно-оздоровительными технологиями. Катание на коньках оказывает всестороннее влияние на организм. Интерес к игре в хоккей делает его очень популярным среди школьников. Реализация данной дополнительной образовательной программы призвана поддержать интерес детей к игре в хоккей и здоровому образу жизни.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень программы – стартовый.

Язык реализации программы - государственный язык РФ – русский

Адресат программы – обучающиеся МОБУ «СОШ с. Веденка» Дальнереченского муниципального района в возрасте 6-10 лет.

Особенности организации образовательного процесса

По программе могут обучаться школьники (мальчики и девочки), имеющие медицинское разрешение для занятий по борьбе самбо. Набор и зачисление в группы осуществляется через портал Персонализированного дополнительного образования <https://25.pfdo.ru/> на основании личного заявления обучающегося или родителя (законного представителя) обучающегося, не достигшего возраста 14 лет.

Состав группы постоянный. Наполняемость в группах согласно СанПин 2.4.3648-20. Количество обучающихся в группе 16-20 человек.

Срок освоения программы – 1 год.

Объём программы – 192 часа.

Учебная нагрузка (в неделю) - 6 академических часов.

Продолжительность академического часа – 45 минут.

Форма обучения – очная.

1.2 Цели и задачи программы

Цель программы: развитие двигательной активности у обучающихся, путём вовлечения их в регулярные занятия видом спорта хоккей.

Задачи программы:

Воспитательные задачи:

1. Воспитать позитивное отношение к здоровому и безопасному образу жизни.
2. Воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки.
3. Воспитать дисциплинированность.

Развивающие задачи:

1. Развить начальные умения и навыки в выполнении физических упражнений.
2. Развить умения, необходимые для участия в соревнованиях по хоккею;
3. Развить специальные физические качества, необходимые хоккеисту.

Обучающие задачи:

1. Познакомить с видом спорта хоккей, с правилами, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
2. Познакомить с приёмами и методами самоконтроля физической нагрузки;
3. Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые во время учебно-тренировочного процесса.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, тема	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение, опрос
2	Основы знаний по виду спорта хоккей	3	3		Наблюдение, опрос
3	Общая физическая подготовка	52	4	48	Наблюдение
4	Специальная физическая подготовка	56	-	56	Наблюдение, практическое тестирование
5	Техническая подготовка	36	4	32	Наблюдение, практическое тестирование
6	Тактическая подготовка	38	4	34	Наблюдение, практическое тестирование
7	Соревнования	3		3	
8	Итоговое занятие	2	1	1	Наблюдение, опрос, контрольные нормативы
ИТОГО:		192	17	175	

Содержание учебного плана 1-год обучения

1. Раздел: Вводное занятие

Теория. Знакомство с группой. Введение в образовательную программу.

Инструктаж по технике безопасности.

Практика. Творческие испытания. Подвижные игры.

2. Раздел: Основы знаний по виду спорта хоккей

Теория. История развития хоккейного спорта в России. Влияние занятий хоккеем на укрепление здоровья. Режим и питание хоккеиста. Выносливость. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий. Способы самостоятельной деятельности. Физические упражнения, их отличие от обыденных движений, связь с физическим развитием и развитием физических качеств. Характеристика основных физических качеств выносливости, силы, быстроты, гибкости, равновесия. Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека.

3. Раздел: Общая физическая подготовка.

Теория: Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине поднимание ног с доставанием стопами головы. Из положения сидя упор кистями рук сзади - поднимание ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя,

затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения со снарядами: со штангой, блинами, гирями, гантелями, набивными мячами, эспандерами.

Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке.

Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в хоккей. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Метания различных снарядов, упражнения со скакалками.

Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и частотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой.

Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантельки и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной и переменной интенсивностью 800, 1000, 3000 м. Тест Купера -12-минутный бег. Кросс по пересеченной местности - 5 км. Ходьба на лыжах - 3 км. Плавание, езда на велосипеде. Спортивные игры - преимущественно: футбол, гандбол, баскетбол. Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

4. Раздел: Специальная физическая подготовка.

Практика.

Упражнения для развития координации движений:

- ходьба с выполнением различных движений рук под счет;
- бег спиной вперед;
- «Каракатица» вперед, назад;
- ходьба на четвереньках вперед, назад;
- вращение руками в разные стороны одновременно;

- поочередное выполнение задания обеими руками на 12-16 счетов.
- «Послушные ручки»: одна рука делает круговые движения на голове (гладит), а вторая похлопывание по животу;
- лазание по гимнастической стенке, скамейке;
- ловля резинового мяча двумя руками;
- бросок мяча по мишеням на стенке;

Упражнения для развития вестибулярного равновесия:

- удержание равновесия в различных положениях: стоя, сидя, на одной и двух ногах с различным положением рук;
- прыжки с поворотами на 180-360 градусов;
- прыжки с поворотом вокруг себя в приседе на месте и в движении;
- ходьба по гимнастической скамейке в различных исходных положениях;
- выполнение беговых упражнений с огибанием препятствий 4-5 раз;
- повороты туловища влево, вправо в стойке на одной ноге;
- поочередные сгибания и разгибания опорной ноги в положении «пистолетик»;
- махи ногой к одноименной руке;
- махи ногой в сторону;
- круговые движения туловищем в стойке на коленях;
- наклоны туловища в стойке на колене, другая нога вытянута вперед;
- наклоны туловища назад, повороты в полушаге, руки: за голову;
- прыжки из «пистолетика» в «пистолетик»;
- прыжок с поворотом на 180° и встать с закрытыми глазами;
- в стойке на носке одной ноги другую ногу поднять вперед, в сторону, назад, то же на другой ноге;
- после прыжка (шагом или перекидным) встать в положение «ласточка», подняться на носок;
- четыре поворота на 180° в темпе один поворот в секунду из положения наклона вперед;

Сразу после выполнения задания удерживать позицию сохранять устойчивое равновесие.

Упражнения для развития связок голеностопного и коленного суставов:

- приседание на одной и двух ногах в различных исходных положениях;
- перекаты с носка на пятку в ходьбе и в прыжках;
- гусиный шаг;
- подъем на носок на одной и двух ногах;
- различные прыжки;
- хождение в ботинках по залу;
- «Пистолетики» с опорой у гимнастической стенки;
- «Каракатица».

Упражнения для развития гибкости:

- маховые движения с полной амплитудой;
- «Рыбка»;
- «Фонарики»;
- «Мост»;
- «Складочки» сидя и стоя;
- «Лодочки с раскачиванием»;
- удержание ног на определенной высоте;
- «Кошечка» сердится, добрая;
- скручивание туловища во всех плоскостях.

5. Раздел: Техническая подготовка.

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

обучению и совершенствованию технической подготовленности полевого игрока и вратаря.

Практика. Передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке. Основная стойка (посадка) хоккеиста. Скольжение на двух ногах опорой руками на стул. Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой. Скольжение на левом коньке после толчка правой и наоборот. Бег скользящим шагом. Повороты на дуге влево и вправо, не отрывая коньков ото льда. Повороты по дуге толчком одной (внешней) ноги (переступанием). Повороты по дуге переступанием двух ног.

6. Раздел: Тактическая подготовка.

Теория. Тактическая подготовка представляет собой 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 ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Практика. Основные приемы техники игры в хоккее и способы их выполнения: перемещения; катание на коньках; удары клюшкой; обводка; силовые приемы. Тактика нападения и тактика защиты: индивидуальные действия; групповые действия; командные действия.

7. Раздел: Соревнования

Практика. Участие в соревнованиях.

8. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов.

Практика. Сдача контрольных нормативов.

1.4 Планируемые результаты.

Личностные результаты:

Обучающийся будет иметь:

- ориентацию на понимание причин успеха в учебной деятельности;

У обучающегося будет:

- сформирована дисциплинированность, внимание, волевые качества, стремление к здоровому образу жизни;
- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности.

Метапредметные результаты:

Обучающийся будет знать:

- наиболее эффективные способы достижения результата;
- *Обучающийся приобретёт:*
- умение находить ошибки при выполнении заданий и научиться их исправлять; объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать:

- историю развития хоккейного спорта в России, в регионе и в округе;
- терминологию по виду спорта хоккей;
- расширит представления о специальной одежде, инвентаре на занятиях видом спорта хоккей, о двигательном режиме, о гигиене закаливания.

Обучающийся будет уметь:

- владеть клюшкой, знать способы держания клюшки;
- уметь вести шайбу на месте и в движении;
- знать основные стойки хоккеиста;
- участвовать в соревнованиях школы, округа, края.

Раздел 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

1. Материально техническое обеспечение:

- спортивный зал;

- футбольное поле;
- хоккейная коробка;
- гимнастические скамейки;
- гимнастическая стенка;
- клюшки хоккейные на каждого учащегося;
- шайбы хоккейные на каждого учащегося;
- скакалки на каждого учащегося.

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

- картотека упражнений по хоккею (карточки);
- картотека общеразвивающих упражнений для разминки;
- схемы и плакаты освоения технических приемов по хоккею;
- «Правила судейства по хоккею».

Литература для педагога

1. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ. М.: Советский спорт, 2006.
2. Горский Л. Игра хоккейного вратаря.- М, ФИС , 1974.
3. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2003.
4. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д Железняка М.: Академия, 2002.
5. Контроль за подготовкой юных хоккеистов. М. : 1993.
6. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М.: ФИС , 1987.

Нормативно-правовая база

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими сферу дополнительного образования детей и с учётом ряда методических рекомендаций.

– Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и

дополнениями);

– концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

– паспорт федерального проекта «Успех каждого ребёнка» (утверждён на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

– приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– постановление Главного санитарного врача РФ №28 от 28.09.2020 г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей молодежи»;

– методические рекомендации по составлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, утвержденных приказом Министерства образования Приморского края от 31 марта 2022 года № 23а-330;

- Устав МБУ ДО «ДЮСШ с.Веденка».

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Программа предусматривает *промежуточную и итоговую аттестацию* результатов обучения.

Промежуточная аттестация проводится в виде *текущего контроля* в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: внутри

учреждения, муниципального, межрайонного, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Способы проверки результатов освоения программы: наблюдение, мониторинг физических и технических показателей, промежуточные зачеты, контрольные измерения физических параметров, личные результаты обучающихся при сдаче нормативов.

Формы подведения итогов реализации программы: сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, технико – тактической подготовке, результаты соревнований, выполнение тестовых заданий.

Формы фиксации результатов: ведение журнала учёта работы объединения, дневник результатов, отзывы родителей.

Критерии оценки результативности освоения программы

Качественные критерии: постоянное посещение тренировок, участие в соревнованиях внутри ДЮСШ, снижение утомляемости.

Количественные критерии: выполнение нормативов по физической, специальной и технической подготовке.

При успешном освоении программы – ожидаются следующие результаты: владеют техникой и тактикой игры в хоккей. Умеют планировать самостоятельную работу. Владеют судейскими навыками. Улучшают координацию движений, быстроту реакции и ловкость, общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам, повышают адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера, развивают коммуникабельность, чувство коллективизма обучающихся в результате коллективных действий, улучшают общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам. Участвуют в соревнованиях различного уровня (внутри учреждения, сельского поселения, муниципальных, межрайонных).

2.3 Методические материалы

Методы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям хоккеем и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. метод упражнений;
2. игровой;
3. соревновательный;
4. круговой тренировки.

Главным из них является **метод упражнений**, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей обучающихся.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры в хоккей.

Методы стимулирования учебно-познавательной деятельности:

1. Методы эмоционального стимулирования.
2. Методы формирования ответственности и обязательности.
3. Методы развития психических функций, творческих способностей, личностных качеств обучающихся.

Формы организации образовательного процесса:

1. командная;
2. малыми группами;
3. в парах;
4. индивидуальная.

Формы организации учебного занятия:

1. учебно-тренировочные;
2. комбинированные;
3. индивидуальные;
4. соревновательные;
5. командные.

Педагогические технологии:

1. Технология индивидуального обучения.
2. Технология коллективного взаимообучения.
3. Технология разноуровневого обучения.
4. Технологии проблемного обучения.
5. Технология игровой деятельности.
6. Здоровьесберегающая технология.

Подготовка юного хоккеиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки.

Дидактические материалы:

1. Инструктивные карты.
2. Задания.
3. Упражнения.

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		32
Количество учебных дней		96
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	16.09.2024- 31.12.2024
	2 полугодие	08.01.2025- 15.05.2025
Возраст детей, лет		6-10
Продолжительность занятия, час		2
Режим занятия		3 раза/нед.
Годовая учебная нагрузка, час		192

2.5 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Объем в часах	Сроки проведения
1.	Беседа «Правила внутреннего распорядка обучающихся»	1	сентябрь
2.	Инструктажи: правила поведения на спортивной площадке, в спортивном зале	1	октябрь
3.	Инструктаж «Правила безопасного поведения на дорогах и в транспорте»	1	октябрь
		1	январь
4.	«Меры предосторожности в осенне-зимний период»	1	ноябрь
5.	«Веселые старты» между группами ДЮСШ	1	декабрь
6.	Лыжня России	2	январь
7.	Участие в зимнем фестивале ВФСК ГТО	2	январь
8.	Спортивное мероприятие, посвященное Дню защитника Отечества	1	февраль
9.	Спортивное мероприятие, посвященное 8 марта	1	март
10.	Беседа о здоровом образе жизни	1	апрель
11.	Участие в летнем фестивале ВФСК ГТО	1	май

Раздел №3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ. М.: Советский спорт, 2006.
2. Горский Л. Игра хоккейного вратаря.- М, ФИС , 1974.
3. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2003.
4. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д Железняка М.: Академия, 2002.
5. Контроль за подготовкой юных хоккеистов. М. : 1993.
6. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М.: ФИС , 1987.

Ссылки на электронные ресурсы:

1. Журнал «Спорт в школе» [Электронный ресурс] URL: <https://spo.1sept.ru/> (дата обращения: 04.06.2024);
2. Российская электронная школа [Электронный ресурс] URL: <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/> (дата обращения: 04.06.2024).
3. Спортивная энциклопедия «Sportwiki» [Электронный ресурс] URL: <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sport/hockey//> (дата обращения: 04.06.2024).