

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
образовательная школа с. Девлезеркино муниципального района Челно-
Вершинский Самарской области

Согласовано на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от 30.08.2020г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ СОШ
с. Девлезеркино



Е.А Белов

Приказ № 315-од от 28 .08. 2020 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности «Хоккей»

Возраст: 10-17 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:
педагог дополнительного образования

Гафиатуллин Д.А.

с. Челно- Вершины, 2020

Пояснительная записка.

Рабочая программа по хоккею с шайбой составлена на основании примерной программы многолетней подготовки по хоккею с шайбой, для ДЮСШ и СДЮШОР автор - В.П. Савин, 2006г. В соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" и Типовым Положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства РФ от 01.02.2005г. №49), нормативными документами Министерства образования РФ и Министерства спорта и туризма, регламентирующими работу спортивных школ.

Хоккей с шайбой — командная спортивная игра на льду, играется на специальной хоккейной площадке двумя командами из шести игроков. Цель игры – забить шайбу в ворота соперника. Хоккей часто называют спортом космических скоростей. Шайба летит над площадкой, мчатся хоккеисты, атака сменяет атаку, через каждые 40-50 секунд производится замена. Огромны скорости мастеров хоккея, и все-таки самое непостижимое в этой игре – быстрота тактического мышления хоккеистов, умение мгновенно разобраться в непрерывно меняющихся ситуациях и принять самое лучшее, самое неожиданное для соперника решение.

Учебный материал программы рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа предусматривает распределение учебно – тренировочного материала для работы по хоккею на 126 часов и направлена на более качественный уровень освоения навыков и умений игры в хоккей.

Новизна программы.

Данная дополнительная образовательная общеразвивающая программа по форме организации образовательного процесса она является модульной. Это позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся.

Модульная образовательная программа дает обучающемуся возможность выбора модулей, нелинейной последовательности их изучения (в отличие от традиционной модели дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы), а значит возможность построения индивидуальных учебных планов, как того требует п. 7 «Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Содержание данной программы построено таким образом, что на этапе начальной подготовки большее предпочтение отдается специальной, технико-тактической и игровой подготовке хоккеиста, и сравнительно меньшее количество часов отдано на общую физподготовку. Т.е. первоначально воспитанник формируется большей частью как игрок, а уже потом, учитывая возраст и сенситивные периоды, развиваются его физические качества. На основе такого подхода в учебном плане соответствующим образом распределено процентное содержание и количество часовой нагрузки на технико-тактическую подготовку.

Актуальность программы.

Система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко

конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи.

Данная общеобразовательная программа направлена не только на получение детьми образовательных знаний, но и нравственного воспитания детей и подростков, особенно для развития познавательных интересов.

Хоккей – игра миллионов, и основное её достоинство – доступность.

Любой желающий может принять в ней участие, даже не обладая специальной подготовкой. К тому же при умелом применении эта игра хорошо развивает наряду с физическими интеллектуальные способности.

Так же программа обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Отличительная особенность программы.

Программа предоставляет возможность детям и подросткам, в возрасте от 10 до 17 лет, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным видам спорта, в частности изучить все приемы и овладеть навыками игры в хоккей, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Обучение по представленной общеобразовательной программе стимулирует учащегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы.

Программа так же предоставляет возможность воспитанникам, ранее занимающимся хоккеем в спортивных школах, и по каким-либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к

предмету образовательной деятельности, возобновить или продолжить занятия данным видом спорта.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по хоккею с шайбой отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Реализация программы осуществляется таким образом, что наиболее успешные воспитанники, закончившие обучение, имеют возможность перехода и дальнейшего обучения в спортивных школах.

Цели программы.

Создание наиболее благоприятных условий для творческого созревания и раскрытия личностного потенциала каждого ребенка.

Разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой игры в хоккей; приобретение знаний, умений необходимых хоккеистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, командного духа.

Основой подготовки занимающихся в секции является не только технико–тактическая подготовка юных хоккеистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и повышается интерес воспитанников к данному виду спорта.

В процессе обучения ребенок воспринимает информацию – основную и дополнительную, решает определенные задачи, контролирует качество исполнения, вносит коррективы, осмысливает выразительные средства. Особая роль педагога состоит в правильном выборе методов и приемов обучения, которые должны соответствовать предыдущему опыту учащегося, его знаниям и умениям.

Задачи общеобразовательной программы.

- способствовать нормальному росту организма и укреплению здоровья и закаливанию организма воспитанника;
- формирование устойчивой привычки к систематическим занятиям хоккеем;
- приобретение высокого уровня развития необходимых двигательных навыков;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; - овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в хоккей;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами хоккея;
- изучение теоретических сведений о личной гигиене, истории хоккея, технике и тактике, правил игры в хоккей;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;
- выявление перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в спортивных школах.

Важное место в программе отводится воспитательной работе с детьми.

Во время обучения педагог формирует у занимающихся нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм). А так же волевые качества (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Особенности содержания программы.

- обучение по программе начинается с 10 лет;
- срок обучения по программе 1 год;
- сокращена содержательная часть программы;
- уменьшен объем материала содержательной части программы для детей всех возрастов спортивно-оздоровительных групп (СОГ);
- изменено распределение количества часов по разделам программы в учебном плане;
- в связи с выше перечисленными изменениями, в программе снижен уровень требований к выполнению контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Кроме того, теоретические сведения сообщаются воспитанникам в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала возможно использование наглядных пособий, видеозаписей, учебных кинофильмов. Также рекомендуется специальная литература для самостоятельного изучения.

В кружках по хоккею занимающиеся получают элементарные навыки судейства игр по хоккею и навыки инструктора-общественника.

Практические занятия по обучению судейству начинаются после того, как усвоены правила игры. Учебным планом специальные часы на судейскую практику не предусматриваются. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований. Каждый игрок должен уметь заполнить протокол соревнований, написать заявку, составить игровую таблицу, уметь организовать соревнования по хоккею.

Инструкторская практика проводится не только в отведённое учебным планом время, но и в процессе учебно-тренировочных занятий. Задача инструкторской практики – научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Преподавателем, так же, даются занимающимся задания для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения шайбой.

Основные задачи обучения.

1. Приобретение и дальнейшее освоение основ теоретических знаний.
2. Укрепление здоровья и закаливание организма детей.
3. Формирование стойкого интереса к занятиям.
4. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
5. Повышение общефизической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
6. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
7. Обучение основным приёмам техники и тактическим действиям игры в баскетбол.
8. Овладение всеми приёмами техники на уровне умений и навыков.
9. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
10. Привитие навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

- 11.Овладение основами тактики командных действий.
- 12.Формирование дружеских отношений внутри детского коллектива и развитие коммуникативных навыков.

Учебный план ДОП «Хоккей»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Основы знаний игры «Хоккей»	10 ч.	8 ч.	
2.	«Общая и специальная физическая подготовка»	42 ч.	5 ч.	36 ч.
3.	«Техника и тактика игры»	74 ч.	5 ч.	72 ч.
	ИТОГО	126 ч.	18 ч.	108 ч.

Модуль «Основы знаний игры «Хоккей»

Цель: мотивация и привлечение учащихся к физической культуре через углубленное занятие хоккеем.

Задачи:

Образовательно-развивающие:

- ознакомить со спортивной игрой хоккей и выдающимися хоккеистами;
- сформировать представление о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

Оздоровительные:

- привить гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями:

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, организованность.

Учебно – тематический план модуля «Основы знаний игры «Хоккей»

№	Название темы	Количество часов	Формы
---	---------------	------------------	-------

п/п		Всего	Теория	Практика	аттестации/ контроля
1.	Что такое физкультурноспортивная этика?	1 ч.	1 ч.		Беседа
2.	Общее и индивидуальное развитие. Терминология и судейские жесты	4 ч.	4 ч.		Беседа, опрос, тестирование
3.	Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья	2 ч.	2 ч.		Беседа
Техника игры в хоккей					
4.	Специальные упражнения на отработку техники игры в хоккей, в т.ч:	50 ч.			
5.	- ведение клюшкой шайбы, броски и удары			7 ч.	Тестирование, сдача нормативов
6.	- передачи, прием и остановка шайбы, обводка, финты и отбор шайбы			7 ч.	Тестирование, сдача нормативов
7.	- перемещение шайбы, стоя на месте, вперед-назад, влево, вправо			7 ч.	Тестирование, сдача нормативов
8.	- плавное ведение шайбы с перносом клюшки через шайбу в разных направлениях, стоя на месте			7 ч.	Тестирование, сдача нормативов
9.	- короткое ведение шайбы с изменением ритма движения, стоя на месте			7 ч.	Тестирование, сдача нормативов
10.	- Те же с продвижением хоккеиста по площадке в различных направлениях			15 ч.	Тестирование, сдача нормативов, товарищеские встречи
11.	Техника вратаря	10 ч.		10 ч.	Тестирование, сдача

					нормативов, товарищеские встречи, участие в соревнованиях разного уровня
Тактика игры в хоккей					
12.	Тактическая подготовка игроков, в т.ч:	59ч			
13.	- изучение индивидуальных и групповых взаимодействий в нападении и защите через подвижные игры и игровые упражнения			25 ч.	Тестирование, сдача нормативов, товарищеские встречи, участие в соревнованиях разного уровня
14.	- передачи шайбы в парах, в тройках на месте и в движении, без смены и со сменой мест			25 ч.	Тестирование, сдача нормативов, товарищеские встречи, участие в соревнованиях разного уровня
15.	Тактическая подготовка вратаря	9 ч.		9 ч.	Тестирование, сдача нормативов, товарищеские встречи, участие в соревнованиях разного уровня
	Итого:	126 ч.	ч.	ч.	

Режим занятий учебных групп

Год обучения	Возраст	Занятия			
		Количество занятий в неделю	Количество часов в неделю	Продолжительность Занятий	Часов за год

СОГ-1 1-го года	9-17 лет	3	6 ч.	90 мин. 90 мин. 90 мин.	216 ч.
-----------------	----------	---	------	-------------------------------	--------

Режим работы.

Первый год обучения: недельная нагрузка равна 6 учебных часов в неделю.

Занятия проводятся 3 раза в неделю. Два занятия проходят с продолжительностью 90 минут с 10 минутным перерывом.

Практические занятия проводятся на открытом воздухе. Зимой занятия на открытом воздухе проводятся в тихую погоду или при слабом ветре (1,5-2 м./с), при температуре не ниже -17° С.

Количественный состав групп 10 человек.

В процессе обучения используются следующие методы:

- объяснительно-иллюстративный (используется при объяснении нового материала);
- репродуктивный (воспроизведение полученной информации);
- исследовательский (заключается в том, что каждый обучаемый, самостоятельно изучает с помощью технических средств учебный материал);
- соревновательный (использование упражнений в соревновательной форме);
- игровой (использование упражнений в игровой форме).

Основные методы работы с детьми: словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

- вводный, который проводится на первых занятиях, в начале изучения отдельных тем или разделов программы.

- текущий, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме;
- итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.

Особенностью организации обучения является:

- переход от обще подготовительных средств к наиболее специализированным для хоккеиста;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приёмов игры и широты взаимодействий с партнёрами;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе занятий;
- постепенный переход от обучения техническим и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- увеличение объёма тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий.

Способы определения результативности: Отслеживание и оценивание результатов обучения детей проходит через участие в конкурсах, фестивалях, массовых мероприятиях различного уровня, а также через самооценку и взаимооценку. Проверка теоретических знаний проводится в форме тестов, практических знаний – в форме выполнения физических упражнений, комбинаций занимающихся.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Модуль «Основы знаний игры «Хоккей»

Личностные: Формирование чувства гордости за свою Родину, ценностей многонационального российского общества, уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.

Предметные: Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности. Уметь планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Уметь работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Метапредметные: Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, навыками поиска средств ее осуществления. Формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

Способы определения результативности: Отслеживание и оценивание результатов обучения детей проходит через участие в конкурсах, фестивалях, массовых мероприятиях различного уровня, а также через самооценку и взаимооценку. Проверка теоретических знаний проводится в форме тестов, практических знаний – в форме выполнения физических упражнений, комбинаций занимающихся.

Модуль «Общая и специальная физическая подготовка»

Личностные: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

Предметные: Уметь самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма. Знать и уметь правильно распределять физическую нагрузку, выполнять подводящие упражнения.

Метапредметные: Определять наиболее эффективные способы достижения результата. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Определение общей цели и путей ее достижения. Умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.

Способы определения результативности: Отслеживание и оценивание результатов обучения детей проходит через участие в конкурсах, фестивалях, массовых мероприятиях различного уровня, а также через самооценку и взаимооценку. Проверка теоретических знаний проводится в форме тестов, практических знаний в форме выполнения физических упражнений, комбинаций занимающихся. аттестационной комиссии.

Модуль «Техника и тактика игры»

Личностные: Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование, установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные: Уметь находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и

взаимопомощи, дружбы и толерантности. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Метапредметные: Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Способы определения результативности: Отслеживание и оценивание результатов обучения детей проходит через участие в конкурсах, фестивалях, массовых мероприятиях различного уровня, а также через самооценку и взаимооценку. Проверка теоретических знаний проводится в форме тестов, практических знаний в форме выполнения физических упражнений, комбинаций занимающихся. Самым главным критерием оценивания является выступления команды на соревнованиях различного уровня.

Список литературы

1. Букатин А.Ю. Калужанов В.М. Юный хоккеист – М.: Физкультура и спорт, 1986.
2. Дерябин С.Е. Контроль за подготовкой юных хоккеистов – М.: Физкультура и спорт, 1981.

3. Климин В.П. Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов – М.: Физкультура и спорт, 1982.
4. Никонов Ю.В. Игра и подготовка юного вратаря – М.: Полымя,1999.
5. Никонов Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов – Мн.: Аскар,2003г.
6. Никонов Ю.В. Хоккей с шайбой. Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва (2еизд. исправленное и дополненное)., - Мн.: Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, 2006.
7. Савин В.П. Теория и методика хоккея –М.: Академия 2003.
8. Твист П.Хоккей. Теория и практика – М.: Астрель АСТ,2006.
9. Третьяк В. мастерство вратаря М.: Мир,2003.

**Контрольно - переводные нормативы по общей
физической и специальной
подготовке.**

Хоккей с шайбой

Виды	Год обучения						
	1	2	Балл	1	2	3	балл
1. Бег 30м (сек) с высокого старта	6,0	5,5	5	5.3	5.0	4.5	5
	6,2	5,7	4	5.5	5.2	4.7	4
	6,4	5,9	3	5.7	5.4	4.9	3
	6,6	6,1	2	5.9	5.6	5.1	2
	6,8	6,3	1	6.1	5.8	5.3	1
2. Бег 60м (сек.) с высокого старта	11.0	10.8	5	10.6	10.4	10.2	5
	11.2	11.0	4	10.8	10.6	10.4	4
	11.4	11.2	3	11.0	10.8	10.6	3
	11.6	11.4	2	11.2	11.0	10.8	2
	11.8	11.6	1	11.4	11.2	11.0	1
3. Бег 400м	-	-	-	1.16.0	1.14.0	1.12.0	5
				1.16.5	1.14.5	1.12.5	4
				1.17.0	1.15.0	1.13.0	3
				1.17.5	1.15.5	1.13.5	2
				1.18.0	1.16.0	1.14.0	1
4. Бег 30м с клюшкой в руках	6.2	5.8	5	5.6	5.5	5.3	5
	6.4	6.0	4	5.8	5.7	5.5	4
	6.6	6.2	3	6.0	5.9	5.7	3
	6.8	6.4	2	6.2	6.1	5.9	2
	7.0	6.6	1	6.4	6.3	6.1	1