

МБОУ «СОШ им.М.М.Рудченко с.Перелюб  
Перелюбского муниципального района Саратовской области»

**Рассмотрена**  
на педагогическом совете  
Протокол № 1 от  
«30 » августа 2024г

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор МБОУ «СОШ  
им.М.М.Рудченко  
с.Перелюб Перелюбского  
муниципального района  
Саратовской области»  
Мотин Г.В.  
Приказом № 395  
от «30» августа 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Хоккей с шайбой»**

**Направленность:** физкультурно-спортивная  
**Возраст учащихся:** 14 –17 лет.  
**Срок реализации:** 1 год (144 часа)

Макашов Самат Николаевич,  
педагог дополнительного образования

Перелюб, 2024г.

## Оглавление

|                                                                                                                                |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы физкультурно – спортивной направленности ..... | 3  |
| 1.1. Пояснительная записка.....                                                                                                | 3  |
| 1.2. Цель и задачи программы.....                                                                                              | 7  |
| 1.3. Планируемые результаты.....                                                                                               | 8  |
| 1.4. Содержание учебного плана.....                                                                                            | 10 |
| 1.5. Формы и периодичность аттестации.....                                                                                     | 17 |
| 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....                                                                         | 19 |
| 2.1. Условия реализации программы Материально-техническое обеспечение .....                                                    | 21 |
| 2.2. Список литературы .....                                                                                                   | 23 |

# **1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы физкультурно – спортивной направленности**

## **1.1. Пояснительная записка**

### **Нормативно-правовое обеспечение программы**

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования РФ:

— Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

— Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

— Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации (методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

— СанПиНов 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41.

- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МОУ «СОШ им.М.М.Рудченко с.Перелюб Перелюбского муниципального района Саратовской области».

По данной программе могут заниматься дети с разным уровнем физической подготовки

### **Актуальность и педагогическая целесообразность программы**

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.

**Отличительные особенности и новизна программы** 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.

Отличительной особенностью данной программы является то, что на протяжении реализации программы, обучающие могут самостоятельно (заочно) ознакомиться с теоретическим материалом по разделам и заниматься практическими занятиями.

Реализация заочной и дистанционных форм обучения по теоретической части, будет проходить посредством программы Zoom, Skype.

### **Адресат программы**

В секцию «Хоккей с шайбой» принимаются обучающиеся в возрасте 9-17 лет в начале учебного года. При наличии свободных мест возможен добор учащихся в группу в течение учебного года. Количество детей в группе 15-20 человек.

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Объем программы:** 144 часа в год

**Срок освоения программы.** Программа рассчитана на 9 месяцев обучения.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность учебного часа – 40 минут

К занятиям в группах спортивно-оздоровительного этапа допускаются все лица, желающие заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний. Программа составлена с учетом психологических и физических особенностей развития детей.

Для снятия психологических и физических нагрузок периодически проводятся физкультминутки, соблюдается режим смены разнообразных видов деятельности.

Последовательность тем, количество и форма организации занятий может меняться по усмотрению педагога.

Занятия построены с соблюдением оптимального двигательного режима с чередованием заданий теории и практики, переключением с одного вида деятельности на другой, что способствует сохранению и укреплению здоровья учащихся.

### **Возрастные особенности**

Основной контингент объединения подростки. Подростки находятся в состоянии непрерывного роста и развития. Под ростом подразумевают количественные изменения организма, а под развитием – качественные изменения, связанные с формированием различных органов, тканей. Одной из важных особенностей подросткового организма является высокая интенсивность обменных процессов. При этом процессы ассимиляции преобладают над процессами диссимиляции. Наибольшее увеличение роста и веса тела у детей происходит на первом году жизни и в период полового созревания (14-17 лет). Дети 14-15 лет: это

возраст между детством и юностью, когда осуществляются основные процессы физического созревания. Работая с этой возрастной группой, педагогу необходимо воспитывать волевые качества участников коллектива, поощрять выдержку, упорство, настойчивость. В этом периоде учащимся доступна сложная координация, точность, отчетливость движений. Развивается художественный вкус: не всегда интересны конкретные, приземленные характеры, образы, сюжеты. Это необходимо учитывать при формировании репертуара коллектива.

Дети 16-17 лет - старшие подростки не только познают действительность, но и вырабатывают к ней соответствующее отношение. Представление о жизни, требования к себе и другим превращаются в убеждения, формирующие мировоззрение, которое начинает выступать в качестве основных мотивов в поведении и деятельности. Как отмечают психологи, мышление подростков полно увлечений и страсти. Особенно остро эмоциональность характера проявляется в спорах, в отстаивании своих взглядов. Выражено стремление объединить свои знания в единую систему и тем самым определить смысл своего существования. Это возраст между детством и юностью, когда осуществляются основные процессы физического созревания. Работая с этой возрастной группой, педагогу необходимо воспитывать волевые качества, поощрять выдержку, упорство, настойчивость. В этом периоде учащимся доступна сложная координация, точность, отчетливость движений. Развивается художественный вкус: не всегда интересны конкретные, приземленные характеры, образы, сюжеты.

Все возрастные психологические особенности были учтены при разработке данной образовательной программы.

#### *Формы обучения и организации занятий*

Форма обучения – очная, с возможностью применения дистанционных образовательных технологий.

При проведении учебных занятий используется индивидуальная форма организации обучения: теоретические, практические.

*Особенности организации образовательного процесса* Основная форма организации обучения – учебное занятие.

*Формы организации учебной деятельности:* теоретические и практические занятия.

*Формы занятий:* тематические, игровые занятия, практическое занятие, комбинированное занятие.

*Типы занятий:* изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений, комбинированные занятия, контрольно - проверочные занятия.

В основе программы лежат практические занятия. Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса учащихся к обучению.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** освоение навыков стратегии, тактики и техники игры в хоккей с шайбой

**Задачи программы.**

**Обучающие:**

- 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.

**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.

**Развивающие:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

### 1.3. Планируемые результаты

#### **Предметные результаты.**

**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, двигательно-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.

**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.

**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.

## 1.4. Содержание учебного плана.

### Учебный план

| п/п | Разделы                                                                        | Количество часов |          |       | Формы аттестации/контроля               |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------|-------|-----------------------------------------|
|     |                                                                                | Теория           | Практика | Всего |                                         |
| 1   | Физическая культура и спорт в России.                                          | 2                | 0        | 2     | Беседа, анкетирование, тестирование     |
| 2   | Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. | 1                | 1        | 2     | Опрос, наблюдение                       |
| 3   | Общая техническая подготовка                                                   | 1                | 59       | 60    | Игра, зачет, анализ, наблюдение         |
| 4   | Тактическая подготовка                                                         | 1                | 31       | 32    | Игра, зачет, тестирование, учебная игра |
| 5   | Общая физическая подготовка                                                    | 1                | 27       | 28    | Зачет, тестирование, учебная игра       |
| 6   | Специальная физическая подготовка                                              | 1                | 15       | 16    | Игра, зачет, тестирование, учебная игра |
| 7   | Контрольные испытания                                                          | 1                | 3        | 4     | Подведение итогов, игра                 |
|     | ВСЕГО                                                                          | 8                | 136      | 144   |                                         |

## 1.5. Содержание программы

### 1. Физическая культура и спорт в России. 2 часа

*Теория.* Порядок и содержание работы секции. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов. 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.

### 2. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. 2 часа

*Теория.* Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома.

*Практика.* Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

### **3. Общая техническая подготовка. 60 часов**

*Теория.* Теоретические знания правильного выполнения упражнений и их эффективности.

*Практика.* Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Техники хоккея, специальные технические приемы:

- перемещения,
- катание на коньках,
- передачи,
- обводка,
- удары клюшкой.

### **4. Тактическая подготовка. 32 часа**

*Теория.*

Теоретические знания правильного выполнения упражнений и их эффективности.

*Практика.* Постепенное усложнение упражнений. Взаимодействие с другими игроками. Формирование тактических умений:

- 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.

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.

Правила игры в хоккее. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

### **5. Общая физическая подготовка. 28 часов**

*Теория.* Теоретические знания правильного выполнения упражнений и их эффективности.

*Практика.*

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

#### **6. Специальная физическая подготовка. 16 часов**

*Теория.* Теоретические знания правильного выполнения упражнений и их эффективности.

*Практика.*

- 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.

#### **7. Контрольные испытания. 4 часа**

*Теория.* Теоретические тесты, включающие вопросы истории хоккея с шайбой, гигиены, хоккейного инвентаря, техники выполнения различных способов передвижения на коньках.

*Практика.*

- Контрольные испытания по общей физической подготовке
  - Контрольные испытания по технической подготовке
- Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.  
 Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры

### **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

| № занятия | Содержание занятия                                                                                                                                  | Кол-во часов | Дата |      |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------|------|
|           |                                                                                                                                                     |              | план | факт |
| 1-2       | Изучение история хоккея с шайбой. Краткий обзор развития хоккея в республике. Инструктаж по ТБ                                                      | 2            |      |      |
| 3-4       | Влияние физических упражнения на организм занимающихся. Упражнения для рук и ног. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук, развития выносливости. | 2            |      |      |
| 5-6       | Гигиенические знания и навыки .Закаливание и режим питание хоккеиста. Упражнения для развития мышц ног и таза.Спортивные инры                       | 2            |      |      |
| 7-8       | Врачебный контроль и самоконтроль.Предупреждение травм,оказание первой мед. Помощи..Упражнения для ног.                                             | 2            |      |      |

|       |                                                                                                                                                 |   |  |  |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
|       | Простейшие формы тренировки. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Спортивные игры                                                 |   |  |  |
| 9-10  | Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Спортивные игры Основы техники и тактики хоккея с шайбой.                                         | 2 |  |  |
| 11-12 | Основы методики обучений и тренировки хоккеиста. Упражнения для укрепления скоростны-силовых навыков. Челночный бег. Спортивные игры            | 2 |  |  |
| 13-14 | Краткие сведения о физиологических основах тренировки. Иммитационные упражнения. Спортивные игры                                                | 2 |  |  |
| 15-16 | ОФП и СФП.ОРУ . Упражнения в паре.                                                                                                              | 2 |  |  |
| 17-18 | Планирование спортивной тренировки.Упражнения для мышц шеи и туловища. Спортивные игры                                                          | 2 |  |  |
| 19-20 | Моральный и волевой облик спортсмена и хоккеиста. Упражнения на льду.Пример: кистевой бросок. Упражнения для развития гибкости. Спортивные игры | 2 |  |  |
| 21-22 | Правила соревнований.Организация и проведение соревнований.                                                                                     | 2 |  |  |
| 23-24 | Места занятий, оборудование и инвентарь. Упражнения для рук и ног. Спортивные игры                                                              | 2 |  |  |
| 25-26 | Силовые упражнения. Простейшие формы катание на коньках.Спортивные игры                                                                         | 2 |  |  |
| 27-28 | Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для укрепления опорно – двигательного аппарата. Спортивные игры                                | 2 |  |  |
| 29-30 | Упражнения для ног. Упражнения для развития быстроты,ловкости,координации движений. Спортивные игры                                             | 2 |  |  |
| 31-32 | Обучение техники катания.Обучения основам техники владения клюшкой. Упражнения с теннисными мячами. Спортивные игры                             | 2 |  |  |
| 33-34 | ОРУ с предметами. Упражнения с партнёром. Спортивные игры                                                                                       | 2 |  |  |
| 35-36 | ОФП,СФП. Техника катания,техника владения клюшкой. Спортивные игры                                                                              | 2 |  |  |
| 37-38 | Совершенствование техники катания,выполнение силовых приемов. Упражнения для развития силовых качеств. Спортивные игры                          | 2 |  |  |
| 39-40 | Изучение индивидуальной манеры игры. Спортивные игры                                                                                            | 2 |  |  |

|       |                                                                                                                      |   |  |  |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 41-42 | Упражнения для развития<br>быстроты, ловкости, резкости. Спортивные игры                                             | 2 |  |  |
| 43-44 | Общая физическая подготовка. ОРУ без<br>предметов. .Специальная физическая<br>подготовка.                            | 2 |  |  |
| 45-46 | Общая физическая подготовка. ОРУ без<br>предметов. .Специальная физическая<br>подготовка.                            | 2 |  |  |
| 47-48 | ОФП Ору без предметов. СФП. Изучение<br>броска «щелчок»                                                              | 2 |  |  |
| 49-50 | ОФП Ору без предметов. СФП. Изучение броска<br>«щелчок»                                                              | 2 |  |  |
| 51-52 | ОФП ОРУ с предметами: СФП Упражнения<br>для развития быстроты .<br>Бег от 15 до 100 м, пробегание 30 – 60 м.         | 2 |  |  |
| 53-54 | ОФП ОРУ с предметами: СФП Упражнения<br>для развития быстроты.                                                       | 2 |  |  |
| 55-56 | ОФП ОРУ с предметами: Упражнения с<br>отягощениями. СФП Упражнения с<br>партнёром. Элементы вольной борьбы на земле. | 2 |  |  |
| 57-58 | ОФП ОРУ с предметами: Упражнения с<br>отягощениями. СФП Упражнения с<br>партнёром. Элементы вольной борьбы на земле. | 2 |  |  |
| 59-60 | Техника игры. Техника передвижения на<br>коньках                                                                     | 2 |  |  |
| 61-62 | Техника игры. Техника передвижения на<br>коньках.                                                                    | 2 |  |  |
| 63-64 | ОФП ОРУ без предметов. Торможение<br>“плугом” , “полуплугом”, “двумя коньками с<br>поворотом на 90.                  | 2 |  |  |
| 65-66 | ОФП. ОРУ без предметов. Торможение.                                                                                  | 2 |  |  |
| 67-68 | ОФП. ОРУ без предметов. Ведение шайбы с<br>клюшкой.                                                                  | 2 |  |  |
| 69-70 | ОФП. ОРУ без предметов. Ведение шайбы с<br>клюшкой.                                                                  | 2 |  |  |
| 71-72 | Общая физическая подготовка. ОРУ без<br>предметов. Остановка шайбы. Удары по шайбе.                                  | 2 |  |  |
| 73-74 | Общая физическая подготовка. ОРУ без<br>предметов. Остановка шайбы. Удары по шайбе.                                  | 2 |  |  |
| 75-76 | ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с<br>отягощениями.                                                                 | 2 |  |  |
| 77-78 | ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с<br>отягощениями. СФП. Упражнения в паре.                                         | 2 |  |  |
| 79-80 | ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с<br>отягощениями. СФП Упражнения в                                                | 2 |  |  |

|         |                                                                                                                                          |   |  |  |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
|         | паре. Учебные игры в хоккей.                                                                                                             |   |  |  |
| 81-82   | ОФП. Упражнения для развития силы, выносливости.                                                                                         | 2 |  |  |
| 83-84   | Общая физическая подготовка. ОРУ без предметов. Упражнения для рук и ног. Специальная физическая подготовка. Простейшие формы остановки. | 2 |  |  |
| 85-86   | ОФП. ОРУ без предметов: Упражнения для рук, ног. СФП. Упражнения в паре. Удары по шайбе.                                                 | 2 |  |  |
| 87-88   | ОФП. упражнения для развития морально – волевых качеств.                                                                                 | 2 |  |  |
| 89-90   | ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями.                                                                                        | 2 |  |  |
| 91-92   | ОФП. ОРУ . Силовые упражнения. Быстрый прорыв. Позиционные нападения.                                                                    | 2 |  |  |
| 93-94   | ОФП. ОРУ. Упражнения с отягощениями. СФП Упражнения с партнером. Кистевой бросок.                                                        | 2 |  |  |
| 95-96   | ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП Упражнения с партнером. Бросок по шайбе «челщёк».                                  | 2 |  |  |
| 97-98   | ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. Упражнение в нападении, 2 против 1 го.                                                 | 2 |  |  |
| 99-100  | ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП. Упражнения с партнером. Ускорение , челночный бег.                                | 2 |  |  |
| 101-102 | Общая физическая подготовка. ОРУ без предметов. Персональная защита.                                                                     | 2 |  |  |
| 103-104 | ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. Защита 2 е против 1 го.                                                                | 2 |  |  |
| 105-106 | ОФП ОРУ без предметов: Упражнения для рук, ног. Тактика обороны. Тактика нападения. Игровые амплуа                                       | 2 |  |  |
| 107-108 | ОФП , СФП Упражнения для укрепления кисти рук. тактика обороны.                                                                          | 2 |  |  |
| 109-110 | Общая физическая подготовка. ОРУ без предметов. Специальная физическая подготовка.                                                       | 2 |  |  |
| 111-112 | ОФП Ору без предметов. СФП оборонительная и наступательная тактика.                                                                      | 2 |  |  |
| 113-114 | ОФП ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП Упражнения с партнером. Нападение игрока.                                           | 2 |  |  |
| 115-116 | Общая физическая подготовка. СФП. Изучение и                                                                                             | 2 |  |  |

|         |                                                                                                                                 |   |  |  |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
|         | совершенствование техники и тактики хоккея с шайбой, подготовка к соревнованиям.                                                |   |  |  |
| 117-118 | Общая физическая подготовка. СФП. Изучение и совершенствование техники и тактики игры.                                          | 2 |  |  |
| 119-120 | Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.                                                                 | 2 |  |  |
| 121-122 | Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Изучение и совершенствование техники и тактики игры.            | 2 |  |  |
| 123-124 | Общая физическая подготовка. Научить делать финты.                                                                              | 2 |  |  |
| 125-126 | ОФП. СФП. Изучение и совершенствование финты.                                                                                   | 2 |  |  |
| 127-128 | ОФП. СФП. Изучение и совершенствование техники и тактики игры                                                                   | 2 |  |  |
| 129-130 | ОФП. СФП. Изучение и совершенствование техники и тактики игры                                                                   | 2 |  |  |
| 131-132 | ОФП. СФП. Изучение и совершенствование техники и тактики хоккея                                                                 | 2 |  |  |
| 133-134 | Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.                                                                 | 2 |  |  |
| 135-136 | ОФП. СФП. Изучение и совершенствование кистевого броска.                                                                        | 2 |  |  |
| 137-138 | Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Изучение и совершенствование техники и тактики хоккея с шайбой. | 2 |  |  |
| 139-140 | Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.                                                                 | 2 |  |  |
| 141-142 | Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.                                                                 | 2 |  |  |
| 143-144 | Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка                                                                  | 2 |  |  |

### 1.5. Формы и периодичность аттестации

*При реализации программы используются следующие виды контроля:*

1. Вводный – организуется перед началом прохождения программы;
2. Текущий – проводится в ходе учебного процесса;
3. Промежуточный – проводится по окончании учебного года;
4. Итоговый – проводится по окончании обучения по программе.

*Способы проверки результатов усвоения программы:*

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях разного уровня; – проведение тестирования, зачетов по изученному материалу.

Основными формами подведения итогов за год являются: тестирование двигательных качеств, оценка умений и навыков при передвижении на коньках в различных подвижных играх и игровых заданиях с элементами соревновательной обстановки, проводимые в конце учебного года, в течение зимнего сезона систематически оценивается техника выполнения подготовительных упражнений и способов передвижения на коньках, предусмотренных программой.

Система диагностики - тестирование физических и технических качеств.

#### **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 выше 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.**

Вовремя реализации образовательной программы большое внимание уделяется диагностике наращивания творческого потенциала детей: на вводных, заключительных занятиях и вовремя практических работ с целью определения интересов ребенка, мотивации и 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<br>(кол-во раз)          | 2    | 3    | 4    | 5    | 6    |
| Поднимание туловища<br>за 30сек (кол-во раз) | 15   | 16   | 17   | 18   | 19   |
| Наклон вперёд из<br>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<br>за 30сек (кол-во раз) | 11      | 12    | 13    | 14     | 15     |
| Наклон вперёд из<br>положения сидя (см)      | 6       | 7     | 9     | 10     | 11     |

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

### Условия реализации программы.

#### Методическое обеспечение программы

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

**Формой организации** образовательной деятельности является занятие, проводимое групповым способом, с учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей. Основными формами проведения занятий являются: тренировка, игра, беседа, эстафета, соревнование, практическая и самостоятельная работа, контрольное тестирование (зачет).

**Формы взаимодействия субъектов образовательного процесса** в случае электронного обучения с применением дистанционных технологий предусматривается взаимодействие с педагогом, обучающимися, родителями – помощниками в техническом обеспечении образовательного процесса.

**Методы обучения**, используемые для быстрого и качественного овладения техникой на разных этапах обучения их применяются в разнообразных сочетаниях и соотношениях.

**Словесные методы** составляют основу обучения. Наиболее широко используются объяснения, подсчет, указания, команды, оценка техники, разбор и анализ, пересказ задания, а также беседы и лекции. Яркие, выразительные словесные приемы стимулируют активность, повышают интерес, способствуют пониманию сути изучаемого движения.

**Наглядные методы** включают показ и наглядные пособия. Достоинством наглядных пособий является уникальная возможность отобразить теоретические положения и детали техники, которые трудно показать и объяснить.

**Практические методы** предусматривают непосредственное выполнение обучающимися изучаемого движения либо в целом, либо по частям, в зависимости от сложности.

На практике для решения разнообразных двигательных задач **словесные, наглядные и практические методы** обучения используются в комплексе. В сжатой форме последовательность обучения осуществляется по схеме: **объяснение – показ – опробование – исправление ошибок**. На всех этапах обучения четко наблюдается взаимосвязь технической подготовки юных хоккеистов и их физической подготовленностью. Известно, что невозможно повышать техническое мастерство, не развивая физические качества. Совершенствуя технику хоккея в динамических упражнениях, учащиеся повышают свою физическую подготовленность. А развивая, к примеру, такое физическое качество, как выносливость в передвижении по различному рельефу и с различной интенсивностью, совершенствуются в технике. И здесь огромную роль в подготовке будут играть **методы тренировки**. От правильности выбора метода во многом будет зависеть показатель роста

функционального состояния юного хоккеиста и его техническое мастерство.

**Основными методами тренировки являются: *Равномерный метод.*** Данный метод способствует укреплению всех мускулов, в том числе и мышцы сердца. Одновременно укрепляются и суставы, особенно ног, которые требуют пристального внимания, чтобы не перегрузить их. Однако при этом методе не выработать механизм обеспечения энергией для большого напряжения.

***Переменный метод.*** По идее он прост: то усилит напряженность работы, то, не прекращая её, дать передышку, возможность частично восстановиться.

***Интервальный метод.*** Применяется наиболее часто перед соревнованиями и характеризуется разными интервалами работы и отдыха. Величина этих интервалов устанавливается с индивидуальными особенностями организма занимающихся, а также их работоспособности.

***Повторный метод.*** Данный метод основан на передвижении со скоростью почти равной соревновательной. Подбирается небольшое количество повторений, при которых обучающийся идет практически в полную силу. После каждого, такого отрезка дается длительный отдых – спокойное передвижение на коньках

Особое место в учебно-тренировочном процессе отводится ***спортивно-игровому методу.*** Игра – очень эмоциональная деятельность, поэтому она представляет большую ценность и имеет особенно высокую эффективность в воспитании и развитии детей. ***Спортивно-игровой метод*** - отличная школа закалки воли и характера.

На протяжении всех этапов подготовки у обучающихся формируется нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие). Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что проводить её можно во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно и на тренировочных сборах и спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время.

**Основными методами будут являться: *метод убеждения; беседа; дискуссия; метод приучения.* Основные воспитательные средства: *личный пример и педагогическое мастерство тренера; дружный коллектив; атмосфера трудолюбия и взаимопомощи, творчества; система морального стимулирования.***

**Основные воспитательные средства:** регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся; просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение. Особое внимание уделяется психологической подготовке юных хоккеистов. Психологическая подготовка юных хоккеистов состоит из общей психологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям. Средства и методы психолого-педагогического воздействия включаются во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

**Используемые средства психологической подготовки:**

1.Словесные лекции, беседы, доклады, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

2.Комплексные всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

**Методы психологической подготовки:**

**Сопряженные методы:** методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности, общие психолого-педагогические методы.

**Специальные методы:** стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, методы внушения и убеждения.

**Педагогические технологии:** информационно-коммуникативные технологии, здоровьесберегающая технология обучения, технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, технология коллективного взаимообучения, технология игровой деятельности.

## **2.1. Условия реализации программы Материально-техническое обеспечение**

**Материально техническое обеспечение:**

- Спортивный зал - 9х18м.
- Футбольное поле – 25х42м
- 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.
- Коньки – 20 пар
- Эспандер для имитации – 5 шт.

**Информационное обеспечение:** Дополнительная общеразвивающая программа «Хоккей с шайбой» имеет развернутое календарно-тематическое планирование, содержащее детальное разделение учебного времени на теоретическую и практическую части.

**Кадровое обеспечение:** тренер –преподаватель, специальность «Учитель

физической культуры».

### **Зал**

- спортзал,
- площадки,
- хоккейная коробка,
- лыжная трасса,
- оборудование,
- информационные, методические и иные ресурсы

### **Методическое, дидактическое обеспечение реализации программы**

Методическое обеспечение программы предусматривает рациональное чередование нагрузок и отдыха. Это особенно важно при воспитании физических качеств. При этом соблюдается посильность заданий и регулярность занятий. Успех выполнения программы во многом зависит от правильной организации процесса обучения детей. Специфика методических приемов зависит от возрастных особенностей детей.

В своей работе я использую следующие методы:

- методы использования слова (рассказ, описание, объяснение, беседы, разбор, задание, указание, оценка, команда)
- методы наглядного восприятия (показ, демонстрация видеофильмов, демонстрация видеослайдов, рисунков мелом на доске)
- практические методы (разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный)

Хорошие результаты приносят методические приемы, обращенные сразу ко всей группе детей или направлены на активизацию каждого ребенка в отдельности:

- индивидуальная оценка уровня усвоенных навыков, наблюдение за поведением ребенка, его успехами;
- использование в процессе занятия приемов, обращенных к каждому ребенку, создание обстановки, вызывающей у неуверенных ребят желание действовать;

Одной из форм эмоционального обогащения учащихся являются соревнования. Они оставляют массу впечатлений, создают приподнятое настроение.

Особенности организации образовательного процесса – очное

Для достижения результата работы требуется большая вариативность подходов и постоянного собственного творчества. В учебной деятельности объединения необходимы следующие формы и методы работы.

#### **Формы работы:**

- групповая
- индивидуальная
- фронтальная

#### **Методы:**

- Равномерный метод
- Переменный метод
- Повторный метод
- Интервальный метод
- Игровой метод.
- Соревновательный метод

– Круговой метод (тренировка)

## **2.2 Список литературы**

### **Список литературы для педагога:**

1. «Физическая культура. 1 – 11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха и др.» Волгоград 2010 год;
2. Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания» 1-11 классы, М.2008 год;
3. Стандарты. Физическая культура. М. 2011 год;
4. Рабочие программы «Физическая культура 5-9 классы» Лях В.И., Просвещение 2014год
5. Рабочие программы «Физическая культура 10 – 11 классы» Лях В.И., Просвещение 2014год.

### **Список литературы для обучающихся**

1. Учебник для образовательных организаций «Физическая культура 5-7 классы» М.Я.Виленского, М.Просвещение 2014год
2. Учебник для образовательных организаций «Физическая культура 10 – 11 классы» М.Я.Виленского, М.Просвещение 2014год
3. Учебник для образовательных организаций «Физическая культура 8 – 9 классы» М.Я.Виленского, М.Просвещение 2014год