

МТВЕКДАЮ:
Директор МБОУ «СОШ №17»
И. А. Наговицына
Веригина Н.А.

Приказ № 10-2022 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности**

«Хоккей с мячом»

Срок реализации программы: 3 года.
Количество часов в год: 68 ч.

Авторы-составители программы:

Баранов Иван Анатольевич
Смольников Роман Александрович

г. Глазов 2022 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Хоккей с мячом» реализуется в МБОУ «СОШ №17» им. И. А. Наговицына, в рамках дополнительного образования детей, направленность программы физкультурно-спортивная, уровень стартовый.

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 № 729-р «О плане мероприятий на 2015-2020 по реализации Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденными Постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.10.№ 189 (в редакции от 22 мая 2019 года);
- Рассмотрено на заседании Методического совета. Утверждено директором МБОУ «СОШ № 17» им. И. А. Наговицына.

Актуальность программы

Необходимость данного курса обусловлена повышенным интересом обучающихся к спортивным играм и запросом родителей, заинтересованных в укреплении здоровья, физического развития и позитивной занятостью своих детей.

Результатом систематических тренировок является участие обучающихся в ежегодных всероссийских соревнованиях по хоккею с мячом.

Программа реализуется с помощью теоретических и практических занятий. В теоретический курс введены знания умения и навыки необходимые обучающимся как для игры в хоккей с мячом, так и для общего развития.

Направленность программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Хоккей с мячом» является программой спортивной направленности, предполагает стартовый уровень освоения знаний и практических навыков, по времени реализации рассчитана на 3 года обучения.

Программа рассчитана на 68 часов в год. Программа разработана на основе типовых программ по физической культуре. Является модифицированной.

Отличительные особенности программы

Программа реализуется в рамках дополнительного образования обучающихся через учебно-тренировочный процесс.

Система дополнительного физического воспитания должна создавать максимально благоприятные, комфортные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределение.

Поэтому в основе принципов развития системы дополнительного образования лежат идеи оптимизации и интенсификации учебно-тренировочного процесса.

В основе создания групп большую роль играет фактор привлечения перспективных обучающихся, а также всех желающих.

Адресат программы, режим занятий:

Адресат программы: обучающиеся 6-12 лет

Объем программы: 68 часов в год.

Срок освоения: 3 года (уровень освоения программы – стартовый).

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 часу.

Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для более полного раскрытия физических, психических и интеллектуальных способностей обучающихся в процессе занятий хоккеем.

Задачи программы:

- оздоровительные:

- содействие укреплению здоровья, разностороннему физическому развитию;

- формирование правильной осанки при статических позах и передвижениях, обучение рациональному дыханию при выполнении физических упражнений;

образовательные:

- формирование основ естественных движений человека, а также других двигательных действий, согласно программе физического воспитания;

- подготовка обучающихся к выполнению государственных требований уровней физической подготовленности;

- приобретение знаний по физической культуре и умений применять физические упражнения в режиме дня;

воспитательные:

- воспитание моральных и волевых качеств, навыков правильного поведения, интереса, потребности и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;

- воспитание физических качеств в соответствии с возрастными, половыми и индивидуальными особенностями учеников.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Хоккей»							
Первый год обучения (стартовый уровень)							
1 полугодие			2 полугодие			Итого	
Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Кол-во недель	Кол-во часов

2.09-31.12.22	16	32	15.01-31.05.22	18	36	34	68
---------------	----	----	----------------	----	----	----	----

Условия реализации программы

Условия набора детей: в группу принимаются все желающие заниматься в данном объединении, на основании письменного заявления родителей и наличия справки об отсутствии медицинских противопоказаний. Группы разновозрастные, разнополые. Набор детей в группы обучения может проводиться с конца августа. Комплектование групп проводится до 1 сентября. Группы комплектуются из детей, освоивших программу школьного обучения или вновь прибывающие учащиеся, имеющие необходимые знания и умения, либо опыт участия в хоккейных соревнованиях.

Планируемые результаты освоения программы

По окончании изучения курса «Хоккей с мячом» должны быть достигнуты определенные результаты.

Обучающиеся научатся:

- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- правилам индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- владеть правилами поведения во время соревнований, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленности;
- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

Метапредметные результаты

Обучающиеся научатся:

- бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- умениям выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;
- культуре речи, ведению диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения;
- организовывать и проводить спортивные соревнования;
- предупреждать факторы потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий;
- логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- понимать, как физическая культура влияет на здоровье человека, как можно организовать и вести активный здоровый образ жизни;
- овладеть сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических и нравственных качеств;

Предметные результаты

Обучающиеся научатся:

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- играть в хоккей с мячом с соблюдением основных правил;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- использовать подвижные игры с элементами всех видов спорта как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- демонстрировать жесты судьи;
- проводить судейство по хоккею.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;
- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга.

Краткое описание материально-технической базы для реализации программы

1. Спортивный зал с разметкой.
2. Футбольное поле (улица).
3. Ледовая площадка (ледовый дворец или улица в зимнее время).

Учебный план

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	6	6		Предварительный
2.	Общая физическая подготовка	15		15	Текущий, коррекционный
3.	Специальная физическая подготовка	20		20	Текущий, коррекционный
4.	Технико - тактическая подготовка	15		15	Текущий, коррекционный
5.	Спортивные и подвижные игры	10		10	Оперативный
6.	Участие в соревнованиях	2		2	Правила игры
	Итого:	68		62	

Содержание программы

Учебно-тренировочные часы распределены следующим образом: на теоретический курс – 6 час, в которые входит вводный инструктаж по ТБ, повторный инструктаж, правила личной гигиены спортсмена, история развития и правила игры в гандбол, основные средства спортивной

тренировки. Практическая часть состоит из 62 час, из них на общую физическую подготовку (ОФП) отводится – 15 часов, на специальную физическую подготовку (СФП) - 20 часов. Игровая подготовка составляет 15 часов, на совершенствование и применение технических и тактических приёмов игры 10 часов. По программе 2 часа в неделю. Режим проведения занятий в соответствии с графиком физкультурно-оздоровительной работы.

ПРОГРАММА ПО ХОККЕЮ С МЯЧОМ

Цель - научить воспитанников кататься на коньках и играть в хоккей с мячом.

Основными задачами являются:

- 100% привлечение воспитанников к занятиям по хоккею с мячом;
- обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья;
- оздоровление и закаливание на свежем воздухе;
- формирование основных приёмов техники, а также индивидуальных и групповых;
- тактические действия в атаке и обороне;
- воспитание морально-волевых, психических и нравственных качеств;
- подготовка резерва в сборную команду школы.

Основными показателями уроков физической культуры по хоккею с мячом – динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению программных требований по уровню подготовленности занимающихся (физической, технической, тактической, теоретической, игровой и соревновательной подготовки), результаты выступления на соревнованиях.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Учебный материал	декабрь	январь	февраль	март
Физическая культура и спорт в России				
Влияние физических упражнений на организм занимающихся	*			
Этапы развития отечественного русского хоккея с мячом	*			*
Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте.	*	*	*	*
Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания.	*		*	
Основы техники и технической подготовки	*			
Основы тактики и тактической подготовки		*		
Характеристика физических качеств и методика их воспитания.	*		*	
Психологическая подготовка хоккеиста	*	*	*	*
Соревнование по хоккею.	*	*	*	*
Установка и разбор игры.	*	*	*	*

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Приёмы техники передвижения на коньках	1 год 11-12лет	2 год 13-14лет	3 год 15-лет
Основная стойка(посадка)хоккеиста	*	*	*
Передвижение по резиновой дорожке, по утрамбованному снегу	*	*	*
Скольжение на двух коньках с попеременным отгалкиванием левой и правой ногой	*	*	*
Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот	*	*	*
Бег скользящими шагами	*	*	*
Повороты по дуге, влево вправо не отрывая коньков ото льда	*	*	*
Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием)	*	*	*

Повороты по дуге переступанием двух ног	*	*	*
Повороты влево и вправо с крестными шагами	*	*	*
Торможение полу плугом и плугом	*	*	*
Торможение с поворотом туловища на одной и двух ногах на 90*	*	*	*
Бег короткими шагами	*	*	*
Бег с изменением направления с крестными шагами (перебежка)	*	*	*
Прыжки толчком одной и двумя ногами	*	*	*
Скольжение спиной, вперёд не отрывая коньков ото льда	*	*	*
Скольжение спиной вперёд переступанием ногами	*	*	*
Скольжение спиной вперёд с крестными шагами	*	*	*
Повороты в движении на 180 и 360*	*	*	*

ПРИЁМЫ ТЕХНИКИ ХОККЕЯ

Упражнения	1год 11-12лет	2год 13-14лет	3год 15-лет
Выпады и глубокие приседания	*	*	*
Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления	*	*	*
Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении	*	*	*
Скоростное маневрирование	*	*	*
Основная стойка хоккеиста	*	*	*
Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки одной и двумя руками	*	*	*
Широкое ведение мяча в движении с переключением клюшки через мяч	*	*	*
Ведение мяча, не отрывая клюшки от мяча (безотрывный)	*	*	*
Ведение мяча ударами вперёд	*	*	*
Ведение мяча коньком и клюшкой	*	*	*
Ведение мяча в движении спиной вперёд	*	*	*
Обводка соперника на месте и в движении	*	*	*
Длинная обводка	*	*	*
Короткая обводка	*	*	*
Силовая обводка	*	*	*
Обводка с применением обманных действий-финтов	*	*	*
Финт клюшкой	*	*	*
Финт с изменением скорости движения	*	*	*
Финт головой и туловищем	*	*	*
Финт на бросок и передачу мяча	*	*	*
Финт ложная потеря мяча	*	*	*
Удары по мячу применяются при взятии ворот соперника и передачах	*	*	*
Прямой удар	*	*	*
Удар подсечкой	*	*	*
Удар с лёта	*	*	*
Кистевой бросок справа и с неудобной стороны	*	*	*
Остановка мяча клюшкой, коньком, туловищем	*	*	*
Отбор мяча клюшкой способом выбивания	*	*	*

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения	1год	2год	3год
------------	------	------	------

	11-12лет	13-14лет	15-лет
Приёмы тактики нападения индивидуальные атакующие действия без мяча	*	*	*
Атакующие действия с мячом: ведение обводка, бросок, приём мяча, единоборство с вратарём	*	*	*
Групповые атакующие действия	*	*	*
Передача по льду и надо льдом, на клюшку партнёра и на свободное место	*	*	*
Передачи в процессе ведения, обводки, при имитации броска в ворота с использованием бортика	*	*	
Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач	*	*	*
Тактическая комбинация «скречивание»	*	*	*
Тактическая комбинация «стенка»	*	*	*
Тактическая комбинация «оставление мяча»	*	*	*
Тактическая комбинация «пропуск мяча»	*	*	*
Тактическая комбинация «заслон»	*	*	*
Организация атаки и контратаки из зоны защиты	*	*	*
Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих	*	*	*
Выход из зоны через защитников	*	*	*
Выход из зоны через центрального нападающего	*	*	*
Атака сходу	*	*	*
Игра в не равночисленных составах 5x4.5x3.	*	*	*
Тактика игры вратаря	*	*	*
Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве 2x1.3x1.3x2.	*	*	*
Перехват и остановка мяча	*	*	*
Выбрасывание мяча в поле	*	*	*
Взаимодействие с игроками защиты при обороне	*	*	*

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОБЩАЯ	1год 11-12лет	2год 13-14лет	3год 15-лет
Она проводится на протяжении всей учебной деятельности на её основе решаются следующие задачи:			
Воспитание личностных качеств воспитанника.	*	*	*
Формирование спортивного коллектива и психологического климата в нём.	*	*	*
Воспитание волевых, физических, психологических, нравственных качеств	*	*	*
Развития процесса восприятия	*	*	*
Развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения.	*	*	*
Развитие тактического мышления	*	*	*
Развитие способности управлять своими эмоциями	*	*	*
СПЕЦИАЛЬНАЯ	*	*	*
направленная на решения следующих задач:			
Осознание воспитанниками значимости предстоящего матча.	*	*	*
Изучение условий предстоящего матча.	*	*	*
Изучение сильных и слабых сторон игры противника	*	*	*
Формирование твёрдой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящей игре.	*	*	*

Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой, создание бодрого эмоционального состояния.	*	*	*
---	---	---	---

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

1. Бег-30метров вперёд лицом. Упражнение проводится на льду. Оцениваются скоростные качества.(сек).
2. Бег-20метров вперёд спиной. Определение координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперёд.
3. Челночный бег 6х8метров. Определения уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств.
4. Бег с обводкой клюшкой стоек 30метров(сек). Определения уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов и техникой владения клюшкой.
5. Бег без клюшки на технику скольжения вокруг стоек 30 метров(сек).
6. Обводка 3-5 стоек на расстоянии 4,5метра друг от друга с последующим броском по воротам. Регистрируется время выполнения контрольного задания (сек).
7. Броски мяча в ворота с места в семи метрах от ворот. Оценивается техника, точность, сила и быстрота выполнения. Десять попыток 5 бросков с удобного хвата и 5 с неудобного. Оценивается в баллах.
8. Челночный бег 5х30метров. Направлен на оценку специальной выносливости и специальных скоростно-силовых качеств. Обучающиеся стартуют по сигналу с линии ворот, после прохождения отрезка 30м на противоположной линии выполняют поворот. Финиш после прохождения пятого отрезка. Регистрируется суммарное время прохождения в момент пересечения финишной линии(сек)
9. Бег на коньках «по малой восьмёрке» лицом и спиной вперёд. Упражнение направлено на оценку техники передвижения на коньках и специальной физической подготовленности. При выполнении упражнения воспитанник стартует с линии старта и осуществляет бег по малой восьмёрке лицом вперёд, затем на стартовой отметке делает поворот на 180* и проходит восьмёрку спиной вперёд, финишируя на линии старта.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Упражнения	1год	Года обучения 2год	3год
	Оценки		
	3-4-5	3-4-5	3-4-5
Бег на коньках 30м(сек).	5.6-5.5-5.3	5.6-5.2-5.0	5.0-4.6-4.4
Бег спиной вперёд на коньках 20м(сек)	6.27-6.22-5.94	5.94-5.90-5.80	5.80-5.70-5.60
Челночный бег 6х8м(сек)	16.47-16.32-16.24	16.24-16.10-16.00	16.00-15.30-15.00
Бег с обводкой клюшкой стоек 30м(сек)	14.42-14.19-14.03	14.03-14.00-13.50	13.50-13.20-13.00
Бег на коньках вокруг стоек 30м(сек)	12.39-12.10-11.98	11.98-11.80-11.50	11.50-11.30-11.00
Обводка пяти стоек с последующим броском по воротам(сек).	10.50-10.40-10.30	9.00-8.50-8.30	7.8-7.6-7.4
Челночный бег 5х30м(сек).	1.15-1.110-1.05	47-46-45	45-44-43
Броски мяча по воротам с 7м.	1-2-3	5-6-7	7-8-9
Бег по малой восьмёрке(сек).	35-33-30	27-26-24	24-23-22

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа с воспитанниками носит систематический и планомерный характер. Она связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на уроках физкультуры внеклассных занятиях, соревнованиях.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия использую уроки физкультуры, спортивная прогулка, час ОФП, наглядные пособия, кино и видео фильмы, беседы собрания, традиции, спортивная литература.

Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

Наиболее важным в формировании личности воспитанника является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к учебно – тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно полезному труду.

Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

-торжественный приём вновь поступивших;

-проводы выпускников;

-тематические диспуты и беседы;

Экскурсии в музеи, выставки;

-трудовые субботники;

-оформление газет.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание воспитанников.

Самовоспитание включает принятие самим воспитанником обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и свойств. Важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

ПЛАН-ГРАФИК ДЛЯ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Виды подготовки	Кол-во (часов)	Декабрь	Январь	Февраль	Март
Теоретическая	В процессе каждого урока				
Общефизическая	В процессе каждого урока				
Спец.физическая	9	4	1	4	
Техническая	11	5	2	4	
Тактическая	9	2	2	3	2
Контрольные испытания	4	1	1	1	1
Учебные игры	В процессе каждого урока				
Всего уроков:	33	12	6	12	3

ПЛАН-ГРАФИК ДЛЯ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Виды подготовки	Кол-во (часов)	Декабрь	Январь	Февраль	Март
Теоретическая	В процессе каждого урока				
Общефизическая	В процессе каждого урока				
Спец.физическая	11	4	2	3	2
Техническая	10	3	2	4	1
Тактическая	9	4	1	4	
Контрольные испытания	3	1	1	1	
Учебные игры	В процессе каждого урока				
Всего уроков:	33	12	6	12	3

ПЛАН-ГРАФИК ДЛЯ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Виды подготовки	Кол-во (часов)	Декабрь	Январь	Февраль	Март
-----------------	----------------	---------	--------	---------	------

Теоретическая	В процессе каждого урока				
Общезначительная	В процессе каждого урока				
Спец.физическая	7	1	2	4	
Техническая	12	4	1	4	3
Тактическая	11	6	2	3	
Контрольные испытания	3	1	1	1	
Учебные игры	В процессе каждого урока				
Всего уроков:	33	12	6	12	3