

Министерство образования Самарской области
Юго-Западное управление министерства образования
Самарской области
ГБОУ СОШ с. Майское
Пестравский филиал
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
Самарской области средней общеобразовательной школы с. Майское
м.р. Пестравский Самарской области
Дом детского творчества с. Пестровка

Программа рассмотрена и
принята на основании
решения методического совета
Протокол № 4
от «10» июня 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ с. Майское
_____ Л.М.Власова
Приказ № 72
«10» июня 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ХОККЕЙ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчики:
Казачкова Наталья Анатольевна, методист,
Шлыков Олег Николаевич,
педагог дополнительного образования

с. Пестровка, 2026 г.

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ХОККЕЙ» рассчитана на привлечения к занятиям, прежде всего так называемых «дворовых» детей. Мы не ставим перед собой задачу достижения больших спортивных результатов, гораздо важнее для нас создание команды, привлечение мальчишек к занятиям спортом. Занятия спортом важны для детей, на которых нацелена эта программа не только с точки зрения их физического развития, но и с позиции гармоничного развития личности ребенка.

В коллективной игре огромное значение имеет своевременная правильная взаимопомощь. Таким образом хоккей способствует воспитанию целого ряда таких положительных качеств и черт характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, чувство патриотизма, взаимопомощь, уважение своих партнеров и противников, сознательная дисциплина и т.д

Разнообразные движения и действия, обычно выполняемые на свежем воздухе, то есть в благоприятных гигиенических условиях, оказывают на детей оздоровительное воздействие. Они способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ХОККЕЙ» разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
3. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
4. Стратегия реализации молодежной политики в Российской

Федерации на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 17.08.2024 № 2233-р (ред. от 08.05.2025));

5. Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

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

7. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

9. Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

11. Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Актуальность программы в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психологическое и нравственное оздоровление воспитанников, программа также актуальна в связи с популярностью хоккея в нашей стране.

Содержание программы ориентировано на приоритетные направления социально- экономического и территориального развития Самарской области на основе прогнозных оценок развития рынка труда, а также региональных стратегий социально-экономического и пространственного развития Самарской области, на создание условий для вовлечения детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, в мероприятия, содержащие элементы различных видов спорта, на развитие командных, индивидуальных и игровых видов деятельности, способствующих физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию детей.

Новизна программы

Данная дополнительная образовательная общеразвивающая программа по форме организации образовательного процесса 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 обучающийся 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.

Отличительная особенность программы

Программа предоставляет возможность детям и подросткам, в возрасте от 7 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.

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.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в приобретении обучающимися необходимого индивидуального уровня получаемых знаний, умений и навыков, в воспитании мотивации занятий спортом и физической культурой.

Цель программы: укрепление физического и психического здоровья детей через занятия хоккеем.

Задачи общеобразовательной программы

Воспитательные:

- воспитывать ценностное отношение к здоровому образу жизни;
- воспитывать дисциплинированность.

- воспитывать командный дух;
- воспитывать чувства дружбы и товарищества, доброжелательности и толерантности в отношениях со сверстниками.

Развивающие:

- развивать скоростно-силовые и волевые качества обучающихся;
- развивать двигательные возможности обучающихся;
- развивать физические качества такие, как сила, быстрота, выносливость, координация.
- развивать конькобежную технику и технику тактического мастерства;
- развивать физические качества обучающихся.

Обучающие:

- изучить теоретические сведения о личной гигиене, историю хоккея;
- сформировать навыки игры в хоккей (индивидуально и всей команды в целом);
- обучить основам индивидуальной и групповой тактики игры в хоккей;
- обучить различным тактическим вариантам ведения игры и приобрести игровой опыт;
- обучить умению анализировать собственные действия и игру товарищей.

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).

Планируемые образовательные результаты обучающихся

Данная программа обеспечивает достижение необходимых личностных, метапредметных, предметных результатов освоения курса.

Личностные результаты:

- соблюдение здорового образа жизни, дисциплинированности,;
- развитие положительных личностных качеств обучающихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, целеустремлённости, находчивости, внимательности, уверенности, воли, инициативности и самостоятельности, умения работать в коллективе, уважение к людям);
- определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить;
- управлять эмоциями;
- организовывать сотрудничество и совместную деятельность со взрослыми и сверстниками;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- овладение основами самоконтроля, самооценки.

Метапредметные результаты:

1. Познавательные:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью педагога;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную от педагога;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы.

2. Регулятивные:

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации в процессе

познания;

- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- конструктивно действовать даже в ситуациях не успеха;
- самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале;
- вносить коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагогов, товарищей и родителей;
- готовность оценивать свой труд, принимать оценки одноклассников, педагогов, родителей.

3. Коммуникативные:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- уметь работать в команде;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметные результаты

Обучающиеся будут знать:

- теоретические сведения о личной гигиене, историю хоккея;
- правила поведения на занятиях, игры в хоккей;
- основы индивидуальной и групповой тактики игры в хоккей;
- различные тактические варианты ведения игры и приобретут игровой опыт.

Будут уметь:

- правильно разминаться перед занятиями и выполнять базовые физические упражнения;
- анализировать собственные действия и игру товарищей;

- кататься на коньках и владения клюшкой и шайбой;
- играть в хоккей (индивидуально и всей команды в целом).

Характеристика образовательного процесса

Программа «ХОККЕЙ» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа состоит из 3 модулей и рассчитана на полную реализацию в течение одного года:

- 1 модуль – «Основы знаний игры «ХОККЕЙ»» (12 часов);
- 2 модуль – «Общая и специальная физическая подготовка» (40 часов);
- 3 модуль - «Техника и тактика игры» (74 часа).

Форма организации образовательного процесса

- групповая;
- подгрупповая;
- мелко групповая (используется в тех случаях, когда отдельные обучающиеся отстают в физической, тактической и технической подготовке. Педагог определяет слабые места в подготовке обучающихся и даёт им индивидуальные задания, которые выполняются во время занятия.

Особенностью организации обучения является:

- переход от общеподготовительных 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.

Обучение проводится в **очной форме**.

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).

Методы обучения:

- словесные: рассказ, беседа, объяснение;
- наглядные: просмотр трансляций игр; показ упражнений, элементов игры, наблюдение.
- практические методы: практические тренировки; демонстрация упражнений, выполнение отдельных заданий, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.
- методы контроля: опрос, тестирование, учебная игра, сдача нормативов, участие в соревнованиях.

Основные принципы, положенные в основу программы:

- принцип доступности, учитывающий индивидуальные особенности каждого ребенка, создание благоприятных условий для их развития;
- принцип демократичности, предполагающий сотрудничество педагога и обучающегося;
- принцип системности и последовательности – знания в программе даются в определенной системе, накапливая запас знаний, дети могут применять их на практике.

Воспитательная работа

Ведущая роль в решении задач воспитания в объединении принадлежит воспитательной системе ДДТ, определяющей ценностно-смысловую направленность воспитательной деятельности, ее технологичность и результативность.

Основой воспитательного процесса в образовательных организациях является национальный воспитательный идеал - это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

Исходя из этого воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек) и специфики дополнительного образования, формулируется общая цель воспитания в объединении:

личностное развитие обучающихся, проявляющееся:

- в освоении обучающимися социальных знаний, которые общество выработало на основе общественных ценностей, в том числе о современных сферах человеческой деятельности (то есть, в освоении социально значимых знаний и приобретении опыта социального взаимодействия, направленных на формирование гражданской идентичности, патриотизма, гражданской ответственности, чувства гордости за историю России, воспитание культуры межнационального общения).
- в формировании опыта самоопределения (личностного и профессионального) в разных сферах человеческой жизни посредством участия в экономических, социокультурных, профессиональных пробах;
- в овладении обучающимися способами саморазвития и самореализации в современном мире, в том числе формирования современных компетентностей и грамотностей, соответствующих основным

направлениям стратегии социально-экономического развития страны, актуальным вызовам будущего.

Данная цель ориентирует педагога не на обеспечение соответствия личности ребенка единому уровню воспитанности, а на обеспечение позитивной динамики развития его личности. В связи с этим важно сочетание усилий педагога по развитию личности ребенка и усилий самого ребенка по своему саморазвитию. Их сотрудничество, партнерские отношения являются важным фактором успеха в достижении цели.

Достижению поставленной цели воспитания будет способствовать решение следующих основных задач:

- реализовывать потенциал наставничества в воспитании обучающихся как основу взаимодействия людей разных поколений, мотивировать к саморазвитию и самореализации на пользу людям;
- использовать в воспитании детей возможности занятий по дополнительным общеобразовательным программам, как источник поддержки и развития интереса к познанию и творчеству;
- содействовать развитию и активной деятельности детских общественных объединений;
- содействовать приобретению опыта личностного и профессионального самоопределения на основе личностных проб в совместной деятельности и социальных практиках;
- поддерживать и развивать формы детской активности через развитие клубной деятельности;
- развивать социальное партнерство как один из способов достижения эффективности деятельности.

Эффективное выполнение этих задач позволит ребенку получить необходимые социальные навыки, которые помогут ему лучше ориентироваться в сложном мире человеческих взаимоотношений, эффективнее налаживать коммуникацию с окружающими, увереннее себя чувствовать во взаимодействии с ними, продуктивнее сотрудничать с людьми

разных возрастов и разного социального положения, смелее искать и находить выходы из трудных жизненных ситуаций, осмысленнее выбирать свой жизненный путь в сложных поисках счастья для себя и окружающих его людей.

Основные направления самоанализа воспитательной работы

Самоанализ воспитательной работы, организуемой в объединении, осуществляется по выбранным направлениям деятельности и проводится с целью выявления основных проблем воспитания в детском коллективе и последующего их решения.

Самоанализ осуществляется ежегодно силами педагога с привлечением (при необходимости и по самостоятельному решению) администрации ДДТ.

Состояние организуемой совместной деятельности детей и взрослых.

Критерием, на основе которого осуществляется данный анализ, является наличие в объединении и ДДТ интересной, событийно насыщенной и личностно развивающей совместной деятельности детей и взрослых.

Способами получения информации о состоянии организуемой совместной деятельности детей и взрослых могут быть беседы с детьми их родителями, педагогами, при необходимости – их анкетирование. Полученные результаты обсуждаются на заседании педагогического совета.

Показателями организуемой в ДДТ совместной деятельности детей и взрослых являются:

- системность воспитательной деятельности (наличие общих ключевых мероприятий, традиций коллектива, реализуемых интегрированных проектов и т.п.);
- координация всех звеньев воспитательной системы;
- наличие положительной эмоциональной атмосферы обучения, способствующей оптимальному напряжению умственных и физических сил обучающихся;
- освещение деятельности объединения обучающимися детских

медиа коллективов;

- соответствие личностно развивающего потенциала занятий в рамках реализации ДООП воспитательной миссии и традициям учреждения;
- вовлеченность семьи в воспитательный процесс объединения, наличие мероприятий с участием семьи.

Итогом самоанализа организуемой в объединении воспитательной работы, является перечень выявленных проблем, над которыми предстоит работать педагогу в следующем учебном году.

Целевая группа: возраст детей, участвующих в реализации данной программы: 7- 17 лет, оптимальное количество детей в группе – 10-15 человек.

Работа в рамках тренировочных занятий строится по подгруппам (по возрастам): дети 7-10 лет (младшая группа), дети 11-14 лет (средняя) и (старшая группа) 15-17 лет. К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно- спортивной деятельности.

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.

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

В объединениях 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. 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.

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

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год, объем – 126 часа.

Режим занятий. Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию.

1 модуль - 2 раза в неделю по 1.75 академических часа (3.5 часа в неделю);

2 модуль - 2 раза в неделю по 1.75 академических часа (3.5 часа в неделю);

3 модуль - 2 раза в неделю по 1.75 академических часа (3.5 часа в неделю).

Формы контроля и диагностики результатов

Традиционные формы аттестации: соревнование, тестирование, викторина, опрос, игры, решение задач

Входящий контроль, цель которого, определить физическую подготовку обучающихся на начало учебного года.

Текущий контроль успеваемости в достижении предметных результатов проводится в следующих формах:

- опрос;
- тестирование;
- выполнение заданий викторины;
- сдача нормативов;

Промежуточный контроль, цель которого, определить уровень

достижения обучающимися планируемых результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Формами итогового контроля по итогам освоения программы являются:

- соревнования;
- сдача нормативов.

По результатам тестирований в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива проводится коррекция физических нагрузок (как для всей группы, так и индивидуально).

Содержательный контроль и оценка результатов обучающихся предусматривает выявление индивидуальной динамики качества усвоения предмета ребёнком и не допускает сравнения его с другими.

Самым главным критерием оценивания является выступления команды на соревнованиях различного уровня.

Оценочные материалы

Методические указания для проведения тестирования уровня физической подготовки

1. Бег 30 м и 60 м с высокого старта выполняется на беговой дорожке стадиона или в зале. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается две попытки, фиксируется лучший результат.

2. Прыжок в длину с места проводится на нескользкой поверхности. Испытуемый встаёт у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно,

и толчком двух ног при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жёсткое приземление. Измерение проводится рулеткой от стартовой линии, фиксируется лучший результат из трёх попыток.

3. Челночный бег 4X5 м выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встаёт у стартовой линии лицом к стойкам, по команде касается

стойки рукой. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается две попытки, фиксируется лучшее время.

4. Гибкость проводится на специальном приспособлении с измерительной шкалой. Разрешается одна попытка, результат фиксируется с точностью до сантиметра.

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, на максимальное количество раз.

6. Поднимание и опускание туловища из положения лежа, за 30 сек

7. Упражнение приседания выполняется без отрыва пяток от пола, с прямой спиной, руки перед собой, за 30 сек.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план ДОП «ХОККЕЙ»

№	Темы обучения	Общее количество часов	в том числе	
			Теория	Практика
1.	«Основы знаний игры «ХОККЕЙ»»	12 ч.	8 ч.	4 ч.
2.	«Общая и специальная физическая подготовка»	40 ч.	4 ч.	36 ч.
3.	«Техника и тактика игры»	74 ч.	4 ч.	70 ч.
	ИТОГО:	126 ч.	16 ч.	110 ч.

1 МОДУЛЬ «Основы знаний игры «ХОККЕЙ»»

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

Задачи:

- ознакомить со спортивной игрой хоккей и выдающимися хоккеистами;
- сформировать представление о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- привить гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;
- воспитывать дисциплинированность, организованность.

Планируемые результаты:

Обучающиеся будут знать:

- основные приемы игры в хоккей;
- требования по физической подготовке в соответствии с возрастом.

будут уметь:

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и

развивать интересы своей познавательной деятельности;

- планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

- работать в команде: находить компромисы 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.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название темы	Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие. Введение в общеобразовательную программу	1	1	2
2.	Гигиена и врачебный контроль	3	1	4
3.	Физическая культура и спорт в России	2	-	2
4.	Правила игры. Организация и проведение соревнований. Итоговое занятие	2	2	4
	Итого:	8	4	12

Содержание модуля

1. Вводное занятие. Введение в общеобразовательную программу

Теория: Техника безопасности. Общее понятие о гигиене. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по хоккею. Хоккейный корт для проведения занятий и соревнований по хоккею и требования к его состоянию. Чистка коробки от снега, заливка, установка ворот. Требования к хоккейной форме, уход за ней.

Практика: Входящая аттестация.

2. Гигиена и врачебный контроль

Теория: Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах, на спортивной площадке, в лесу и на природе. Расположение групп и обучающихся во время занятий. Общие сведения о травмах и причинах травматизма, спортивная и повседневная одежда, обувь, режим дня юного спортсмена.

Практика: Спортивные игры.

3. Физическая культура и спорт в России

Теория: Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей.

Развитие хоккея в России. Характеристика хоккея, его значение и место в системе физического воспитания. Возникновение хоккея и его развитие в СССР и России. Первое первенство СССР по хоккею. Растущая популярность хоккея. Краткая характеристика соревнований по хоккею, проводимых в России.

4. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Итоговое занятие

Теория: Организация соревнований по хоккею. Системы розыгрыша первенства: круговая, смешанная, с выбыванием; составление таблиц розыгрыша и календаря игр.

Практика: Спортивные игры.

2 МОДУЛЬ «Общая и специальная физическая подготовка»

Цель: укрепление физического и психического здоровья детей через занятия хоккеем.

Задачи:

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- знакомство с правилами распределять физическую нагрузку, выполнять подводящие упражнения;
- воспитывать командный дух;
- воспитывать чувства дружбы и товарищества, доброжелательности и толерантности в отношениях со сверстниками.

Планируемые результаты:

Обучающиеся будут знать:

- как распределять физическую нагрузку, выполнять подводящие упражнения.

будут уметь:

- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название темы	Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие	1	-	1
2.	Общая физическая подготовка	1	18	19

3.	Специальная физическая подготовка	2	14	16
4.	Итоговое занятие	-	4	4
	Итого:	4	36	40

Содержание модуля

1. Вводное занятие

Теория: Инструктаж. Правила техники безопасности. Порядок и содержание Работы объединения. Значение и место хоккея в системе физического воспитания. Российские соревнования по хоккею: чемпионаты и Кубки России. Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм ребёнка. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

2. Общая физическая подготовка

Теория: Понятие общей физической подготовки. Техника выполнения упражнений, методические указания и рекомендации.

Практика: выполнение упражнений:

- Строевые упражнения;
- Общеразвивающие упражнения: с предметами и без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скалкой: прыжки на одно и на обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе, и полу приседе.

- Акробатические упражнения:

Кувырки вперед, назад и в стороны в группировке, полу шпагат; полет кувырок вперед с места и с разбега, перевороты в стороны и вперед.

- Подвижные игры и эстафеты:

Игры с мячом; игры с бегом, эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных

элементов, бег в медленном темпе 5-10 минут.

- Легкоатлетические упражнения:

Бег на 30, 60, 100, 200 м. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

- Спортивные игры:

Ручной мяч, баскетбол, футбол (по упрощенным правилам), упражнения на перекладине/брусьях «подтягивание, подъем с переворотом, рукоход».

3. Специальная физическая подготовка

Теория: Понятие специальной физической подготовки. Техника выполнения упражнений, методические указания и рекомендации.

Практика: Выполнение упражнений: Упражнения для укрепления мышцы улучшения подвижности в суставах.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения. Упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, булавами). Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером. Упражнения для ног поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.). Сгибание и разгибание ног в висках и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полу приседе.

Упражнения для воспитания ловкости. Движения ногами и руками в различных исходных положениях. Опорные и безопорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотом. Прыжки в высоту, прыжки в длину

с поворотами, боком, спиной вперед. Упражнения в свободном беге, с внезапными остановками, возобновлением и изменением направления движения. Преодоление полосы препятствий, бег по сложно пересеченной местности. Эстафеты на льду с предметами и без предметов. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъемы на льду. Ходьба и бег на носках и пятках, лезвий коньков. Выбивание шайбы у партнера в падении. Игра клюшкой лежа и на коньках. Эстафеты и игры с обводкой стоек, с противодействующими партнерами, с уклонением от применения силовых приемов. Резкая смена направления бега на коньках.

Упражнения для воспитания быстроты. Повторный бег коротких отрезков от 5 до 40 м из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному и тактильному сигналам. Ускорения. Ловля и быстрая передача шайбы. Упражнения построенные на опережении действий партнера (овладение шайбой, мячом и т.д.), требующие мгновенных ответов на звуковые, тактильные сигналы. Броски шайбы поточно, в борт, с фиксацией времени. Бег на коньках на 18 и 36 метров на время. Упражнения на расслабление определенных групп мышц.

Упражнения для воспитания силы. Элементы вольной борьбы. Подвижные и спортивные игры (по упрощенным правилам) с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами (весом не более 2-3 кг) в положении стоя, сидя, лежа. Переноска и перекачивание груза. Перетягивание каната.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега. Многоскоки. Подвижные игры с использованием отягощений малого веса. Подвижные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приемов хоккея. Броски шайбы на дальность. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия, с резкими торможениями и последующими стартами. Толчки сопротивляющегося

партнера плечом, грудью. Единоборство за шайбу у борта, на ограниченных площадках. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов и т.д.

Упражнения для воспитания выносливости: бег 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1000 до 3000 м в зависимости от возраста. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега, в том числе на коньках. Частота пульса во время работы 130-170 уд/мин. Переменный бег. Частота пульса 110-170 уд/мин. Серийный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин (работа 5-10 сек.).

4. Итоговое занятие

Практика: Контрольно-проверочные испытания.

3 МОДУЛЬ «Техника и тактика игры»

Цель: формирование технико-тактического мастерства и обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья.

Задачи:

- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- научить находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- воспитывать командный дух;
- воспитывать чувства дружбы и товарищества, доброжелательности и толерантности в отношениях со сверстниками.

Планируемые результаты:

Обучающиеся будут знать:

- правила игры в хоккей;
- технику и тактику игры;
- способы исправления ошибок при исполнении учебных заданий;

будут 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;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название темы	Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие	1	-	1
2.	Тактическая подготовка	1	29	30
3.	Техническая подготовка	2	29	31
4.	Спортивные игры	-	10	10
5.	Итоговое занятие	-	2	2
	Итого:	4	70	74

Содержание модуля

1. Вводное занятие

Теория: Инструктаж. Правила техники безопасности. Порядок и содержание Работы объединения. Значение и место хоккея в системе физического воспитания. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

2. Тактическая подготовка

Теория: Понятие тактической подготовки. Функции игроков (нападающий, защитник).

Практика: Обучение тактическим действиям проводится в следующей

последовательности и включает в себя:

Игра в нападении.

Умение ориентироваться с шайбой и без шайбы. Выбор места для актуальных действий на определенном участке поля. Обучение игровым амплуа в команде. Умение выбрать тот или иной технический прием для эффективного решения тактической задачи.

Игра в защите.

Выбор места для оборонительного действия. Опека игрока с шайбой и без шайбы. Перехват поперечного, продольного и диагонального паса, отбор шайбы при помощи клюшки. нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием ее в момент приема шайбы соперником.

Подготовка вратаря.

Программа подготовки вратаря на данном этапе предусматривает обучение: основной стойке вратаря, правильному и своевременному выбору места в воротах при атаке; ориентированию во вратарской площадке и взаимодействию с защитниками; умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам; а также развитию игрового мышления в подвижных играх.

3. Техническая подготовка

Теория: Понятие технической подготовки. Техника выполнения упражнений, методические указания и рекомендации.

Практика: Выполнение упражнений: передвижение на коньках, посадка хоккеиста, скольжение лицом вперед, повороты, не отрываясь ото льда, переступание, торможение плугом. Скольжение на двух коньках в основной стойке хоккеиста за счет переноса центра тяжести тела вперед и вперед в сторону. Скольжение на двух коньках с варьированием основной стойки. Толчок правой ногой – скольжение на двух, толчок левой ногой – скольжение на двух. Попеременный толчок правой и левой ногой – скольжение на двух. Скольжение на левой (правой) ноге. В упражнениях акцентируется внимание на стойку (посадку) хоккеиста, перенос центра

тяжести с одной ноги на другую и сохранение равновесия.

Координационные упражнения с клюшкой.

Перемещения клюшки, находящейся в двух руках, вокруг корпуса, вперед и назад, за спину, в одну и в другую сторону, над головой и к коленям. Перешагивание через рукоятку клюшки вперед и назад, вправо и влево.

Вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки, вокруг корпуса, вправо и влево, вперед и назад, сначала сильной, а затем слабой рукой; перехваты клюшки из одной руки в другую, подбрасывание клюшки вверх, опускание на пол; поочередное перемещение на полу перед собой, сбоку, назад и т.д.

Перехватывание кистями по клюшке, вверх и вниз перед собой, с боков, сзади, сзади корпуса.

Владение клюшкой и шайбой: Перемещение шайбы, стоя на месте, вперед и назад, вправо и влево мягким движением рук, сохраняя неподвижное положение корпуса.

Ведение шайбы по контуру буквы «П», цифры 8. Ведение шайбы, изменяя амплитуду движения рук

Ведение шайбы в движении вперед и назад, не отрывая крюка, толчками перед собой, сбоку, по дугам, с закрыванием корпусом, по восьмерке в движении, «короткое» (рубка или дриблинг) ведение шайбы; асинхронная работа рук и ног по ритму и направлению, передача и остановка на месте и в движении. Отбор шайбы, подбиванием клюшки, удары клюшкой. Перехват шайбы. Техника игры вратаря: стойка и перемещение, отбивание шайбы.

4. Спортивные игры

Теория: Разновидности спортивных игр. Объяснение правил спортивных игр. Техника игровых приёмов в различных игровых ситуациях, методические указания и рекомендации.

Практика: Футбол; баскетбол; настольный теннис; разнообразные

вариации игры в хоккей - 5х5, 4х4.

5. Итоговое занятие

Практика: Итоговая аттестация по итогам освоения программы. Сдача нормативов по соответствующим возрастным критериям.

3. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- Материально-техническое:

- хоккейный корт;
- хоккейные ворота;
- клюшки;
- шайбы;
- хоккейная экипировка;
- конусы;
- спортивный зал;
- футбольное поле;
- ворота;
- мячи;
- свистки;
- фишки;
- секундомер;
- скакалки; скамейки, барьеры;
- гимнастические маты;
- наглядные пособия;
- стенд по технике безопасности;
- ТСО (мультимедийный проектор, экран, ноутбук).

- Методическое:

- Инструкции по охране труда на занятиях хоккеем.
- Положение о проведении школьного турнира по хоккею.
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в хоккее.
- «Правила игры в хоккей».
- Регламент проведения турниров по хоккею.
- Рекомендации по организации безопасного ведения игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр.

- Информационное:

Литература для обучающихся:

1. Букатин А.Ю., Колузганов В.М. Юный хоккеист. – М.: ФиС, 1986г.
2. Горский Л. Тренировка хоккеистов. – М.: ФиС, 1981г.
3. Майоров Б.А. Хоккей для юношей. М.: ФиС, 1968г.

Литература для педагога:

1. Апшева А.М.. Психолого-педагогическое сопровождение дополнительного образования детей. Опыт и практические рекомендации - М: МД ЭБЦ, 2011, 180 с.
2. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. – М. ФиС, 1991г.
3. Буйлова Л.Н. Технология разработки и оценки качества дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ – М.: Педагогическое общество России, 2015, 272 с.
4. Букатин А.Ю. и др. Начальное обучение юных хоккеистов (8-10 лет): учеб. пособие. - М.: Б и., 1983г.
5. Бухвалов В.А. Развитие учащихся в процессе творчества и сотрудничества – М.: Центр «Педагогический поиск», 2006, 144 с.
6. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов: учеб. метод. пособие. – М.: Терра- Спорт, 2000г.
7. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов – М.: ФиС, 1988г.
8. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии – М.: ЮРАЙТ, 2020, 161 с.
9. Гамезо М.В., Орлова Л.М., Петрова Е.А. Возрастная и педагогическая психология. Учебное пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2009, 512с
10. Горский Л. Игра хоккейного вратаря. – М.: Фис, 1974г.
11. Жариков Е.С., Шигаев А.С.. Психология управления в хоккее. М.: ФиС, 1983г.

12. Захарова И.Ю., Моржина Е.В. Игровая педагогика: таблица развития, подбор и описание игр – М.: Теревинф. 2019, 152 с.
 13. Колосков В.И.,Климин В.Л..Подготовка хоккеистов :Техника , тактика.-ФиС, 1981г.
 14. Коменский Я. А. Великая дидактика - ЁЁ Медиа. 2012, 320 с.
 15. Королев Ю.В.Развитие хоккея с шайбой в СССР (Краткие ист.сведения).Лекция.- М.:Б.и.,1971г.
 16. Купч Я.А. Конькобежная подготовка: Метод.пособие.- Рига:Би.,1984г.
 17. Маклаков А. Г. Общая психология – СПб: Питер, 2018, 584 с.
 18. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в Олимпийском спорте.Киев,1999г.
 19. Никитушкин В.Т. ,Губа В.П..Методы отбора в игровые виды спорта. – М.:1998г
 20. Обухова Л.Ф. Возрастная психология - М.: МГПУ, 2020, 461 с.
 21. Филин В.П. Теории и методика юношеского спорта. – М,: 1987г.
- **Кадровое:** педагог дополнительного образования.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

1. Основы построения процесса физической подготовки (ФП). Лекция 6. – URL: <http://kture.kharkov.ua/ua/Geninf/FIZO/lecbsrc.htm>
2. Климанов В. «Управление спортивной тренировкой: системность адаптация, здоровье», М., ФОН, 1995 г. – URL: <http://www.kzg.narod.ru/>.
3. Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п – URL: <http://www.sportreferats.narod.ru/>
4. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» -URL: http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
5. Физическая культура и спорт -URL: http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
6. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта Комплекс упражнений для разминки - URL: https://youtu.be/vmYFVF_PJQw
7. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта Комплекс упражнений для мышц пресса -URL: https://youtu.be/nJc_OZEX9j8
8. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта Комплекс упражнений для мышц ног и спины -URL: <https://youtu.be/vNgRaG4VY0U>
9. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта Комплекс силовых упражнений «110 движений» -URL: <https://youtu.be/yyY37XiU-5k>
10. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта Комплекс упражнений для развития гибкости -URL: https://youtu.be/F_zplW7hrt0
11. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта Комплекс упражнений для развития выносливости -URL: <https://youtu.be/0KqW7hrt0>

культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта Комплекс упражнений для развития силовых способностей -URL: <https://youtu.be/nkeRM2gLruU>

12. Методическое пособие по Общей Физической Подготовке

-URL:

https://vk.com/doc259945320_437330900?hash=d8ccbc2b4073c1759c

-

URL:https://vk.com/doc259945320_437330901?hash=585714889599beebaf