

Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Бийский лицей-интернат Алтайского края»

Принята на заседании
методического совета
кафедры физвоспитания
от « 16» августа 2022г

«Утверждаю»
Директор КГБОУ
«Бийский лицей-интернат»
_____ Полежаева Н.В.

Протокол № __1__

«_18_» ____08____2022г.

**Дополнительная общеобразовательная
программа физкультурно-спортивной направленности
«Хоккей»**

Возраст учащихся: 7 - 9 лет.

Автор - составитель:
Лукашин Валерий Владимирович

Бийск 2022г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты.....	5
1.3. Содержание программы	6
2. Комплекс организационно - педагогических условий	8
2.1. Календарный учебный график.....	8
2.2. Условия реализации программы	7
2.3. Формы аттестации	8
2.4. Оценочные материалы	8
2.5. Методические материалы	8
2.6. Список литературы.....	8

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы спортивно-оздоровительной направленности

1.1. Пояснительная записка

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р).
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ».
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

Актуальность:

Хоккей давно является популярнейшим видом спорта во всем мире. Он закаляет, воспитывает сильные качества личности, тренирует выносливость.

Обучение включает в себя следующие основные предметы:

обучение хоккею.

Вид ДООП:

Модифицированная программа.

Направленность ДООП:

Спортивно-оздоровительная.

Адресат ДООП:

Программа предназначена для учащихся 7-9 лет, направлена на укрепление здоровья, разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, знакомство с базовой техникой хоккея.

Срок и объем освоения ДООП:

1 год, 204 педагогических часа.

Форма обучения:

Очная.

Особенности организации образовательной деятельности:

Разновозрастная группа.

Режим занятий:

6 часов в неделю (3 занятия по 2 академических часа), 204 часов в год.
Академический час - 45 минут.

1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты**Цель:**

Целью программы является физическое развитие детей с учетом индивидуальных особенностей посредством игры в хоккей.

Задачи:***Личностные:***

- развитие волевых качеств — смелости, решительности, самообладания;
- воспитание чувства ответственности;
- воспитание взаимопомощи и трудолюбия, коммуникативных качеств.

Метапредметные:

- анализ и объективная оценка результатов собственных действий;
- технически правильное выполнение двигательных навыков, использование их в тренировочной и соревновательной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья и физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных занятий.

Образовательные (предметные):

- развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладение основами игры в хоккей;
- формирование представлений о виде спорта — хоккей, его возникновении, развитии и правил соревнований.

Ожидаемые результаты:

Знать: Историю развития хоккея.

Правила и организацию игры хоккей.

Влияние физических упражнений на организм человека.

Гигиену, закаливание, режим и питание спортсмена.

Уметь: Пользоваться техническими приемами:

Различными видами катания;

Приемами, передачами шайб;

ведение шайб;

бросками по воротам.

Владеть: теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля.

1.3. Содержание программы «Хоккей» Учебный план

Таблица 1.3.1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Деление на подгруппы	
		Всего	Теория	Практика	количество подгрупп	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	8	8	0	1	8
1.1	Вводное занятие	1	1	0		
1.2	Развитие хоккея в России и за рубежом	1	1	0		
1.3	Режим и питание спортсмена. Гигиена и закаливание	2	2	0		
1.4	Правила игры в хоккей	2	2	0		
1.5	Разбор учебно-тренировочных игр и соревнований	2	2	0		
2	Практическая подготовка					
2.1	ОФП (общая физическая подготовка)	37	1	36	5	185
2.1.1	Общеразвивающие упражнения без предметов					
2.1.2	Подвижные игры и эстафеты					
2.1.3	Легкоатлетические					

	упражнения					
2.1.4	Спортивные игры					
2.2	СФП (специальная физическая подготовка)	36	1	35	5	180
2.2.1	Упражнения для развития быстроты					
2.2.2	Упражнения для развития стартовой скорости					
2.2.3	Упражнения для вратарей					
2.2.4	Упражнения для развития ловкости					
2.3	Техническая подготовка	46	1	45	5	230
2.3.1	Техника передвижения					
2.3.2	Остановка во время бега					
2.3.3	Техника владения клюшкой					
2.3.4	Приемы, передачи шайб					
2.3.5	Широкое, короткое ведение					
2.3.6	Обманные движения (финты)					
2.3.7	Отбор шайбы					
2.3.8	Техника игры вратаря					
2.4	Тактическая подготовка	21	1	20	1	21
2.4.1	Тактика нападения					
2.4.2	Индивидуальные					

	действия					
2.4.3	Групповые действия					
2.4.4	Командные действия					
2.5	Выполнение контрольных нормативов	6	0	6	1	6
3	Соревнования	50	0	50	1	50
	Итого:	204				680

2. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Таблица 2.1.1

Календарный учебный график

Позиции	Количество /даты
Учебные недели	34
Учебные дни	102
Даты начала и окончания учебного года	01.09 2022 -31.05.2023
Сроки аттестации	20-27.05.2023

2.3. Формы итоговой аттестации

Формами итоговой аттестации являются:

- Соревнования
- Контрольные нормативы

2.4. Оценочные материалы

Таблица 2.4.1

Оценочные материалы

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Выполнение контрольных нормативов	<ul style="list-style-type: none"> • с целью определения уровня физической подготовленности учащихся за основу контрольных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения, отражающие

	уровень развития физических качеств. Контрольные упражнения выполняются в конце учебного года. (Приложение №1).
Участие в соревнованиях, матчевых встречах	<ul style="list-style-type: none"> • не менее 20 игр различного уровня за учебный год.

2.5. Методические материалы

1. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ: Хоккей/ авт.сост. В.П. Савин, Г.Г.Удилов, Ю.В.Куороле, В.С.Львов, А.П.Давыдов, В.В.Крутских, Е.А.Щербаков. - М., 2014.

Методы обучения:

- Игровой;
- Словесный;
- Наглядный;
- Объяснительно-иллюстративный.

Формы организации образовательной деятельности:

- Практические занятия;
- Беседы;
- Соревнования;
- Матчевые встречи.

Педагогические технологии:

- Технология группового обучения.

Тип учебного занятия:

Изучения и первичного закрепления новых знаний.

Дидактические материалы:

- хоккейный корт,
- спортивная площадка,
- спортивный инвентарь.

2.6. Список литературы

1. Хоккей. Книга-тренер. М., Эксмо, 2016.
2. Хоккей: 10 вопросов детскому тренеру. СПб., Издательский Дом «Литера», 2013.

**Контрольные нормативы по общей,
специальной физической и технической подготовленности
(возраст 7-9 лет)**

Контрольные упражнения (тесты)	Результат
По общей физической	
Бег 20 м с высокого старта (с)	4,59
Прыжок в длину толчком двух ног (м)	139,1
Отжимание на руках из упора лежа (кол-во)	23
Бег 20 м спиной вперед (с)	8,16
Челночный бег 4х9 м	12,13
Комплексный тест на ловкость (с)	17,16
По специальной физической и технической	
Бег на коньках 20 м (с)	4,59
Бег спиной вперед на коньках 20 м (с)	6,78
Челночный бег на коньках 6х9 м (с)	16,93
Слаломный бег б/ш (с)	13,37
Обводка 3-х стоек с последующим броском шайбы в ворота (с)	-
Слаломный бег с/ш (с)	14,73

По результатам контрольных упражнений оценивается уровень физической подготовленности каждого учащегося.

Методические указания к выполнению контрольных нормативов

Бег 30 м и 60 м с высокого старта: проводится на дорожке в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 30 метров и 60 метров, финишная отметка, флажок.

Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера.

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол.

Челночный бег 3х10 м: проводится в спортивном зале и спортивной обуви.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды.

Тщательно отмеряют участок в 10 метров на дорожке в 15 метров, отмечая начало его и конец линией. За каждой чертой два полукруга радиусом 50 см, на дальний конец (полукруг) от финишной линии кладут кубик 5 см.

Описание теста: Спортсмен становится за ближней чертой на линии старта и по команде "Марш" начинает бег в сторону финишной черты; обегая полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к финишной черте, пробегая её. Учитывают время.

Результат: выполнения задания от команды "Марш" до пересечения линии финиша, разрешается одна попытка.

Прыжок в длину с места: проводится в спортивном зале на резиновом покрытии, исключая жесткое приземление.

Оборудование: резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста: выполняется толчком двух ног от линии или края доски на покрытие. Разрешается три попытки.

Результат: Дальность прыжка измеряется в см. Итоговый берётся лучший результат.

Прыжок вверх с места со взмахом руками: проводится в спортивном зале и спортивной обуви.

Оборудование: сантиметровая лента на стене.

Описание: Испытуемый располагается под щитом и, отталкиваясь двумя ногами, прыгает вверх, доставая рукой как можно более высокую точку на сантиметровой ленте, укрепленной на щите. Показатель подскока рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках. Тест выполняется трижды, учитывается лучший результат.