Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Шатровская детско-юношеская спортивная школа»

Рассмотрено

на Совете Учреждения
протокол № 1
от «30» августа 2022 г.

Утверждаю

Директор МБУ ДО
«Шатровская ДЮСШ»
_____ В.Н.Нестеров
Приказ № 90
«01» сентября 2022 г.

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Хоккей»

Возраст обучающихся 8-9 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Нестеров В.Н
Рассохин А.Л.
Вяткин С.Н.

Шатрово
2022 г.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Ф.И.О. автора-составителя	Рассохин Александр Леонидович, тренер-преподаватель
Учреждение	Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования «Шатровская детско-юношеская спортивная школа» с. Шатрово.
Название программы	Хоккей
Тип программы	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Направленность	физкультурно-спортивная
Образовательная область	спорт, здоровье сбережение
Вид программы	общеобразовательная
Возраст учащихся	7 - 10 лет
Срок обучения	1 года
Объем часов	216 ч
Уровень освоения Программы	стартовый
Цель программы	привлечение детей школьного возраста к систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья, всестороннее физическое и личностное развитие, подготовка к освоению предпрофессиональной программы посредством организованных занятий
С какого года реализуется программа	2022

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с основными положениями. Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ; Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р); Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», (приказ Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196); Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 20 августа 2014 г., регистрационный № 33660); методическими рекомендациями Минобрнауки России по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г., Уставом МКУ ДО "Шаровская районная ДЮСШ".

Данная программа служит основным документом для эффективного построения многолетней общей физической подготовки и содействует успешному решению задач физического воспитания детей младшего школьного возраста.

В данной программе представлено содержание работы ДЮСШ по общей физической подготовке в спортивно-оздоровительных группах сроком на 1 года обучения. Программный материал для практических занятий по физической, технической, теоретической подготовке представлен.

Направленность программы: Данная программа разработана с учётом принципов самоактуализации, индивидуализации, доступности и результативности.

Физическое воспитание обучающихся в общеобразовательном учреждении и учреждении дополнительного образования представляет собой единую систему, составными частями которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Проблема здорового образа жизни подрастающего поколения сегодня одна из актуальных задач государства и общества. В связи с этим, в данную программу включены спортивно-массовые мероприятия, спортивные соревнования и эстафеты, посвящённые данной теме,
а также посещение спортивных мероприятий и соревнований, проводимые другими спортивными отделениями.

Актуальность программы:обусловлена тем, что традиционная система физическоговоспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения, дошкольников нашей страны, в соответствии с государственными национальными проектами «Здоровье» и «Спорт».

Все больше и больше детей приходит в школу с уже ослабленным здоровьем. Большая умственная нагрузка, загруженность детей школьной программой приводит к тому, что детям не хватает движения, они устают. Поэтому одной из важнейших составляющих физического воспитания является физкультурно-оздоровительная работа, занятия спортом в дошкольном возрасте.

Занятия футболом с раннего возраста

компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможностиорганизма, повышается работоспособность Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить двигательные навыки к занятиям не только физической культурой, новыбрать в дальнейшем тот вид спорта, который наиболее приемлем каждым ребёнком. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

Футбол является одним из наиболее популярных, массовых зрелищных в нашей стране. Это объясняется его большим прикладным значением, широкой доступностью (соревнования проводятся во всех возрастных группах). Постепенно из развлечения превратилась в сложный командный вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки.

Отличительные особенности программы:

Программа представляет собой комплекснормативно-методической документации, регламентирующей содержание, организацию и оценку результатов обучения.

Новизна состоит в возможности методами физической культуры и спорта предоставить равные права в получении образовательных услуг категорией населения, не вовлечённой в физкультурную деятельность по легкой атлетике из-за возраста, ограниченного требованиями СанПиН (дети 7-10 лет).

Адресат программы:Программа «Хоккей» способствует формированию здорового образа жизни у детей раннего возраста, морально-волевых качеств: добросовестность, настойчивость, смелость, решительность, умение преодолеватьтрудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность. Хоккей оказывает положительное воздействие на общее состояние и физическую подготовленность ребенка, предъявляя высокие требования организму: сердечнососудистой системе, нервно-мышечному аппарату;

ко всемсторонам его психики: восприятию, вниманию, памяти, мышлению; к морально-волевым качествам. Многие упражнения имеют логопедический характер, что способствует подготовке ребенка к освоению школьной программы.

Цели и задачи Программы

Цель -привлечение обучающихся младшего школьного возраста к систематическим занятиямфизической культурой и спортом, развитие и формирование всестороннего развития личности дошкольника, увеличение двигательной активности детей дошкольного возраста, укрепление здоровья, всестороннее физическое и личностное развитие, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни. подготовка к освоению предпрофессиональной программы.

Задачи программы:

Задачи первого года обучения (возраст 7-10 лет):

1) знакомить детей с видами спорта;
2) совершенствовать основные виды движений, ведение шайбы, остановка шайбы;
3) учить детей владеть клюшкой, не бояться шайбы;
4) создавать условия для выполнения физических упражнений, направленных на преодоление трудностей физического характера, терпение и выносливость;
5) учить выполнять простейшие требования безопасности на тренировках;

6) учить правильно оценивать свои возможности в соревновательной и игровой ситуации;
7) расширять представления детей о видах спорта;
8) добиваться выполнения нормативов по общей физической подготовке выше уровня своих сверстников;
9) совершенствовать умение детей владеть мячом;
10) способствовать проявлению разумной смелости, решительности, уверенности в своих силах с помощью подбора физических упражнений, способствующих возрастным и индивидуальным особенностям детей;
11) формировать умение достигать положительных результатов, работать в команде, ориентироваться на партнеров по игре;
12) учить распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату.

Структура занятия спортивного занятия.Методические материалы.

- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости) и их сочетаний;
- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений, основанные на приобретенных знаниях и мотивации к выполнению физических упражнений;
- формирование гигиенических навыков, приемов закаливания;
- профилактика и коррекция отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата (негативных изменений позвоночного столба, свода стопы и других);
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного и физически компетентного общественного поведения;
- формирование привычки заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыков организации самостоятельной двигательной активности.
- совершенствование спортивных навыков у наиболее способных и подготовленных детей.
- **в**ыполнение физических упражнений с применением логопедических приёмов.

Достижение цели обеспечивается решением следующих **основных задач:**

Личностные:

- ценностное отношение к своему здоровью, спорту и его результатам;
- систематическое соблюдение норм и правил здорового и безопасного образа жизни;
- познавательный интерес к занятиям по хоккею;
- потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- ответственное отношение к выполнению упражнений и практический опыт участия в соревнованиях различного уровня;
- целеустремленность и настойчивость как средство достижения поставленных целей, готовность к преодолению трудностей;
- опыт социально-личностных отношений: способность к сотрудничеству; знание и понимание своих прав и обязанностей; умение брать на себя ответственность

Метапредметные:

- умение результативно мыслить и работать с информацией в современном мире;
- умение воспринимать, перерабатывать и предъявлять информацию,
- анализировать и перерабатывать полученную информацию в соответствии поставленными задачами;
- умение самостоятельно получать новые знания;

- умение устанавливать причинно-следственные связи и зависимости между объектами, их положение в пространстве и времени;
- умение использовать полученные знания на практике и в повседневной жизни;
- умение самостоятельно организовывать свою деятельность, корректировать ее в соответствии с поставленными целями и задачами, осуществлять контроль, самоконтроль и оценки результатов;
- умение адекватно оценивать свое самочувствие, оценивать свои возможности (самонаблюдение, самооценка).

Предметные:

- организовывать и проводить со сверстниками хоккейные упражнения и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Обучающие(дидактические):

- обеспечить успешное усвоение учащимися базовых теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, спорте;
- содействовать овладению учащимися техникой игры в хоккей и правил соревнований в избранном виде спорта;
- формировать умения самоорганизации в двигательной направленности;
- способствовать приобретению практического опыта участия в спортивны соревнованиях;
- выявлять и поддерживать талантливых учащихся для дальнейших занятий хоккеем.

Воспитывающие:

- пробудить и поддерживать устойчивый интерес к физической культуре и спорту, занятиям хоккеем;
- прививать волевые и нравственные качества личности, необходимые спортсменам (целеустремлённость, настойчивость при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений);
- приучать самостоятельности, ответственному отношению к выполнению физических упражнений;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- сформировать и развивать коммуникативные способности учащихся при общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной деятельности и соревновательной среде.

Развивающие:

- развивать двигательную активность учащихся, умение преодолевать трудности, достигать положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности;
- развивать двигательные и координационные способности;
- совершенствовать навыки работы в команде, умение слушать других и отстаивать свое мнение;
- развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;

- способствовать развитию физических и спортивных показателей; скоростно-силовых качеств, координации, общей и специальной физической выносливости; силы, воли, точности, ловкости и т.д.;
- развивать внимание, наблюдательность, мышление.

Содержание программы.

Заниматься по общеразвивающей программе может каждый ребёнок, достигший 8 - летнего возраста, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям. Принимаются обучающиеся по заявлению родителей, с которыми составляется договор на обучение по дополнительным образовательным программам.

Срок освоения программы 1года. Общее количество часов 216, количество тренировок в неделю-3. Количество часов в неделю - 6. Форма обучения по программе -очная. Формы занятий: теоретические, практические (тренировочные, игровые, экскурсии, физкультурные досуги, занятия на воздухе), сдача контрольных нормативов, соревновательная деятельность. Проведение занятий осуществляется по возрастным подгруппам: 7лет, 9 лет. Наполняемость групп 15-20 человек. Длительность занятий 45 минут.

Ожидаемый результат:

Разносторонняя и повышенная физическая подготовленность дошкольников, состоящих в кружке (спортивная выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, подвижность). Сформированность начальных организационно-методических умений, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом, организационных навыков.

Умение взаимодействовать с партнерами в игровых и соревновательных ситуациях, высокоразвитые волевые и моральные качества личности.
Снижение показателей заболеваемости дошкольников, увеличение показателя индекса здоровья.

Формы подведения итогов реализации программы:
Спортивный праздник «Путешествие на планету «Здоровья».
Малые Олимпийские игры.
«Веселые старты»
Малый чемпионат по хоккею

Мониторинг образовательного процесса. Уровень овладения необходимыми навыками и умениями по образовательным областям (физическая культура). Участие в спартакиадах дошкольных образовательных учреждениях.

В начале и конце учебного года проводится мониторинг - тестирование, оценка силовых, скоростных качеств, ловкости и выносливости. Мониторинг позволяет увидеть эффективность и уровень достижения детьми освоения образовательной программы по легкой атлетике.

По окончании изучения программы обучающийся должен:

Обучающиеся узнают:

1. значение физической культуры и спорта для здоровья человека;

2. основы планирования режима дня и профилактике заболеваний;
3. роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни;
4. сведения об индивидуальных особенностях физического развития, физической подготовленности, о функциональных особенностях организма;
5. основы гигиенической культуры, культуры здоровья и закаливания организма человека;
6. специальную и общую терминологии в области спорта; медицины;
7. основные понятия, термины лыжных гонок;
8. историю спорта вообще и лыжных гонок в частности;
9. технику безопасности при выполнении игровых упражнений;
10. основы судейства и инструкторской практики;

Обучающиеся будут уметь:

1. соблюдать основы гигиены и закаливания организма; режим дня, здоровый образ жизни;
2. применять правила безопасности на занятиях лыжным спортом;
3. выполнять основные нормативы по общей физической подготовке;
4. профессионально обращаться с инвентарём;
5. применять спортивные и медицинские знания на практике;
6. проявлятьморально-волевыеинравственныекачества
7. (целеустремленность, дисциплинированность, уверенность, инициативность, самостоятельность, смелость, настойчивость, решительность);

Учащиеся будут владеть
основными техническими и тактическими навыками по хоккею;

Учащиеся приобретет опыт:
- участия в соревнованиях по хоккею муниципального уровня.

Формы аттестации обучающихся.

Уровень освоения программы определяется следующими способам
- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль двигательных умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- промежуточная диагностика навыков;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Контрольно- переводные нормативы

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Юноши
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6,6 с)
	Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с)

	Челночный бег 3х10 м (не более 9,3 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длинну с места (не менее 135 см)
	Тройной прыжок (не менее 360 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками(не менее 12 см)
Выносливость	Бег на 1000 м

Материально-техническое обеспечение

Для освоения программы имеются все необходимые средства обучения:

1. Спортивный зал.
2. Хоккейный корт.
3. Шайбы.
4. Хоккейные ворота.
5. Хоккейные фишки.
6. Хоккейная форма.
7. Хоккейная раздевалка.

Учебный план.

Разделы подготовки	Учебные часы
Теоретическая подготовка	15
Общая физическая подготовка	95
Специальная (эстафеты, прыжки,игры)	95
Соревнования	9
Контрольные нормативы	2
Общее количество часов	216

Тренировочные нагрузки

Количество часов в неделю	6
Количество тренировок в неделю	3
Общее количество часов в год	216

Учебно-тематический план- график
6 часов в неделю 216 часов в год

		месяц								
Содержание занятий		9	10	11	12	1	2	3	4	5
ТЕОРИЯ	15									
1. История Олимпийских игр,	1	1								
возникновение легкой атлетики.	1	1								
2. ТБ на занятиях	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3. Гигиена, режим, питание.	2	1				1				
4. Правила подвижных игр.	2	1						1		

ПРАКТИКА										
1. ОФП	95	10	11	11	11	11	11	11	10	9
2. Специальная (эстафеты, прыжки, игры)	95	10	11	11	11	11	11	11	10	9
3.Соревнования	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕНОРМАТИВЫ	2	1								1
итого	216	27	24	24	24	25	24	25	22	21

Методическая часть программы:

1.Метод — система действий инструктора в процессе обучения движениям в зависимости от содержания учебного процесса, конкретных задач и условий обучения.

2.Словесные методы – методы, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и другое).

3.Наглядные методы – методы, направленные на создание зрительных представлений о движении (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и другое).

4.Практические методы – методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и другое).

5.Игровые методы – методы, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние воспитанников.

6.Дети забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой изучаемого вида хоккей, воспитанники совершенствуют свою координацию.

Информационное обеспечение программы

При выдаче теоритического материала рекомендовано использовать видео материалы из сети интернет, а так жематериалы из списка литературы.

По данной программе могут заниматься дети с ОВЗ. Исключение составляют дети с заболеваниями опорно- двигательного аппарата.

По изучении программного материала, детям имеющим способности к занятиям по футболу, рекомендовано продолжить обучение по предпрофессиональной программе на 8 лет обучения.

Данная программа предполагает сетевую форму обучения.

В случае карантинных мероприятий обучение проходит дистанционно, для этого на сайте школы размещаются задания.

Список литературы

Нормативно - правовую основу разработки программы составляют:

Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ; Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от

4.09.2014 г. № 1726-р); Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», (приказ Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196); Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 20 августа 2014 г., регистрационный № 33660); методическими рекомендациями Минобрнауки России по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г.

Список литературы для тренера

1. Афанасьев, Сергей Большое хоккейное созвездие / Сергей Афанасьев. - М.: Спорт, 2010. - **149** с.
2. Даккорд, Б. Игра вратаря в хоккее с шайбой / Б. Даккорд. - М.: Олимпийская литература, 2013. - **123** с.
3. Звонков, В. Л. Англо-русский энциклопедический словарь хоккейной терминологии / English-Russian Encyclopedic Dictionary of Hockey Terminology / В.Л. Звонков. - М.: Р.Валент, 2009. - 304 с.
4. Кукушкин, В. Хоккей нового времени / В. Кукушкин. - М.: Спорт, 2015. - **328** с.
5. Кукушкин, Всеволод Montreal Canadiens - 100 лет / Всеволод Кукушкин , Геннадий Богуславский. - М.: Вагриус, 2009. - 128 с.
6. Кукушкин, Всеволод Стенка на стенку! Хоккейное противостояние Канада - Россия / Всеволод Кукушкин. - М.: Человек, 2010. - 136 с.

Список литературы для родителей

1. Кукушкин, Всеволод Это - наша игра! Лучшие хоккейные матчи / Всеволод Кукушкин. - М.: Человек, 2009. - 176 с.
2. Молодежная Хоккейная Лига. Сезон 2011/2012. Альманах. - М.: Человек, 2013. - 256 с.
3. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. В 4 ступенях (комплект). - М.: Человек, 2012. - 344 с.
4. Раззаков, Федор Валерий Харламов. Легенда №17 / Федор Раззаков. - М.: Алгоритм, 2014. - **311** с.
5. Раззаков, Федор Владислав Третьяк. Легенда №20 / Федор Раззаков. - М.: Алгоритм, 2014. - **270** с.

Список литературы для детей

1. Раззаков, Федор Легенды отечественного хоккея / Федор Раззаков. - М.: Эксмо, 2014. - **862** с.
2. Спасский, О. Д. Хоккей / О.Д. Спасский, А.А. Рюмин. - М.: Физкультура и спорт, **1981**. - 130 с.
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей. - М.: Спорт, 2016. - **943** с.
4. Хизриева, Оксана Шестой игрок. Книга для хоккейных болельщиков и о хоккейных болельщиках / Оксана Хизриева. - М.: Спорт, 2012. - **974** с.
5. Хоккей для начинающих. - М.: Астрель, АСТ, 2001. - 144 с.