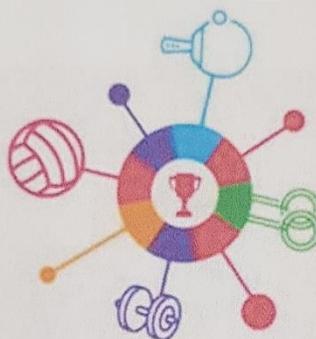


Управление образования администрации Беловского муниципального округа  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Старопестерёвская средняя общеобразовательная школа»

Принята на заседании  
методического (педагогического) совета  
от «31» августа 2022 г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор МБОУ ДО «Старопестеревская  
СОШ»  
Аносова М.П.  
от «01» сентября 2022г.  
приказ № 6



## СПОРТИКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Горячий лёд»

Возраст обучающихся: 11-15 лет  
Срок реализации: 1 год

*Составитель:*  
Мазалевский Олег Анатольевич,  
педагог дополнительного образования

Беловский муниципальный округ  
2022г

## СОДЕРЖАНИЕ

### РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Цель и задачи программы .....	5
1.3. Содержание программы .....	6
1.3.1. Учебно-тематический план .....	6
1.3.2. Содержание учебно-тематического плана .....	6
1.4. Планируемые результаты .....	8

### РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график .....	9
2.2. Условия реализации программы .....	10
2.3. Формы аттестации / контроля .....	10
2.4. Список литературы .....	11

## РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Горячий лёд» имеет стартовый уровень и физкультурно-спортивную направленность и реализуется в рамках мероприятия по созданию новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей федерального проекта

«Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

#### **Нормативно – правовое обеспечение программы:**

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (включая разноуровневые программы);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 05.05.2019г. № 740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

Устав и локальные нормативные акты МБОУ «Старопестерёвская СОШ»

#### ***Актуальность программы***

Сегодня на смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие школьника. Не отрицая их значимости, надо признать, что у школьника остается все меньше времени для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками. Нарушение баланса между игрой и другими видами детской деятельности, между разными видами игр негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей учащихся.

Хоккей как вид спорта представляет собой огромный потенциал для использования его особенностей в дополнительном образовании, физическом воспитании и развитии школьников. Занятия хоккеем способствуют разностороннему комплексному воздействию на органы и системы организма, укрепляя и повышая уровень их функционирования, обеспечивают эффективное развитие физических качеств (силовых, скоростных, выносливости, ловкости, гибкости) и формирование двигательных навыков.

Содержание программы направлено на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение техники катания на коньках, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

**Отличительной особенностью** данной программы является не только физическая и технико-тактическая подготовка юных хоккеистов, но и так же один из важных моментов это то, что большинство занятий проводятся дифференцированно и учитываются индивидуальные особенности каждого обучающегося.

#### **Адресат программы**

Программа рассчитана на разновозрастную категорию обучающихся. Она ориентирована на подростков от 11 до 15 лет.

**Объем и срок освоения программы.** Срок реализации - 1 год (68 часов).

**Режим занятий, периодичность и продолжительность.** Занятия проводятся два раза в неделю по 1 учебному часу, всего 68 часов.

Продолжительность занятия – 45 мин.

**Форма обучения** – очная.

#### **Особенности организации образовательной деятельности:**

Набор осуществляется в свободном порядке по заявлению родителей. Добор в группы проводится согласно возрастным особенностям школьника по заявлению родителей. Наполняемость групп: 18-20 человек.

#### **Организационные формы обучения.**

**Основная форма организации обучения** - учебно-тренировочные занятия, соревнования.

Формы аттестации: контрольные испытания по ОФП, участие в соревнованиях разного уровня.

**Формы организации познавательной деятельности:**

- фронтальная

- коллективная

- групповая

- индивидуальная

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий хоккеем.

### **Задачи программы:**

- формировать устойчивый интерес к играм с элементами хоккея, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- обучать учащихся владению техникой и тактикой игры в хоккей с шайбой;
- развивать двигательные способности учащихся, совершенствуя физическую и специальную подготовку;
- воспитывать морально-волевые качества: решительность, выносливость, выдержку, самообладание и т.д.);
- развивать у подростков потребность в самосовершенствовании личности.

### 1.3. Содержание программы

#### 1.3.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	20		20	Наблюдение, контроль выполнения упражнений
2	Техника катания на коньках	16	2	14	Беседа, наблюдение, сдача нормативов
3	Техника игры в хоккей.	26	6	20	Беседа, наблюдение, сдача нормативов
4	Участие в соревнованиях	6		6	Протоколы соревнований
Всего		68	8	60	

#### 1.3.2. Содержание учебно-тематического плана

##### Тема 1. Общеразвивающие упражнения (20 часов)

###### **Теория.**

-*Упражнения для развития физических качеств.* Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения со снарядами: со штангой, блинами, гирями, гантелями, набивными мячами. Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, лазание по канату.

-*Упражнения для развития скоростных качеств.* Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью. Упражнения для развития скоростно- силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс), выполняемые с большой скоростью.

Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Упражнение со скакалками. Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и частотой движения рук и ног.

-Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной и переменной интенсивностью.

**Практика.** Выполнение упражнения для развития физических и скоростных качеств, упражнений для развития общей выносливости

**Формы контроля.** Наблюдение, контроль выполнения упражнений.

### **Тема 2. Техника катания на коньках (16 часов)**

**Теория.** Инструктаж ТБ по зимним видам спорта. Виды коньков и способы их шнурования. Бег скользящим шагом. Повороты по дуге переступанием двух ног, скрестными шагами. Старт с места лицом вперед. Бег короткими шагами; с изменением направления скрестными шагами (перебежка); спиной вперед, не отрывая коньков ото льда. Техника торможения. Бег спиной вперед переступанием ногами. Выпады. Глубокие приседания на одной и двух ногах. Ускорение. Техника падения. Соревнования по бегу на коньках «Скользкий лед».

**Практика.** Отработка техники передвижения на коньках лицом вперед, спиной вперед, скользящим шагом и скрестными шагами, техники торможения и падения, изменения скорости и направления передвижения.

**Формы контроля.** Беседа, наблюдение, сдача нормативов

### **Тема 3. Техника игры в хоккей (26 часов)**

**Теория.** ТБ игры в хоккей. Способы ведения шайбы на месте, в движении. Ведение шайбы коньками, в движении спиной вперед. Обводка соперника на месте и в движении. Обводка с применением обманных действий. Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий). Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой). Игра в хоккей по правилам. Удар шайбы с длинным замахом; удар шайбы с коротким замахом (щелчок). Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы; бросок шайбы с неудобной стороны. Способы остановки шайбы коньком, рукой, туловищем. Способы отбора шайбы.

**Практика.** Отработка приемов ведения шайбы, обводки соперника, применений обманных действий, бросков шайбы, остановки шайбы. Отработка тактико-технических действий в защите и нападении.

**Формы контроля.** Беседа, наблюдение, сдача нормативов

### **Тема 4. Участие в соревнованиях (6 часов)**

**Теория.** Первенство школы по хоккею "Трус не играет в хоккей". Соревнования по хоккею с шайбой.

**Практика.** Участие в соревнованиях школьного и муниципального уровня.

**Форма контроля.** Протоколы соревнований.

#### 1.4. Планируемые результаты

##### **По окончании обучения учащийся будет знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- правила техники безопасности;
- техники скольжения;
- способы приема и передачи шайбы (мяча);
- правила игры в хоккей.

##### **Будет уметь:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе);
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы).

##### ***В результате обучения по программе учащиеся приобретут такие личностные качества как:***

- дисциплинированность;
- упорство;
- настойчивость;
- трудолюбие;
- целеустремленность;

**РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ****2.1. Календарный учебный график**

Количество учебных недель – 68

Даты начала и окончания учебных периодов / этапов – 01.09.2022 г. - 31.05.2023 г.

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Сентябрь (9)</b>					
1	Общая физическая подготовка	9		9	Наблюдение, контроль выполнения упражнений
<b>Октябрь (7)</b>					
2	Техника катания на коньках	2	2	-	Беседа, наблюдение, сдача нормативов
3	Техника игры в хоккей.	5	5	-	Беседа, наблюдение, сдача нормативов
<b>Ноябрь (6)</b>					
4	Техника катания на коньках	6	-	6	Беседа, наблюдение, сдача нормативов
<b>Декабрь (9)</b>					
5	Техника катания на коньках	8	-	8	Беседа, наблюдение, сдача нормативов
6	Техника игры в хоккей.	1	1	-	Беседа, наблюдение, сдача нормативов
<b>Январь (6)</b>					
7	Техника игры в хоккей.	6	-	6	Беседа, наблюдение, сдача нормативов
<b>Февраль (7)</b>					
8	Техника игры в хоккей.	7	-	7	Беседа, наблюдение, сдача нормативов
<b>Март (7)</b>					
9	Техника игры в хоккей.	7	-	7	Беседа, наблюдение, сдача нормативов
<b>Апрель (9)</b>					
10	Общая физическая подготовка	9		9	Наблюдение, контроль выполнения упражнений
<b>Май (8)</b>					

11	Общая физическая подготовка	2		2	Наблюдение, контроль выполнения упражнений
12	Участие в соревнованиях (в течение года )	6		6	Протоколы соревнований
<b>Всего</b>		<b>68</b>	<b>8</b>	<b>60</b>	

## 2.2 Условия реализации программы

### **1. Материально-техническое обеспечение:**

1. Ключка хоккейная
2. Шайба
3. Перчатки
4. Защита игрока (нагрудник, защита голени, налокотники, перчатки)
5. Коньки хоккейные
6. Свитер
7. Шлем защитный

**2. Кадровое обеспечение:** в соответствии с действующим Приказом Минздравсоцразвития РФ от 26.08.2010 N 751н (ред.от 31.05.2011) «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» и Приказом Минтруда России от 05.05.2018 N 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», занятия будет проводить педагог дополнительного образования.

Педагог должен обладать компетенциями в области физической культуры и спорта.

## 2.3 Формы аттестации / контроля

Контроль за освоением учебного материала осуществляется дважды в год в конце первого полугодия и в конце учебного года. Промежуточный контроль проходит в форме:

-тестирования ОФП, СФП и ТТП.

Средством промежуточного контроля является контрольно-тестовые упражнения.

Кроме этого проходит стартовый контроль в форме тестирования ОФП в октябре.

По результатам тестирования определяется уровень физической специальной и технико-тактической подготовки обучающихся, с учетом возраста и гендерной принадлежности.

Итоговая аттестация проводится по контрольно-тестовым упражнениям, и с обязательным учетом выступления на соревнованиях различного уровня.

Положительным результатом освоения программы является динамика роста по ОФП, СФП и ТТП, а также выступление на соревнованиях.

## 2.4 Список литературы

### ***Основная литература:***

#### ***Для педагога:***

1. Зациорский В.М. «Физические качества спортсмена». ФиС, 1970 г.
2. Матвеев Л.П. «Теория и методика физического воспитания». ФиС, 1976 г.
3. Тарасов А.В. «Хоккей грядущего». ФиС, 1983 г.
4. Былеева Л., Коротков И., Яковлев В. «Подвижные игры». ФиС, 1984 года.
5. Горский Л., «Тренировка хоккеиста». ФиС, 1984 г.
6. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». ФиС, 1984 г.
7. Майоров Б.А. «Хоккей для юношей». ФиС, 1988 г.
8. Мудрук А.В. Диагностика и оценка способностей юных хоккеистов. Омск: СибГУФК, 2005 г.
9. Ишматов Р.Г., Шилов В.В. Подготовка хоккеистов в ДЮСШ и СДЮСШОР, СанктПетербургский государственный университет физической культуры им. П.Ф. Лесгафта, 2008 г.
10. Михно Л.В. Физическая подготовка хоккеистов высокой квалификации, СПб, 2008 г.
11. Усольцева О. Хоккей. Книга-тренер. Москва, Эксмо, 2011 г.

#### ***Для родителей:***

1. 10 вопросов детскому тренеру. Санкт-Петербург, 2013 г.
2. Физиология спорта: медико-биологические основы подготовки юных хоккеистов. Издательство «Спорт», Москва, 2016 г.

#### ***Для учащихся:***

1. Хоккей. Книга-тренер. Правила. Физическая подготовка. Техника, Тактика. Стратегия. Мастерство. Москва. 2017 г.
2. Трус не играет в хоккей. Владислав Третьяк. Москва. 2017

