

Управление образования администрации Беловского района
МБОУ «Старопестеревская СОШ»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от «29» августа 2024 г.



СПОРТИКА

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Горячий лёд»**

базовый уровень

Возраст обучающихся: 11-14 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:
Мазалевский Олег
Анатольевич,
учитель

с.Старопестерево, 2024

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	11
2.3. Формы аттестации / контроля	11
2.4. Список литературы	12

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Горячий лёд» имеет 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 27 июля 2022 г. № 629 «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»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Постановление Правительства Кемеровской области - Кузбасса от 20.07.2023 № 479 «Об организации оказания государственных услуг в социальной сфере на территории Кемеровской области - Кузбасса»;
- Устав и локальные нормативные акты МБОУ «Старопестерёвская СОШ»

Актуальность программы

В настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Не секрет, что физическая подготовленность школьников с каждым годом снижается, падает интерес к традиционным игровым видам спорта. Слабая физическая подготовка не позволяет в полной мере проходить задачи подросткового этапа развития, полноценно встраиваться в коллектив, адаптироваться к социуму. Кроме того, недостаточный уровень физической подготовки не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед педагогом дополнительного образования, является привлечение как можно большего числа школьников к

систематическим занятиям в секции по хоккею для повышения уровня физической подготовленности. В процессе тренировочных занятий у ребенка формируется определенный уровень рефлексии и конформизма. Все это способствует дисциплине, без которой педагогический процесс не представляется возможным.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения: базовый.

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

Новизна программы состоит в том, что программа адаптирована к занятиям с учетом возраста обучающихся, а также в особом распределении программного материала.

Педагогическая целесообразность программы «Горячий лед» определена тем, что ориентирует учащихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Адресат программы

Программа рассчитана на разновозрастную категорию обучающихся. Она ориентирована на мальчиков от 11 до 14 лет.

Программа составлена с учетом психологических и физических особенностей развития детей.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год, 34 учебные недели с сентября по май включительно. За год обучения объем учебных часов 68.

Режим занятий, периодичность и продолжительность

- количество учебных часов за учебный год: 1 год обучения – 68 часов.

- количество занятий и учебных часов в неделю: 1 год обучения – 2 занятия по 1 часу (45 минут).

Продолжительность занятия для обучающихся 11-14 лет – 45 минут.

Форма обучения – очная, в дневное внеурочное время.

Формы проведения занятий: учебно-тренировочные занятия, соревнования.

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

Особенность организации образовательного процесса в том, что основной формой обучения являются групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия.

Условия набора учащихся: по заявлению родителей (законных представителей).

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование основ здорового образа жизни, развитие физических и творческих способностей посредством систематических занятий хоккеем.

Задачи программы:

Личностные результаты:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

2. Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

3. Предметные (образовательные):

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;
- формирование у детей интереса к спорту и хоккею в частности;
- обучение начальным основам техники хоккея;
- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни.

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, гириями, гантелями, набивными мячами. Упражнения на снарядах: на различных тренажерах,

гимнастической стенке, велоэргометре, 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 чистотой 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;
- решительность.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель – 34

Количество учебных дней – 204

Даты начала и окончания учебных периодов / этапов –1 сентября - 31

мая

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Формы контроля
1.	Сентябрь			Практическое занятие	9	Общая физическая подготовка	школа	Наблюдение, контроль выполнения упражнений
2.	Октябрь			Практическое занятие	2	Техника катания на коньках	школа	Беседа, наблюдение, сдача нормативов
3.	Октябрь			Практическое занятие	5	Техника игры в хоккей.	школа	Беседа, наблюдение, сдача нормативов
4.	Ноябрь			Практическое занятие	6	Техника катания на коньках	школа	Беседа, наблюдение, сдача нормативов
5	Декабрь			Практическое занятие	8	Техника катания на коньках	школа	Беседа, наблюдение, сдача нормативов
6	Декабрь			Практическое занятие	1	Техника игры в хоккей.	школа	Беседа, наблюдение, сдача нормативов
7	Январь			Практическое занятие	6	Техника игры в хоккей.	школа	Беседа, наблюдение, сдача нормативов
8	Февраль			Практическое занятие	7	Техника игры в хоккей.	школа	Беседа, наблюдение, сдача нормативов

9	Март			Практическое занятие	7	Техника игры в хоккей.	школа	Беседа, наблюдение, сдача нормативов
10	Апрель			Практическое занятие	9	Общая физическая подготовка	школа	Беседа, наблюдение, сдача нормативов
11	Май			Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	школа	Беседа, наблюдение, сдача нормативов
12	Май			Практическое занятие	6	Участие в соревнованиях (в течение года)	школа	Беседа, наблюдение, сдача нормативов

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. Информационное обеспечение:

Презентации по различным темам в формате Power Point, наглядные и учебные пособия, интернет источники. Работа с сайтом образовательной организации (страница где размещена информация о результатах тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

3. Кадровое обеспечения:

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт), а именно: педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса.

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 г.

Дополнительная учебная литература: (при необходимости)

1. Все начистоту о хоккее и не только. А. Якушев. Москва. 2016 год
2. Руководство по медико-биологическому сопровождению подготовки в детско-юношеском хоккее. Издательство «Спорт», Москва, 2016 г.
3. Овертайм. Об «основном и дополнительном времени» легендарного хоккеиста. Вячеслав Фетисов. Москва, 2016 год.
4. По тонкому льду. О нравах в хоккее. Александр Кожевников. Москва, 2013 года.
5. Библия хоккейного тренера. Тактика и стратегия от 16 хоккейных топ-тренеров США. Издательство «Спорт», Москва, 2016 г.
6. Хоккей в моем сердце. Борис Михайлов. Москва, 2016 г.

7. Хоккейные перекрестки. Откровения знаменитого форварда. Борис Майоров. Москва.2016 г.
8. Лучший хоккей XX века. Всеволод Кукушкин, Москва 2017 г. Издательство «Человек».