

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Дельфин»
(«СШ «Дельфин»)

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
«СШ «Дельфин»
Протокол от 31.08.2023 № 1/пс



Рабочая программа

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
базового уровня по виду спорта **«хоккей с шайбой»**

направленность: *физкультурно-спортивная*
возраст обучающихся: 11-13 лет

Год обучения: второй
Количество часов в неделю: 8
Количество часов в год: 352
Форма обучения: очная

Разработчик:
Бурунов Павел Сергеевич,
тренер-преподаватель

Программа рассмотрена
методическим советом «СШ «Дельфин»
Протокол от 28.08.2023 № 15

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по хоккею разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «хоккей с шайбой» (далее – ДООП, Программа), имеет **физкультурно-спортивную направленность** и **базовый уровень сложности**.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся 11-13 лет, прошедших стартовый уровень подготовки по ДООП «Хоккей с шайбой». Так же к обучению допускаются дети, имеющие элементарные навыки нахождения на коньках на льду, умеющие играть в хоккей на любительском уровне.

Обязательным условием приема детей является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками и соревнованиям.

Цель программы – содействие физическому развитию обучающихся и привитие стойкого интереса к систематическим занятиям спортом путем обучения игре в хоккей с шайбой.

Задачи:

Образовательные:

- ✓ дать обучающимся более глубокие, детальные знания о выбранном виде спорта (история, характерные особенности, современное развитие, роль в формировании здорового образа жизни, правила игры и соревнований);
- ✓ обогатить двигательный опыт обучающихся физическими упражнениями общеразвивающей и специальной физической направленности;
- ✓ обучить необходимым навыкам и технико-тактическим приемам выбранного вида спорта;
- ✓ закрепить знания по основам безопасного поведения во время занятий выбранным видом спорта; правилам личной гигиены спортсмена;
- ✓ расширить знания о способах и методах контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях спортом и выбранным видом спорта, в частности.

Воспитательные:

- ✓ способствовать формированию у обучающихся положительных качеств, таких как чувство товарищества, личной ответственности, толерантности и взаимопомощи, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;
- ✓ сформировать у обучающихся потребность к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья;
- ✓ способствовать профилактике асоциального поведения у обучающихся и распространения вредных привычек через занятия выбранным видом спорта;
- ✓ прививать и поддерживать у обучающихся чувство патриотизма к своей стране и малой родине, гордости за свою спортивную школу.

Развивающие:

- ✓ развивать физические качества, необходимых для выбранного вида спорта (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);
- ✓ развивать технические и тактические навыки, характерные для выбранного вида спорта;
- ✓ развивать стойкое желание и мотивацию к регулярным занятиям спортом, в частности хоккеем;
- ✓ прививать навыки организации активного досуга с элементами игры в хоккей;
- ✓ содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма.

Форма организации учебной деятельности: групповая, мало групповая, фронтальная по подгруппам.

Виды занятий: вводные, комбинированные, теоретические, практические, диагностические, итоговые, контрольные, соревновательные, игровые, показательные.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты

По окончании Программы обучающиеся будут *уверенно знать*:

- ✓ правила игры и соревнований, имена лучших спортсменов в своем виде спорта;
- ✓ о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- ✓ технику безопасного поведения во время занятий выбранным видом спорта и правила личной гигиены спортсмена;
- ✓ о вреде для организма и последствиях для спортивной карьеры применения допинга.

уметь:

- ✓ выполнять требования по общей и специальной физической подготовке в соответствии с возрастом и пройденным материалом;
- ✓ уверенно использовать в игровой деятельности изученные тактические и технические приемы хоккея;
- ✓ играть в хоккей с соблюдением всех правил.

Личностные результаты:

- ✓ воспитание у обучающихся российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свой город, свою спортивную школу;
- ✓ владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма при занятиях физическими упражнениями и выбранным видом спорта, в частности;
- ✓ умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

Метапредметные результаты

- ✓ умение обучающимися самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- ✓ умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- ✓ умение обучающимися оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- ✓ умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками;
- ✓ умение обучающихся работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- ✓ понимание обучающимися здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность.

Формы аттестации и контроля

Согласно «Положению о формах, периодичности и порядке осуществления текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Дельфин» *текущий контроль* проводится тренером-преподавателем без прекращения процесса обучения, в течение всего учебного года (по мере освоения обучающимися программы); *аттестация обучающихся* (промежуточная или итоговая) проходит в конце учебного года и включает в себя сдачу нормативов (тестов) по ОФП и СФП по выбранному виду спорта.

В 2023-2024 учебном году для данной группы предусмотрена сдача итоговой аттестации обучающихся (Приложение №1).

2. Календарный учебный график рабочей программы на 2023-2024 учебный год

Год обучения (группы)	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Кол-во учебных недель	Кол-во часов в неделю/год	Режим занятий	Каникулы и праздничные дни
второй	01.09.2023	31.08.2024	44*	8/352	4 раза в неделю по 2 часа	Праздничные дни: 04.11.23, 01.01-08.012024, 23.02.24, 08.03.24, 01.05.24, 09.05.24, 12.06.24 Каникулы: 01.07.24-11.08.24

*программой предусмотрены 42 недели интенсивной учебно-тренировочной деятельности (с сентября по июнь) и 2 недели восстановительных мероприятий (с середины до конца августа).

сен.23							окт.23							ноя.23							дек.23								
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС		
				1	2	3							1			1	2	3	4	5					1	2	3		
4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10		
11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17		
18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24		
25	26	27	28	29	30		23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31		
							30	31																					
4		4		4	5		5		4		4	4		4		4		4	3		4		4		5	5			
17	УЧ.ДНЕЙ						17	УЧ.ДНЕЙ						15	УЧ.ДНЕЙ						18	УЧ.ДНЕЙ							
34	ЧАСОВ						34	ЧАСОВ						30	ЧАСОВ						36	ЧАСОВ						67	ДН.
январь.24							февраль.24							март.24							апрель.24								
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС		
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4					1	2	3	1	2	3	4	5	6	7		
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14		
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21		
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28		
29	30	31					26	27	28	29				25	26	27	28	29	30	31	29	30							
3		4		3	3		4		4		3	4		4		4		4	5		5		4		4	4			
13	УЧ.ДНЕЙ						15	УЧ.ДНЕЙ						17	УЧ.ДНЕЙ						17	УЧ.ДНЕЙ							
26	ЧАСОВ						30	ЧАСОВ						34	ЧАСОВ						34	ЧАСОВ						62	ДН.
май.24							июнь.24							июль.24							август.24								
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС		
		1	2	3	4	5						1	2	1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4		
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11		
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18		
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25		
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	29	30	31					26	27	28	29	30	31			
4		4		5	4		4		3		4	5									3		3		3	3			
17	УЧ.ДНЕЙ						16	УЧ.ДНЕЙ													12	УЧ.ДНЕЙ							
34	ЧАСОВ						32	ЧАСОВ													24	ЧАСОВ						45	ДН.
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 20%;"> <div style="background-color: #cccccc; width: 15px; height: 10px; margin-bottom: 5px;"></div> отпуск/каникулы <div style="background-color: #cccccc; width: 15px; height: 10px; margin-bottom: 5px; margin-left: 10px;"></div> празднич. дни <div style="background-color: #cccccc; width: 15px; height: 10px; margin-top: 5px;"></div> рабочие дни </div> <div style="width: 20%; text-align: center;"> ИТОГО: 174 УЧ.ДН. 348 ЧАСА 4 ч. - воспит. работа </div> </div>																													

3. Календарно-тематический план рабочей программы на 2023-2024 учебный год

№	Блок, модуль, тема программы	По плану ДООП			Осенний период			Зимний период			Весенний период			Летний период			По факту 2023-2024 уч. года
		Всего	Теория	Практика	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
1.	Вводное занятие и ИТБ	2	2		1					1							2
2.	Теоретическая подготовка	10	10				1	1		1		2		2		3	10
2.1.	Правила игры в хоккей, разбор игровых нюансов и спорных моментов	6	6				1	1		1		2				1	6
2.2.	Допинг в спорте (влияние на здоровье спортсмена, последствия для спортивной карьеры)	4	4											2		2	4
3.	Общая физическая подготовка	101	3	98	11	9	8	4	2	5	6	9	12	14		19	99
3.1.	Строевые упражнения	3		3	1											2	3
3.2.	Общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов)	42	1	41	3	3	2	3	2	4	3	5	3	7		5	40
3.3.	Акробатические упражнения	15	1	14	1	1	1	1		1	1	1	1	3		4	15
3.4.	Бег (на короткие и длинные дистанции)	20		20	3						2	3	4	4		4	20
3.5.	Подвижные игры, эстафеты	21	1	20	3	5	5						4			4	21
4.	Специальная физическая подготовка	40	3	37	3	3	3	9	6	7	2	2	1	4			40
4.1.	Основная стойка хоккеиста	3		3			1	1		1							3

5.11.	Техника броска шайбы	3	1	2	1	1	1										3
5.12.	Упражнения на взаимодействие игроков	3		3				1	1	1							3
6.	Тактическая подготовка	46	14	32	5	4	6	7	5	3	5	5	3	3			46
6.1.	Тактика нападения	10	3	7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
6.2.	Выход из своей зоны	5	1,5	3,5	1	1	1	1	1								5
6.3.	Расположение по позициям	5	2	3							2	1	1	1			5
6.4.	Позиционная оборона	1	0,5	0,5				1									1
6.5.	Позиционные атаки	5	1,5	3,5	1	1	1	1		1							5
6.6.	Тактика обороны	10	3	7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
6.7.	Тактика активной обороны	5	1,5	3,5	1				1		1	2					5
6.8.	Игра в большинстве	2	0,5	1,5				1	1								2
6.9.	Игра в меньшинстве	3	0,5	2,5				1	1	1							3
7.	Учебные и тренировочные игры	10	1	9	3	3					4						10
8.	Участие в соревнованиях	18	2	16	5	4		3	3	3							18
9.	Инструкторская и судейская практика	4		4		2						1				1	4
10.	Аттестация обучающихся	6		6									6				6
	Итого:	352	53	299	98			92			102			56			348*
Распределение часов по месяцам (план)					34	34	30	36	26	30	34	34	34	32		24	

*4 часа-самостоятельная работа

4. План воспитательной работы на 2023-2024 учебный год

№	Мероприятие	Форма участия	Сроки проведения
1	Проведение собрания в группе, выбор старосты	Очное	01.09.2023
2	«Неделя безопасности» - проведение инструктажей по технике безопасности	Очное	01.09-08.09.2023
3	Участие в массовом забеге «Кросс нации»	Очное	16.09.2023
4	Участие в подготовке ледовой арены	Очное	01.11-31.11.2023
5	Проведение тематических бесед с обучающимися в рамках Дня защитника отечества - «На страже Родины»	Очное/онлайн	20.02-22.02.2024
6	Праздничное мероприятие, посвященное 23 февраля	Очное	22.02.2024
7	Участие в акциях «Бессмертный полк», «Георгиевская ленточка», посвященных Дню Победы в ВОВ	Очное/онлайн	09.05.2024
8	«Парад победителей» - торжественное награждение обучающихся	Очное	Май 2024
9	Участие в массовых спортивных мероприятиях, посещение соревнований	Очное	В течение года
10	Беседы о выдающихся достижениях российских спортсменов разных видов спорта, просмотр соревнований	Очное	В течение года
11	Индивидуальные беседы с родителями и обучающимися по актуальным вопросам	Очное/онлайн	В течение года
12	Беседы с обучающимися о вреде курения, наркомании и алкоголизма	Очное/онлайн	В течение года
13	Размещение в СМИ информации о проводимых соревнованиях		В течение года

Приложение №1

ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ - БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ/1				
№	Контрольные упражнения (тесты)	оценка	юноши	девушки
			2-й год обучения	2-й год обучения
Нормативы общей физической подготовки				
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	5	5,3	5,6
		4	5,35	5,65
		3	5,4	5,7
		2	5,45	5,75
		1	5,5	5,8
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	162	152
		4	159	149
		3	155	145
		2	151	141
		1	147	137
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	22	16
		4	21	15
		3	20	14
		2	19	13
		1	18	12
4	Бег 1 км с высоко старта (мин, с)	5	5,05	6,1
		4	5,09	6,14
		3	5,11	6,16
		2	5,13	6,18
		1	5,15	6,2
5	Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине (кол-во раз, без учета времени)	5	30	30
		4	26	26
		3	24	24
		2	22	22
		1	20	20
Нормативы специальной физической подготовки				
1	Бег на коньках 30 м (с)	10	4,9	5,5
		9	5	5,6
		8	5,1	5,7
		7	5,2	5,8
		6	5,3	5,9
		5	5,4	6
		4	5,5	6,1
		3	5,6	6,2
		2	5,7	6,3
		1	5,8	6,4
2	Челночный бег на коньках 6х9 м (с)	10	16,6	18,1
		9	16,62	18,12
		8	16,63	18,13
		7	16,64	18,14

		6	16,65	18,15
		5	16,66	18,16
		4	16,67	18,17
		3	16,68	18,18
		2	16,69	18,19
		1	16,7	18,2
3	Бег на коньках слаломный <u>с ведением шайбы</u> (с)	10	14,05	14,55
		9	14,1	14,6
		8	14,15	14,65
		7	14,2	14,7
		6	14,25	14,75
		5	14,3	14,8
		4	14,35	14,85
		3	14,4	14,9
		2	14,45	14,95
		1	14,5	15
4	Бег на коньках спиной вперед 30 м (с)	10	6,85	7,45
		9	6,9	7,5
		8	6,95	7,55
		7	7	7,6
		6	7,05	7,65
		5	7,1	7,7
		4	7,15	7,75
		3	7,2	7,8
		2	7,25	7,85
		1	7,3	7,9
СФП ДЛЯ ВРАТАРЕЙ				
1	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (с)	10	42,9	46,9
		9	42,92	46,92
		8	42,93	46,93
		7	42,94	46,94
		6	42,95	46,95
		5	42,96	46,96
		4	42,97	46,97
		3	42,98	46,98
		2	42,99	46,99
		1	43	47
2	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (с)	10	41,9	44,9
		9	41,92	44,92
		8	41,93	44,93
		7	41,94	44,94
		6	41,95	44,95
		5	41,96	44,96
		4	41,97	44,97
		3	41,98	44,98
		2	41,99	44,99
		1	42	45

3	Защита ворот (кол-во пойманных шайб)	10	20	20
		9	18	18
		8	16	16
		7	14	14
		6	12	12
		5	10	10
		4	8	8
		3	6	6
		2	4	4
		1	2	2

Аннотация к рабочей программе по хоккею

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: базовый.

Возраст обучающихся: 11-13 лет.

Объем программы – 352 часа, срок освоения программы - 1 год.

Форма обучения – очная.

Форма организации учебной деятельности: групповая, мало групповая, фронтальная по подгруппам.

Виды занятий: вводное, комбинированные, теоретические, практические, диагностические, итоговые, контрольные, соревновательные, игровые, показательные.

Режим занятий

Общее количество часов неделю – 8 часов.

Количество занятий в неделю – 4 занятия.

Цель программы – содействие физическому развитию обучающихся и привитие стойкого интереса к систематическим занятиям спортом путем обучения игре в хоккей с шайбой.

Задачи:

Образовательные:

- ✓ дать обучающимся более глубокие, детальные знания о выбранном виде спорта (история, характерные особенности, современное развитие, роль в формировании здорового образа жизни, правила игры и соревнований);
- ✓ обогатить двигательный опыт обучающихся физическими упражнениями общеразвивающей и специальной физической направленности;
- ✓ обучить необходимым навыкам и технико-тактическим приемам выбранного вида спорта;
- ✓ закрепить знания по основам безопасного поведения во время занятий выбранным видом спорта; правилам личной гигиены спортсмена;
- ✓ расширить знания о способах и методах контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях спортом и выбранным видом спорта, в частности.

Воспитательные:

- ✓ способствовать формированию у обучающихся положительных качеств, таких как чувство товарищества, личной ответственности, толерантности и взаимопомощи, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;
- ✓ сформировать у обучающихся потребность к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья;
- ✓ способствовать профилактике асоциального поведения у обучающихся и распространения вредных привычек через занятия выбранным видом спорта;
- ✓ прививать и поддерживать у обучающихся чувство патриотизма к своей стране и малой родине, гордости за свою спортивную школу.

Развивающие:

- ✓ развивать физические качества, необходимых для выбранного вида спорта (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);
- ✓ развивать технические и тактические навыки, характерные для выбранного вида спорта;
- ✓ развивать стойкое желание и мотивацию к регулярным занятиям спортом, в частности хоккеем;
- ✓ прививать навыки организации активного досуга с элементами игры в хоккей, футбол.
- ✓ содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма.

Основные разделы программы/ количество часов:

1. Вводное занятие и ИТБ/ 2 часа
2. Теоретическая подготовка/ 10 часов
3. Общая физическая подготовка (ОФП)/ 101 час
4. Специальная физическая подготовка (СФП)/ 40 часов
5. Техническая подготовка/ 115 часов
6. Тактическая подготовка/ 46 часов
7. Учебные и тренировочные игры / 10 часов
8. Участие в соревнованиях/ 18 часов
9. Инструкторская и судейская практика/4 часа
10. Аттестация обучающихся/ 6 часов

Планируемые результаты освоения программы

По окончании Программы обучающиеся будут *уверенно знать:*

- ✓ правила игры и соревнований, имена лучших спортсменов в своем виде спорта;
- ✓ о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
- ✓ технику безопасного поведения во время занятий выбранным видом спорта и правила личной гигиены спортсмена;
- ✓ о вреде для организма и последствиях для спортивной карьеры применения допинга.

уметь:

- ✓ выполнять требования по общей и специальной физической подготовке в соответствии с возрастом и пройденным материалом;
- ✓ уверенно использовать в игровой деятельности изученные тактические и технические приемы хоккея;
- ✓ играть в хоккей с соблюдением всех правил.

Периодичность и формы текущего контроля и итоговой аттестации

Текущий контроль проводится тренером-преподавателем без прекращения процесса обучения, в течение всего учебного года (по мере освоения обучающимися программы).

Итоговая аттестация – форма, контроля, реализуемая через прием контрольных нормативов, определяющая успешность подготовки обучающегося *по итогам завершения* освоения образовательной программы по выбранному виду спорта. Она включает в себя итоговое оценивание результатов обучающегося по общей и специальной физической подготовке:

- бег 30 м с высокого старта (с);
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз);
- бег 1 км с высоко старта (мин, с);
- сгибание и разгибание туловища, лежа на спине (кол-во раз, без учета времени);
- бег на коньках 30 м (с);
- челночный бег на коньках 6х9 м (с);
- бег на коньках слаломный с ведением шайбы (с);
- бег на коньках спиной вперед 30 м (с).