

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
продвинутого уровня по виду спорта **«хоккей с шайбой»**

направленность: *физкультурно-спортивная*
возраст обучающихся: 15-16 лет

Год обучения: первый
Количество часов в неделю: 12
Количество часов в год: 528
Форма обучения: очная

Разработчик:
Патрушев Александр Леонидович,
тренер-преподаватель, ВКК

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 **продвинутый уровень сложности**.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся 15-16 лет, прошедших базовый уровень подготовки по ДООП по виду спорта «хоккей с шайбой». Так же к обучению допускаются подростки, имеющие навыки игры в хоккей, получившие обучение в других спортивных учреждениях.

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

Цель программы - формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических и морально-волевых качеств обучающихся через овладение техникой и тактикой игры в хоккей с шайбой.

Задачи:

Образовательные:

- ✓ дать обучающимся более углубленные, детальные знания о выбранном виде;
- ✓ обогатить двигательный опыт обучающихся физическими упражнениями общеразвивающей и специальной физической направленности;
- ✓ расширить знания о технико-тактических приемах выбранного вида спорта;
- ✓ закрепить знания по основам безопасного поведения во время занятий выбранным видом спорта;
- ✓ применять теоретические и практические знания в первой судейской практике;
- ✓ 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;
- ✓ закрепить 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.

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 деятельности;
- ✓ 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;
- ✓ правила судейства, термины и жесты судьи в хоккее;
- ✓ 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;
- ✓ вести протоколы игры, судить внутригрупповые игры по хоккею;
- ✓ 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 промежуточной аттестации обучающихся (Приложение №1).

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	9	9		1	1		2					1	2		2	9
2.1.	Правила игры в хоккей, разбор игровых нюансов и спорных моментов	5	5		1	1		2					1				5
2.2.	Допинг в спорте (влияние на здоровье спортсмена, последствия для спортивной карьеры)	1	1													1	1
2.3.	Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта	3	3											2		1	3
3.	Общая физическая подготовка	105	4	101	13	9	9	9	2	2	13	13	10	9		16	105
3.1.	Общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов)	45	1	44	4	4	4	4	2	2	6	6	4	4		5	45
3.2.	Акробатические упражнения	10	1	9	1	1	1	1			2	2	1	1			10
3.3.	Бег (на короткие и длинные дистанции)	35	1	34	3	3	3	3			4	4	4	3		8	35
3.4.	Другие виды спорта	15	1	14	5	1	1	1			1	1	1	1		3	15
4.	Специальная физическая подготовка	95	4	91	7	11	9	11	9	10	10	10	7	7		4	95

6.	Тактическая подготовка	85	4	81	9	8	8	9	7	8	10	8	9	9			85
6.1.	Тактика нападения	20	2	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
6.2.	Выход из своей зоны	5		5	1		1				1		1	1			5
6.3.	Расположение по позициям	5		5		1		1		1		1		1			5
6.4.	Позиционная оборона	5		5	1		1		1		1		1				5
6.5.	Позиционные атаки	10		10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
6.6.	Тактика обороны	20	2	18	2	2	1	3	1	2	3	2	2	2			20
6.7.	Тактика активной обороны	10		10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
6.8.	Игра в большинстве	5		5	1		1		1		1		1				5
6.9.	Игра в меньшинстве	5		5		1		1		1		1		1			5
7.	Учебные и тренировочные игры	15		15	2	2	2	2		2	3	1		1			15
8.	Участие в соревнованиях	34		34	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3			34
9.	Инструкторская и судейская практика	7		7		1	1	1			1	1				2	7
10.	Аттестация	6		6									6				6
	Итого:	528	30	498	154			140			154			80			528
Распределение часов по месяцам (план)					54	52	48	56	38	46	54	50	50	52		28	

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	Новогоднее мероприятие внутри группы	Очное	30.12.2023
6	Проведение тематических бесед с обучающимися в рамках Дня защитника отечества - «На страже Родины»	Очное/онлайн	20.02-22.02.2024
7	Праздничное мероприятие, посвященное 23 февраля	Очное	22.02.2024
8	Праздничное мероприятие, посвященное 8 марта (поздравление мам)	Очное/онлайн	07.03.2024
9	Участие в акциях «Бессмертный полк», «Георгиевская ленточка», посвященных Дню Победы в ВОВ	Очное/онлайн	09.05.2024
10	«Парад победителей» - торжественное награждение обучающихся	Очное	Май 2024
11	Участие в массовых спортивных мероприятиях, посещение соревнований	Очное	В течение года
12	Беседы о выдающихся достижениях российских спортсменов разных видов спорта, просмотр соревнований	Очное	В течение года
13	Индивидуальные беседы с родителями и обучающимися по актуальным вопросам	Очное/онлайн	В течение года
14	Беседы с обучающимися о вреде курения, наркомании и алкоголизма	Очное/онлайн	В течение года
15	Размещение в СМИ информации о проводимых соревнованиях		В течение года

ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ - ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ (528 часов)				
№	Контрольные упражнения (тесты)	оценка	юноши	девушки
			1-й год обучения	1-й год обучения
Нормативы общей физической подготовки				
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	5	4,8	5,1
		4	4,85	5,25
		3	4,9	5,3
		2	4,95	5,35
		1	5	5,4
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	185	175
		4	180	170
		3	175	165
		2	170	160
		1	165	155
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	27	19
		4	25	18
		3	24	17
		2	23	16
		1	21	15
4	Бег 1 км с высокого старта (мин, с)	5	5,1	5,8
		4	5,15	5,85
		3	5,2	5,9
		2	5,25	5,95
		1	5,3	6
5	Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине (кол-во раз, без учета времени)	5	45	45
		4	42	42
		3	40	40
		2	37	37
		1	35	35
Нормативы специальной физической подготовки				
1	Бег на коньках 30 м (с)	10	4,6	5,2
		9	4,7	5,3
		8	4,8	5,4
		7	4,9	5,5
		6	5	5,6
		5	5,1	5,7
		4	5,2	5,8
		3	5,3	5,9
		2	5,4	6
		1	5,5	6,1
2	Челночный бег на коньках 6x9 м (с)	10	16	17,5
		9	16,02	17,52
		8	16,03	17,53
		7	16,04	17,54
		6	16,05	17,55

		5	16,06	17,56
		4	16,07	17,57
		3	16,08	17,58
		2	16,09	17,59
		1	16,1	17,6
3	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (с)	10	13,65	14,15
		9	13,7	14,2
		8	13,75	14,25
		7	13,8	14,3
		6	13,85	14,35
		5	13,9	14,4
		4	13,95	14,45
		3	14	14,5
		2	14,05	14,55
		1	14,1	14,6
4	Бег на коньках спиной вперед 30 м (с)	10	6,35	6,95
		9	6,4	7
		8	6,45	7,05
		7	6,5	7,1
		6	6,55	7,15
		5	6,6	7,2
		4	6,65	7,25
		3	6,7	7,3
		2	6,75	7,35
		1	6,8	7,4
СФП ДЛЯ ВРАТАРЕЙ				
1	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (с)	10	40,4	43,4
		9	40,42	43,42
		8	40,43	43,43
		7	40,44	43,44
		6	4,45	43,45
		5	40,46	43,46
		4	40,47	43,47
		3	40,48	43,48
		2	40,49	43,49
		1	40,5	43,5
2	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (с)	10	41,9	45,9
		9	41,92	45,92
		8	41,93	45,93
		7	41,94	45,94
		6	41,95	45,95
		5	41,96	45,96
		4	41,97	45,97
		3	41,98	45,98
		2	41,99	45,99
		1	42	46

3	Защита ворот (кол-во пойманных шайб)	10	22	22
		9	20	20
		8	18	18
		7	16	16
		6	14	14
		5	12	12
		4	10	10
		3	8	8
		2	6	6
		1	4	4

Аннотация к рабочей программе по хоккею

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: продвинутый

Возраст обучающихся: 15-16 лет.

Объем программы – 528 часов, 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 – 12 часов.

Количество занятий в неделю – 5 занятий.

Цель программы - формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических и морально-волевых качеств обучающихся через овладение техникой и тактикой игры в хоккей с шайбой.

Задачи:

Образовательные:

- ✓ дать обучающимся более углубленные, детальные знания о выбранном виде;
- ✓ обогатить двигательный опыт обучающихся физическими упражнениями общеразвивающей и специальной физической направленности;
- ✓ расширить знания о технико-тактических приемах выбранного вида спорта;
- ✓ закрепить знания по основам безопасного поведения во время занятий выбранным видом спорта;
- ✓ применять теоретические и практические знания в первой судейской практике;
- ✓ 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;
- ✓ закрепить 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.

Основные разделы программы/ количество часов:

1. Вводное занятие и ИТБ/ 2 часа
2. Теоретическая подготовка/ 9 часов
3. Общая физическая подготовка (ОФП)/ 105 часов
4. Специальная физическая подготовка (СФП)/ 95 часов
5. Техническая подготовка/ 170 часов

6. Тактическая подготовка/ 85 часов
7. Учебные и тренировочные игры / 15 часов
8. Участие в соревнованиях/ 34 часов
9. Инструкторская и судейская практика/7 часов
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 деятельности;
- ✓ 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;
- ✓ правила судейства, термины и жесты судьи в хоккее;
- ✓ 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;
- ✓ вести протоколы игры, судить внутригрупповые игры по хоккею;
- ✓ играть в хоккей с соблюдением всех правил.

Периодичность и формы текущего контроля и промежуточной аттестации

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

Промежуточная аттестация – форма контроля, реализуемая через прием контрольных нормативов и определяющая уровень успешности освоения обучающимися образовательной программы по выбранному виду спорта. Она включает в себя *годовое* 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 высокого 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).