

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования Полевского городского округа
«Центр развития творчества им. Н.Е.Бобровой»

Рассмотрена на заседании
методического совета МБУ
ДО ПГО «ЦРТ им. Н.Е.
Бобровой»
Протокол № 4
от 27.05. 2024 г.

Принята на
педагогическом совете
МБУ ДО ПГО «ЦРТ им.
Н.Е. Бобровой»
Протокол № 4
от 30.08.2024 г.

Утверждаю:
Директор
МБУ ДО ПГО «ЦРТ им.
Н.Е.Бобровой»
Т.В.Аникиева
Приказ № 182-Д
от 11.09.2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Хоккей с мячом»
(стартовый, базовый уровни)
Возраст учащихся: 7-14 лет
Срок реализации: 3 года**

Автор - составитель:
Шишкин Игорь Евгеньевич,
педагог дополнительного
образования

г. Полевской,
2024г.

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

Направленность дополнительной **общеобразовательной общеразвивающей программы:** физкультурно-спортивная.

Программа разработана в соответствии с **нормативно – правовыми документами:**

Программа разработана в соответствии с **нормативно – правовыми документами:**

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р),
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»,
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. «Санитарно – эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,
- СанПиН 1.2.3685-21 Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов средств обитания»,
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)),

- Письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеразвивающих программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»,
- Постановлением Правительства РФ от 11 октября 2023 № 1678 «Об утверждении правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ,
- Приказом Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом»,
- Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»,
- Уставом МБУ ДО ПГО «ЦРТ им. Н.Е. Бобровой» (Приказ №60-Д от 03.03.2016),
- Положением о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МБУ ДО ПГО «Центр развития творчества им. Н.Е. Бобровой».

Актуальность общеразвивающей программы.

Одним из приоритетных направлений развития нашей страны является национальный проект «Здоровье». Политика популяризации здорового образа жизни ведется достаточно активно. Хоккей с мячом называют «русский хоккей», популярность в России утверждается лучшими его представителями, великолепными мастерами, неоднократными чемпионами мира, Европы. Занятия данным видом спорта способствует

укреплению здоровья, всестороннему физическому развитию. Хоккей с мячом - коллективная деятельность, состоящая из совокупности действий конкретных исполнителей, обусловленная единством замысла. Достижение цели требует от играющих активных двигательных действий, выполнение которых зависит от творчества и инициативы самих играющих.

Хоккей с мячом является эффективным средством привлечения детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, содействует укреплению здоровья и физическому развитию обучающихся; при правильной организации педагогического процесса воспитывает моральные и волевые качества гражданина.

Согласно Стратегии развития воспитания Свердловской области, одной из задач является повышение эффективности воспитательной деятельности в системе образования, физической культуры и спорта, культуры и уровня психолого-педагогической поддержки социализации детей. Дополнительное образование реализует данное направление через программы физкультурно-спортивной направленности. Актуальность программ данной направленности для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия. Занятия в объединении, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления. Поэтому программа пользуется спросом среди детей и родителей.

Средствами спортивной подготовки у занимающихся формируются патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в

сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство) эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формирование физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Хоккей с мячом», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Отличительные особенности общеразвивающей программы.

Программа разработана на основе методического пособия «Хоккей с мячом для ДЮСШ», авторы Вашляев Б.Ф., Фарофонов М.Г..

Данная программа построена с учетом углубленного изучения теоретического материала, начиная с изучения истории хоккея с мячом и заканчивая конкретными игровыми приемами.

Весь учебный процесс сводится к постепенному изучению сначала теоретического материала, а затем закреплению полученных знаний на практике.

Перед началом образовательной деятельности обязательно проводится диагностика детей с помощью тестирования и педагогического наблюдения для того, чтобы правильно сформировать группы.

Отличительной особенностью данной программы является использование метода индивидуализации и дифференциации в процессе обучения. Индивидуализация заключается в разработке систем заданий различного уровня трудности и объёма; разработке системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных учебных группах с учётом индивидуальных особенностей каждого учащегося.

В течение трех лет освоения программы предполагается овладение детьми начальных навыков игры в хоккей с мячом, мотивация их к ведению здорового образа жизни, совершенствование основных умений и навыков (тактики и техники игры), приобретение социального опыта через участие в соревнованиях разного уровня.

Программа является разновозрастной, поэтому использование дифференциации в процессе обучения создает возможности для развития творческой целенаправленной личности, осознающей конечную цель и задачи обучения; для повышения активности и усиления мотивации обучения.

Адресат общеразвивающей программы.

Программа адресована детям 7 - 14 лет. В объединение принимаются мальчики по заявлению родителей или законных представителей, имеющие медицинскую справку от врача. Медицинский осмотр детей проводится раз в год, в остальное время проводится педагогическое наблюдение за реакцией организма на предлагаемую физическую нагрузку.

Состав группы обучения от 12 до 15 человек.

Возрастные особенности детей 7-8 лет.

Дети в этом возрасте отличаются подвижностью, любознательностью, конкретностью мышления, большой впечатлительностью, подражательностью и вместе с тем неумением долго концентрировать свое внимание на чем-либо. Это отличный возраст для начала занятий хоккеем с мячом. Данная программа составлена с учётом этих возрастных особенностей детей. Дети посредством игровых практик, используемых в программе, лучше и охотнее воспринимают и запоминают информацию.

Возрастные особенности детей 9-10 лет.

На данном этапе происходит «расцвет» аэробных возможностей. В детском организме происходит интенсивное нарастание практически всех двигательных способностей, дифференцировка степени мышечных усилий, интегральная оценка пространственно-временных характеристик, улучшение

чувства ритма. Происходит снижение относительного содержания подкожного жира, пропорции тела становятся похожи на пропорции взрослого человека. Позвоночник продолжает расти, завершается формирование физиологических изгибов. Мышцы эластичны и богаты водой. Изменения в органах и системах (мышечная, сердечнососудистая, дыхательная) создают благоприятные условия для тренировки. С учётом этого в программе предусмотрены интенсивные тренировочные нагрузки, способствующие развитию двигательных умений и навыков данной возрастной категории детей.

Возрастные особенности детей 11-14 лет.

У подростков на фоне морфологической и функциональной незрелости сердечнососудистой системы, а также продолжающегося развития центральной нервной системы особенно заметно выступает незавершенность формирования механизмов, регулирующих и координирующих различные функции сердца и сосудов. Поэтому адаптационные возможности системы кровообращения у детей 11-14 лет при мышечной деятельности значительно меньше, чем в юношеском возрасте. Их система кровообращения реагирует на нагрузки менее экономично. Полного морфологического и функционального совершенства сердце достигает лишь к 20 годам. В период полового созревания у подростков отмечается наиболее высокий темп развития дыхательной системы. Объем легких в возрасте с 11 до 14 лет увеличивается почти в два раза, значительно повышается минутный объем дыхания и растет показатель жизненной емкости легких (ЖЕЛ): у мальчиков - с 1970 мл (11 лет) до 2600 мл (14 лет); у девочек - с 1900 мл (11 лет) до 2500 мл (14 лет).

Данная программа позволит развить у детей и подростков такие физические качества, как ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость, скоростно-силовые качества, саморегуляция, самоконтроль, систематичность.

Режим занятий.

Стартовый уровень - 2 раза в неделю по 1 часу.

Базовый уровень (первый год) - 3 раза в неделю по 1 часу.

Базовый уровень (второй год) - 3 раза в неделю по 2 часа.

Объем общеразвивающей программы.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы 407 часов.

Стартовый уровень - 74 часа,

Базовый уровень (первый год) – 111 часов,

Базовый уровень (второй год) – 222 часов.

Срок освоения общеразвивающей программы: 3 года.

Стартовый уровень – 1 год обучения.

Базовый уровень – 2 года обучения.

Уровневость общеразвивающей программы.

Стартовый уровень. Прививаются навыки начальной физической подготовки с преимущественным развитием ловкости, координации движения, освоение процесса игры. Предполагает знакомство детей с основными элементами техники и правилами игры в хоккей с мячом. Стартовый уровень является первой ступенью - переходом к базовой общеразвивающей программе обучения.

Базовый уровень (1 год обучения): совершенствование физической подготовки, углубленное изучение и отработка техники и тактики игры, приобретение опыта участия в соревнованиях городского и областного уровней, приобретение начальных навыков судейства.

Базовый уровень (2 год обучения) – дальнейшее совершенствование физической подготовки, углубленное изучение техники и тактики игры, рост игрового мастерства, сдача нормативов, комплексов, приобретение опыта участия в соревнованиях разного уровня, усвоение основных положений методики спортивной тренировки, приобретение навыков в судействе игр и самостоятельное проведение отдельных частей занятий.

Формы обучения по программе очная, групповая, парная, индивидуальная.

При необходимости программа может реализовываться с использованием дистанционных форм обучения в теоретической части программы, а при необходимости и в случае индивидуальной отработки практических навыков.

Виды занятий.

Стартовый уровень: беседа с игровыми элементами, игра-имитация, соревнования, конкурсы, состязания и др.

Базовый уровень (первый год): учебная игра, задания по подгруппам, беседы, групповые занятия.

Базовый уровень (второй год): игровой тренинг, игровая форма занятия, групповая работа, работа в парах тройках индивидуальные упражнения.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы

Стартовый уровень. Итоговые занятия по окончании полугодия и года проводятся в виде выполнения тестовых упражнений, для выявления освоения базовых навыков.

Базовый уровень (1 год обучения). Итоговые занятия по окончании полугодия и года проводятся в виде выполнения тестовых упражнений, индивидуально и малыми группами, для выявления освоения умений и навыков выше базового уровня. Участие в соревнованиях внутри командных, а также городского и областного уровня.

Базовый уровень (2 год обучения). Итоговые занятия по окончании полугодия и года проводятся в виде выполнения тестовых упражнений, индивидуально, малыми группами и полностью командой для выявления освоения умений и навыков среднего уровня. Участие в соревнованиях городского и областного, при возможности регионального уровня.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель программы. Стартовый уровень. Привитие обучающимся навыков здорового образа жизни посредством игры в хоккей с мячом.

Задачи. Стартовый уровень.

Обучающие:

- познакомить теоретическими знаниями об истории развития хоккея;
- научить технике выполнения физических упражнений;
- обучить правилам игры в хоккей с мячом;
- обучить начальным навыкам техники игры с мячом;
- научить играть в хоккей с мячом по правилам;
- познакомить с элементарными тактическими приемами в процессе игры;
- научить выполнять нормативы физических упражнений.

Развивающие:

- развитие быстроты, ловкости, силы, выносливость, гибкость;
- развитие навыков работы в команде сверстников;
- научить понимать учебную задачу, сформулированную педагогом;
- формирование навыков планирования своих действий на отдельных этапах игры;
- умение анализировать причины ошибок своих и партнеров по игре.

Воспитательные:

- воспитание уважительного отношения к сверстникам;
- воспитание здорового образа жизни;
- воспитывать любовь к занятиям спортом;
- воспитание ответственности, дисциплины, взаимопомощи;
- формирование начальной мотивации к занятиям футболом;
- формирование уважительного отношения к спортивным достижениям российских спортсменов

Цель программы. Базовый уровень. Формирование физических навыков и морально-волевых качеств обучающихся посредством совершенствования техники игры в хоккей с мячом.

Задачи. Базовый уровень. Первый год обучения.

Обучающие:

- развивать необходимые физические качества: силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость;
- обучать правильному выполнению упражнений;
- обучить корректровке и совершенствованию двигательных умений и навыков;
- обучить технике выполнения упражнений на льду с переходом на усложненный уровень;
- обучить начальным навыкам судейства.

Развивающие:

- формировать потребность к укреплению здоровья;
- развивать двигательные способности детей;
- совершенствовать базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта.

Воспитательные:

- воспитывать чувство ответственности за себя, за собственное здоровье;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность;
- воспитывать ответственность, дисциплину, взаимопомощь;
- воспитывать у учащихся устойчивый интерес к занятиям хоккеем с мячом;
- воспитывать и формировать потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья;
- формировать уважительное отношение к истории спорта в России.

Задачи. Базовый уровень. Второй год обучения.

Обучающие:

- научить необходимым теоретическим знаниям;
- обучить технике и тактике игры;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- совершенствовать навыки и умения игры через участие в соревнованиях.

Развивающие:

- формировать потребность к укреплению здоровья;
- развивать чувство товарищества и взаимопомощи;
- развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно - силовые, координационные, выносливость, гибкость);
- содействовать повышению технической и тактической подготовленности в данном виде спорта.

Воспитательные:

- воспитывать моральные и волевые качества;
- вырабатывать организаторские навыки и умения действовать в коллективе,
- воспитывать ответственность, дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать устойчивый интерес к занятиям хоккеем с мячом;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья;
- воспитывать чувство важности систематических занятий, для повышения своего мастерства;
- воспитывать заинтересованность в занятиях хоккеем с мячом;
- формировать уважительное отношение к истории спорта в России.

Планируемые результаты.

Стартовый уровень.

Предметные результаты.

Обучающие будут знать:

- историю развития хоккея;
- правила игры в хоккей с мячом;
- технику игры с мячом;
- технику выполнения физических упражнений.

Обучающие будут уметь:

- играть в хоккей с мячом по правилам;
- использовать начальные тактические приемы в процессе игры;

- выполнять нормативы физических упражнений.

Метапредметные результаты.

- понимать учебную задачу, сформулированную педагогом;
- планировать свои действия на отдельных этапах игры;
- анализировать причины ошибок своих и партнеров по игре.

Личностные результаты.

У обучающихся будут сформированы:

- навыки сотрудничества со сверстниками;
- мотивация к ведению здорового образа жизни;
- мотивация к дальнейшим занятиям спортом;
- уважительное отношение к спортивным результатам к истории спорта российских спортсменов.

Базовый уровень. Первый год обучения.

Предметные результаты.

Обучающие будут знать:

- алгоритм действий для выполнения упражнений;
- необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- методику правильного выполнения упражнений;
- технические элементы выполнения упражнений на земле, на льду с возможностью перехода на усложненный уровень;
- элементарные навыки судейства.

Обучающие будут уметь:

- владеть необходимыми физическими качествами (сила, выносливость, скорость);
- уверенно выполнять задания различной сложности;
- применение тактических и технических навыков в игре;
- применять начальные навыки по судейству.

Метапредметные результаты.

- укрепление здоровья;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

-будут обладать надежной базой физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта.

Личностные результаты.

У обучающихся будут сформированы:

- чувство ответственности за себя, за собственное здоровье
- нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность;
- ответственность, дисциплинированность, взаимопомощь;
- устойчивый интерес к занятиям хоккеем с мячом;
- потребность к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья;
- уважительное отношение к российской истории спорта.

Базовый уровень. Второй год обучения.

Предметные результаты.

Обучающие будут знать:

- углубленно теоретический материал;
- в совершенстве технику и тактику игры;

Обучающие будут уметь:

- владеть приемами и методами контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- владеть в совершенстве навыками и умениями игры.

Метапредметные результаты.

- понимать важность сохранения и укрепления здоровья;
- разовьют чувство товарищества и взаимопомощи;
- разовьют и усовершенствуют физические способности;
- повысят техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта.

Личностные результаты.

- разовьют моральные и волевые качества;
- научатся организаторским навыкам и умениям действовать в коллективе;
- станут более ответственными, дисциплинированными, сочувствующими;
- приобретут интерес к занятиям хоккеем с мячом;
- осознают потребности к ведению здорового образа жизни и укреплению здоровья;
- уважительное отношение к российской истории спорта.

1.3. Содержание общеразвивающей программы

Учебный (тематический) план.

Стартовый уровень.

№	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	в том числе		
			Теория	Практика	
1	Физическая культура и спорт в России.	1	1	-	Анкетирование
2	Правила игры, инвентарь.	6	3	3	Устный опрос Письменный тест
3	Гигиена. Врачебный контроль.	1	1	-	Устный опрос
4	Общая и специальная физическая подготовка.	28	-	28	Тестирование
5	Техника игры в хоккей с мячом	25	5	20	Тестирование
6	Тактика игры в хоккей с мячом.	10	3	7	Тестирование
7	Выполнение контрольных упражнений, нормативов	3	-	3	Тестирование
	Итого:	74	13	61	

Содержание учебного (тематического) плана

Стартовый уровень

1. Физическая культура и спорт в России.

Теория. Беседа на такие темы как: «Зарождение и развитие хоккея с мячом», «Массовый народный характер физической культуры в системе образования». Знакомство с единой спортивной классификацией и её назначением.

Практика не предполагается.

2.Правила игры, инвентарь.

Теория. Изучение правил игры, жестов судьи, разметки хоккейной площадки, состава команды, снаряжения.

Практика не предполагается.

3.Гигиена, врачебный контроль.

Теория. Разбор отличий повседневной одежды и обуви от спортивной. Составление режима дня для юного спортсмена. Знакомство с правилами поведения на занятиях. Прохождение медосмотра.

Практика не предполагается.

4.Общая и специальная физическая подготовка.

Теория не предполагается.

Практика. Выполнение: строевых упражнений (построение в шеренгу, расчет, рапорт, передвижение строем). Бег (бег в медленном темпе, кросс, бег на короткие дистанции). Выполнение общеразвивающих упражнений (без предметов, с набивными мячами, с палкой, акробатические упражнения, прыжки с ноги на ногу, метание теннисного мяча на точность и на дальность. Подвижные игры («Бой петухов», «Не дай мяча водящему», «Передал – беги», эстафеты с ведением мяча). Спортивные игры (настольный теннис, футбол, баскетбол).

5.Техника игры в хоккей с мячом.

Теория. Изучение технических элементов игры (этапов игры).

Практика. Передвижение на коньках (посадка хоккеиста, скольжение лицом вперед, повороты не отрывая коньков ото льда, переступание, торможение «плугом»). Обучение владению клюшкой и мячом (способы держания клюшки, ведение мяча, передача и остановка мяча); перехвату мяча (подбивание клюшкой, ударом по клюшке). Отработка техники игры вратаря (стойка и перемещение, отбивание мяча и т.д.)

6.Тактика игры в хоккей с мячом.

Теория. Изучение тактических элементов игры (этапов игры).

Практика. Отработка функций игроков (вратарь, защитник, полузащитник, нападающий). Обучение индивидуальным тактическим действиям игроков, выбору места в атаке, в обороне. Выполнение контрольных нормативов. Выполнение изученных технических приёмов. Проведение соревнований, согласно календарю игр. Выполнение инструкторской и судейской практики. Осуществление помощи в судействе во время учебных игр.

7. Выполнение контрольных упражнений, нормативов.

Теория не предполагается.

Практика. Выполнение изученных технических приёмов, по средствам упражнений, разной направленности: катание на коньках, владение клюшкой, выполнение технических приемов.

Учебный (тематический) план. Базовый уровень. Первый год обучения.

№	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	в том числе		
			Теория	Практика	
1	Физическая культура и спорт в России.	2	2	-	Анкетирование
2	Правила игры в хоккей с мячом	6	1	5	Устный опрос Тестирование
3	Личная гигиена спортсмена. Врачебный контроль и	2	2	-	Письменный тест

	предупреждение травм.				
4	Упражнения на развитие общей физической подготовки	40	-	40	Тестирование
5	Упражнения, направленные на повышение технических элементов игры	27	5	22	Тестирование
6	Упражнений, направленные на повышение тактических элементов игры	21	5	16	Тестирование
7	Выполнение контрольных упражнений, нормативов	2	-	2	Тестирование
8	Соревнования	11	-	11	Тестирование
	Итого:	111	15	96	

Содержание учебного (тематического) плана.

Базовый уровень. Первый год обучения.

1.Физическая культура и спорт в России

Теория. Изучение тем: «Забота президента и правительства о физическом воспитании подрастающего поколения», «Выдающиеся спортсмены современности», «Значение и место хоккея с мячом в системе физического воспитания».

Практика не предполагается.

2.Правила игры в хоккей с мячом

Теория. Разбор правил игры и отдельных положений, возникающих в ходе соревнований, жестов судей. Подготовка к занятиям на коньках. Закрепление знаний о видах клюшек, о снаряжении и ухода за ними.

Практика не предполагается.

3. Личная гигиена спортсмена. Врачебный контроль и предупреждение травм

Теория. Повторение тем: «Гигиенические требования», «Личная гигиена», «Закаливание», «Питание», «Вредное влияние на организм курения и употребление спиртных напитков».

Практика не предполагается.

4. Упражнения на развитие общей физической подготовки

Теория не предполагается.

Практика. Выполнение общеразвивающих упражнений (подтягивание на перекладине, прыжки в длину, в высоту, с ноги на ногу, метание теннисного мяча). Занятия подвижными играми («Мяч капитану», «Борьба за мяч», «Перебежка с выручкой») и спортивными играми (футбол, баскетбол, настольный теннис)

5. Упражнения, направленные на повышение технических элементов игры

Теория. Объяснение и демонстрация технических элементов, из которых состоит игра.

Практика. Выполнение упражнений: бег широким и коротким шагом, бег скрестным шагом, бег спиной вперед. Выполнение поворотов, торможения и остановки с поворотом двух ног; передачи мяча в движении, перехвата мяча. Отработка силовых приемов (толчок плечом, бедром, прижатие).

6. Упражнения, направленные на повышение тактических элементов игры

Теория. Повторение тактических элементов, из которых состоит игра.

Практика. Выполнение приемов: «позиционное нападение», «атака с хода», «зонная, личная, смешанная система защиты», «замена игроков».

7. Выполнение контрольных упражнений, нормативов

Теория не предполагается.

Практика. Выполнение изученных технических приёмов. Например: обводка стоек (фишек), прием, передачи, остановки, удары по мячу клюшкой и т.д.

8. Соревнования

Теория не предполагается.

Практика. Проведение соревнований согласно календарю игр.

**Учебный (тематический) план.
Базовый уровень. Второй год обучения.**

№	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	в том числе		
			Теория	Практика	
1.	Физическая культура и спорт в России.	5	5	-	Анкетирование
2.	Правила игры в хоккей с мячом	10	4	6	Устный опрос Тестирование
3.	Личная гигиена спортсмена. Врачебный контроль и предупреждение травм.	5	5	-	Устный опрос Письменный тест
4.	Упражнения на развитие общей физической подготовки	65	-	65	Тестирование
5.	Упражнения, направленные на повышение технических элементов игры	47	8	39	Тестирование
6.	Упражнений, направленные на повышение тактических элементов игры	37	8	29	Тестирование
7.	Выполнение контрольных упражнений и норм	10	2	8	Тестирование
8.	Соревнования	31	-	31	Тестирование
9.	Судейская практика	12	2	10	Устный опрос Письменный тест Практическое тестирование
	Итого:	222	34	188	

Содержание учебного (тематического) плана.

Базовый уровень. Второй год обучения.

1. Физическая культура и спорт в России.

Теория. Углубленное изучение теоретических знаний о хоккее с мячом.

Историческое значение хоккея с мячом, роль в современном мире. Спортсмены современности.

Практика не предполагается.

2. Правила игры в хоккей с мячом

Теория. Детальное изучение прав и обязанностей игроков, роль капитана в команде. Повторение простейших приемов ухода зальдом. Проведение устного «среза знаний» по теме «Хоккейное поле для проведения занятий и соревнований по хоккею с мячом».

Практика. Наглядный показ-рассказ и отработка действий в рамках правил

3. Личная гигиена спортсмена. Врачебный контроль и предупреждение травм

Теория. Повторение общего понятия о гигиене, личной и общественной гигиене, гигиенических основ режима труда, учёбы, отдыха, занятий спортом. Повторение значения врачебного контроля и самоконтроля при занятиях хоккеем с мячом. Знакомство с понятием «травма», особенностями травматизма, оказанием первой помощи.

Практика не предполагается.

4. Упражнения на развитие общей физической подготовки

Теория не предполагается.

Практика. Подготовка функциональных систем и развитие двигательных качеств хоккеистов. Выполнение упражнений на выносливость, силу, ловкость, быстроту реакции, скоростно - силовая работа.

Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и

обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; «угол» в исходном положении лежа, сидя; разнообразное сочетание этих упражнений.

Упражнения для ног: поднятие на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полном приседе и полуприседе.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, «блинами», набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками, штангой, в парах с партнёром.

Упражнения для развития координации.

Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры.

Кувырки вперед и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в висе.

Упражнения в свободном беге с внезапными остановками и изменением направления движения.

Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы.

Упражнения на перекладине.

Упражнения со скакалкой: прыжки, бег.

Игры и эстафеты с элементами акробатики.

Езда на велосипеде по сложнопересеченной местности.

Упражнения для развития быстроты.

Старты и бег на отрезках от 15 до 60 метров; пробегание отрезков 30-50 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время.

Бег по наклонной дорожке.

Проплавание коротких отрезков на время.

Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий.

Упражнения для развития силы.

Упражнения с набивными мячами.

Бег с отягощениями, по песку и в гору.

Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах.

Висы, подтягивание в висе.

Упражнения с отягощениями за счет собственного веса и веса тела партнера.

Приседания на одной и двух ногах.

Упражнения с грифом: толчки, жим, выпрыгивания, приседания.

Упражнения с гантелями, эспандером.

Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту, длины, тройным с разбега.

Многоскоки, прыжки в глубину

Метание малых мячей.

Бег в гору, вверх по лестнице, бег с отягощениями.

Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения для развития общей выносливости.

Чередование ходьбы и бега от 1000 до 3000 метров

Кроссы от 2 до 7 километров, туристические походы.

Спортивные игры.

Езда на велосипеде по равнине и в горы.

5. Упражнения, направленные на отработку технических элементов игры.

Теория. Повторение понятия о спортивной технике и классификации, терминологии технических приёмов.

Практика. Отработка индивидуализации техники за счет выполнения упражнений различной сложности.

Для определения уровня общей физической подготовки в зале проводится контроль следующих показателей:

- бег 30 м (с),
- тройной прыжок (м),
- отжимание (кол-во раз),
- бег 20 м спиной вперед (с),
- челночный бег 6х9 (с).

Для определения уровня специальной физической подготовки на льду проводится контроль следующих показателей:

- бег 30 м (с),
- бег спиной вперед 30 м (с),
- челночный бег 6х10 (с),
- бег по кругу (с),

Контроль технической подготовки на льду:

Без ведения мяча клюшкой:

- бег по малой восьмерке лицом вперед (с),
- бег по малой восьмерке спиной вперед (с),
- бег по большой восьмерке лицом вперед(с),
- бег по большой восьмерке спиной вперед (с).

С ведением мяча клюшкой:

- бег по малой восьмерке лицом вперед (с),
- бег по малой восьмерке спиной вперед (с),
- бег по большой восьмерке лицом вперед(с),
- бег по большой восьмерке спиной вперед (с).

Тест направлен на оценку техники передвижения на коньках и специальной физической подготовленности. Осуществляет бег по малой восьмерке лицом вперед, затем на стартовой отметке делает поворот на 180° и проходит восьмерку спиной вперед, финишируя на линии старта. Даются две попытки, оценивается время выполнения теста (с) и техника передвижения.

Бег с мячом спиной вперед 30 м (с).

Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперед. Упражнение проводится на

льду, хоккеист стоит у борта, касаясь его ногой. По звуковому сигналу спортсмен старается как можно быстрее преодолеть расстояние до линии.

Оценивается время (с).

Удары мяча в ворота (кол-во попаданий).

С места в 12-ми метрах от ворот, разделенных на 4 квадрата. Оценивается техника, точность, сила и быстрота выполнения. Всего хоккеист выполняет 10 ударов, 6 из которых с удобной стороны и 4 с неудобной. Оценивается в баллах и времени (с). Мяч, не попавший в заданный квадрат, не засчитывается.

Обводка 5-ти стоек с последующим ударом в ворота (с).

6. Упражнения, направленные на повышение тактических элементов игры

Теория. Проведение теоретических занятий для изучения понятий о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Проведение анализа тактических вариантов игры.

Практика. Выполнение на льду тактических приемов по отдельным линиям, и отдельных игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Отработка командной, групповой и индивидуальной тактики.

7.Выполнение контрольных упражнений и норм

Теория не предполагается.

Практика. Выполнение изученных технических приёмов, по средствам упражнений, разной направленности:

- катание на коньках,
- владение клюшкой,
- технические приемов.

8.Соревнования

Проведение соревнований согласно календарю игр. Получение игровой практики.

9.Судейская практика

Теория. Разбор правил игры и игровых эпизодов.

Практика. Судейство игровых тренировок, внутри командных соревнований, турниров.

2. Организационно – педагогические условия реализации

общеразвивающей программы

2.1. Календарный учебный график

№	Основные характеристики образовательного процесса	Стартовый уровень	Базовый уровень (первый год обучения)	Базовый уровень (второй год обучения)
1	Количество учебных недель	37	37	37
2	Количество учебных дней	74	111	111
3	Количество часов в неделю	2	3	6
4	Количество часов (всего)	74	111	222
5	Недель в первом полугодии	17	17	17
6	Недель во втором полугодии	20	20	20
7	Начало занятий	1.09	1.09	1.09
8	Каникулы	01.07-31.08	01.07-31.08	01.07-31.08
9	Сроки аттестации	15.12-20.12, 15.05-20.05	15.12-20.12, 15.05-20.05	15.12-20.12, 15.05-20.05
10	Режим занятий	2 раза в неделю по 1 часу	3 раза в неделю по 1 часу	3 раза в неделю по 2 часу
11	Выходные дни	Воскресенье, праздничные дни, установленные законодательством РФ	Воскресенье, праздничные дни, установленные законодательством РФ	Воскресенье, праздничные дни, установленные законодательством РФ
12	Окончание учебного года	31.05	31.05	31.05

Материально-техническое обеспечение:

Для занятий хоккеем необходимы:

- хоккейная площадка стандартных размеров с бортами, с соответствующей разметкой, инвентарь для заливки и расчистки льда,
- на осенне-весенний период - спортивный зал,

- помещения для переодевания, хранения и сушки защитной формы, душ.

Форма: защитное снаряжение, коньки, спортивная форма, шлемы с защитными масками.

Спортивный инвентарь: клюшки, мячи.

Кадровое обеспечение: Программу реализует педагог, имеющий высшее профессиональное образование по профилю программы, прошедший курсы повышения квалификации.

Методические материалы.

В процессе реализации образовательной деятельности эффективно используются следующие методы: репродуктивный, практический, словесный, метод наглядности и метод упражнений. Основная цель занятий по общей и специальной физической подготовке – содействие формированию растущего организма, разностороннему физическому развитию, улучшению здоровья. Обучение технике игры в хоккей с мячом является наиболее сложным и трудоёмким процессом, поэтому на него отводится большая часть времени. Тактика игры неразрывно связана с техникой, поэтому обучение тактике начинается одновременно с изучением технических действий. Особое внимание уделяется двухсторонним играм. Во время занятий необходимо привлекать учащихся к судейству. Для более успешного освоения учебной программы детям необходимы групповые занятия. Хоккей предъявляет специфические требования к психике игрока, к его личности. Поэтому детям необходимо оказывать педагогическое сопровождение.

Задачи сопровождения:

- развитие самостоятельности;
- формирование жизненных навыков;
- профилактика девиантного поведения;
- помощь в построении отношений со сверстниками.

В процессе реализации программы используются игровые и здоровьесберегающие педагогические технологии.

Использование **игровых технологий** в тренировочном процессе способствует расширению кругозора учащихся, развитию познавательной активности, формированию разнообразных умений и навыков практической деятельности, а также является эффективным средством мотивации и стимулирования учащихся на обучение, так как создается благоприятная атмосфера. Данная технология позволяет во время игры детям совершенствовать свое мастерство, отработать технические элементы, тактическое задание.

Здоровьесберегающие технологии – способствуют прежде всего укреплению **здоровья** обучающихся, учитывает важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействует на **здоровье** ребенка. Данная технология позволяет минимизировать риски получения травм, растяжений, ушибов. Способствует правильному формированию и отношению к здоровью ребенка.

Методическое обеспечение.

Типы, формы, методы и приемы	<i>Форма организации детей на занятии:</i> групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная. <i>Типы учебных занятий:</i> – Занятие изучения новых знаний – Занятие закрепления знаний – Занятие учебно-тренировочное комплексное – Занятие итоговое <i>Методы и приёмы организации образовательного процесса.</i> 1.Словесные – объяснение терминов, новых понятий. 2.Наглядные – показ педагогом правильного выполнения упражнений, демонстрация фото и видео материалов. 3.Практические – выполнение обучающимися практических заданий и упражнений (метод упражнений, соревновательный, круговая тренировка). 4. Игровые – активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние обучающихся.
Структура занятия	Для организации процесса используется типовая структура учебно-тренировочных занятий:

	1. Разминка. Задания с клюшкой и мячом с предшествующих ранее занятий. 2. Основная часть: – Обучение технике игровых приёмов в стандартных условиях. – Обучение применять эти приёмы в различных игровых ситуациях. – Игра в хоккей с мячом с заданиями и ограничениями (по времени, числу игроков, размеров площадки, наличию зон). – Игра в хоккей с мячом. – Совершенствование технических качеств. 3. Заминка. Заключительная часть, заминка включает в себя, как правило, медленный бег упражнения для восстановления дыхания, на расслабление, а также задание на дом.
Дидактический материал	Методические пособия по хоккею с мячом: - Методическое пособие для тренеров – преподавателей СДЮСШОР № 18 г. Екатеринбург, - «Коньковая подготовка в хоккее с мячом»- автор Волков Д.Ю – 2015г; «ХОККЕЙ С МЯЧОМ»- автор И. В. Луцки- 2015г. Видеоролики для изучения материала. https://www.youtube.com/playlist?list=PLGaLuIKetugcdLcOaXFzaXRxcwC6-GPH https://declips.net/video/TzQrb6QDw24/комплекс-упражнений-с-клюшкой-и-мячом.html https://declips.net/video/QOeeAbleaZ8/тренировки-хоккеистов

Формы аттестации/контроля

Контроль программы обусловлен необходимостью определения уровня освоения программы обучающимися на разных уровнях.

Периодичность контроля. Входная диагностика. Проводится с целью определения уровня физической готовности и уровня мотивации обучающихся, пришедших заниматься в объединение.

Промежуточный контроль проводится с целью определения результатов освоения программы по итогам первого полугодия.

Итоговый контроль проводится с целью определения результатов освоения программы по итогам учебного года.

В течение учебного года, по итогам изучения тем и проведения практических занятий также проводятся контрольные мероприятия.

Формы контроля: наблюдение, сдача нормативов, соревновательная и судейская практика.

При проведении контрольных мероприятий необходимо учитывать возраст, пол, физическую подготовленность, группу здоровья детей. Без учёта и контроля тренер или учитель не сможет заметить положительных сдвигов в подготовке, эти результаты будут проявляться в игровой, тренировочной и соревновательной деятельности.

Эффективность повышения мастерства спортсменов во многом зависит от рационального построения общей и специальной подготовки на всех этапах многолетней тренировки.

Контрольная деятельность может быть реализована во фронтальной, групповой, индивидуальной, комбинированной форме и самоконтроле, в течение всего учебного года.

Фронтальная форма рекомендуется в тех случаях, когда контролю подлежит сравнительно небольшой по объёму материал. При умелом применении фронтальный метод позволяет проверить усвоение техники двигательных действий значительной частью обучающихся за сравнительно небольшое время.

Групповая форма контроля используется в тех случаях, когда на уроке решаются 2-3 педагогические задачи и обучающиеся организованы по группам. Задачи ставятся перед всей группой, и в их решении принимают участие все обучающиеся дети.

Групповая форма может быть использована для проверки уровня физической подготовленности, формирования умений, самостоятельных занятий физическими упражнениями и т.д.

Индивидуальная форма контроля применяется для более глубокого выявления уровня подготовленности обучающихся детей, количественных показателей

Самоконтроль обучающихся детей обеспечивает внутреннюю обратную связь в тренировочном процессе. Формирование навыков самоконтроля – важная часть умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. На занятиях хоккеем и во время соревнований дети могут получить различные травмы: ушибы, царапины, ссадины, растяжения и др. В большинстве случаев спортивные травмы – следствие несоблюдения всех требований безопасности. Педагог внимательно следит, чтобы на тренировках и в игре не применялись грубые действия, опасные приёмы.

Оценочные материалы.

Мониторинг личностного развития ребенка в процессе освоения дополнительной общеразвивающей программы

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возмо- жное количе- ство баллов	Методы диагнос- тики
I. Организационно- волевые качества: 1.1. Терпение 1.2. Воля 1.3. Самоконтроль	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности. Способность активно побуждать себя к практическим действиям. Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия).	- терпения хватает меньше чем на ½ занятия	1	Наблюдение
		- терпения хватает больше чем на ½ занятия	5	Наблюдение
		- терпения хватает на все занятие	10	
		-волевые усилия ребенка побуждаются извне	1	
		- иногда – самим ребенком	5	Наблюдение
		- всегда – самим ребенком	10	
		- ребенок постоянно находится под воздействием контроля из вне	1	
		- периодически контролирует себя сам	5	
		- постоянно контролирует себя сам	10	
II. Ориентационные качества: 2.1. Самооценка 2.2. Интерес к занятиям в детском объединении	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям. Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	- завышенная	1	Наблюдение
		- заниженная	5	
		- нормальная	10	
		- интерес к занятиям продиктован ребенку извне	1	
		- интерес периодически поддерживается самим ребенком	5	
III. Поведенческие качества: 3.1. Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия 3.2.Тип сотрудничества (отношение ребенка к общим делам детского объединения)	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации Умение воспринимать общие дела, как свои собственные	- интерес постоянно поддерживается ребенком самостоятельно	10	Наблюдение
		- периодически провоцирует конфликты	0	
		- сам в конфликтах не участвует, старается их избежать	5	
		- пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты	10	
		- избегает участия в общих делах	0	
		- участвует при побуждении извне	5	
		- инициативен в общих делах	10	

Тесты

Стартовый уровень

1. Сколько основных видов **хоккея** существует на настоящее время?

- а) Два;
- б) Три;
- в) Четыре;**
- г) Шесть.

(Хоккей с шайбой, хоккей с мячом, хоккей на траве, ринк-хоккей.)

2. Какого **хоккея** пока ещё **не** существует?

- а) На траве;
- б) С мячом;
- в) С шайбой;
- г) Пляжный.**

3. Что забивают в ворота игроки в русский **хоккей**?

- а) Шайбу;
- б) Мяч;**
- в) Волан;
- г) Шар.

4. Что на ногах у спортсмена, играющего в **ринк-хоккей**?

- а) Коньки;
- б) Роликовые коньки;**
- в) Бутсы;
- г) Ласты.

5. Как называется **хоккейный** «асфальтовый каток»?

- а) Ринг;
- б) Ринк;**
- в) Трек;
- г) Дохё.

(То же, что скетинг-ринк)

6. Что является игровой площадкой для **хоккея на траве**?

- а) Травяное поле;**
- б) Заливной луг;
- в) Опушка;
- г) Золотая нива.

7. Каким цветом окрашиваются линии, делящие ледяную **хоккейную** площадку на зоны?

- а) Футбол; б) Регби;

в) **Хоккей;**

г) Гандбол.

4. Что учитывается, когда **хоккеиста** называют лучшим бомбардиром?

а) Цвет формы;

б) **Забитые голы;**

в) Количество удалений;

г) Силу удара по шайбе.

5. Какой «дробный» член есть в **хоккейной** команде?

а) Полувратарь;

б) **Полузащитник;**

в) Полутренер;

г) Полунападающий.

6. Кто из перечисленных ниже является не юристом, а **хоккеистом**?

а) Прокурор;

б) Защитник;

в) **Полузащитник;**

г) Судья.

7. Что сделал **хоккеист**, забивший гол после счёта 0:0?

а) Залил счёт;

б) Разбавил счёт;

в) **Размочил счёт;**

г) Разморозил счёт.

8. В каком свитере выходит на игровую площадку **хоккейный** арбитр?

а) В клетчатом;

б) **В полосатом;**

в) В чёрном;

г) Грубой вязки.

9. Что странно смотрится на одной **хоккейной** площадке для хоккея с шайбой во время матча?

а) Две команды;

б) Двое ворот;

в) **Две шайбы;**

г) «Блин» и «ловушка»

10. В какой из этих спортивных игр используются коньки?

а) Хоккей на траве;

б) **Ринк-хоккей;**

в) Бенди.

*(Бенди – принятое в международной спортивной терминологии название **хоккея** с мячом на льду.)*

Базовый уровень (второй год обучения)

1. После Олимпиады 1952 года Всеволод **Бобров** ушёл из футбола. Куда?

- а) На тренерскую работу;
- б) **В хоккей;**
- в) В теннис;
- г) В фигурное катание.

2. Кто из этих **хоккеистов** был вратарём сборной СССР, впервые ставшей чемпионом мира?

- а) Виктор Коноваленко;
- б) Виктор Зингер;
- в) **Николай Пучков;**
- г) Владислав Третьяк.

3. Кто в 70-х годах XX века входил в знаменитую **хоккейную** тройку вместе с Михайловым и Харламовым?

- а) В. Старшинов;
- б) Б. Майоров;
- в) **В. Петров;**
- г) Э. Иванов.

4. Под каким номером выходил на лёд **хоккеист** Сергей Ломанов (младший)?

- а) 1;
- б) 5;
- в) **10;**
- г) 20.

5. Как прозвали Павла **Буре** **хоккейные** болельщики?

- а) Ледовый ас;
- б) Стальная клюшка;
- в) **Русская ракета;**
- г) Золотые часы.

6. Какой титулованный и очень знаменитый хоккеист с шайбой играл за «Автомобилист»?

- а) Владислава Третьяка;
- б) Анатолия Тарасова;

г) Вячеслава Фетисова.

7. Какой город команда «Ак Барс-Ракета» представляет на соревнованиях по хоккею с шайбой?

а) Челябинск;

б) Казань;

в) Саранск;

г) Барнаул.

8. Под каким номером выступал легендарный хоккеист с мячом Михаил Свешников?

a) 6;

6) 9;

B) 66;

Г) 99

9. Что получает каждый игрок **хоккейной** команды, завоевавшей Кубок Стэнли?

а) Колье;

б) Перстень;

в) Серьги;

г) Браслет.

10. Что не разыгрывают в хоккее с мячом на российском уровне?

а)Кубок Стенли

б) Первенство России

в) Кубок России г) Суперкубок России

Хоккей с мячом
Контрольные нормативы физической подготовки
Стартовый уровень 7 лет
Базовый уровень (первый год) - 8-9 лет

	Тесты	Возраст					
		7 лет			8-9 лет		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Отжимание в упоре лёжа (кол-во раз)	28	24	18	35	31	34
2	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	-	-	-	-	-	-
3	Прыжки в длину с места (см)	165	161	150	172	166	155
4	Бег 60 м (сек)	11,1	11,4	11,7	10,9	11,1	11,4
5	Бег 300 м (сек)	62,5	64,5	68,5	61,0	63,5	67,0
Специальная подготовка							

1	Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек)	7,2	7,4	7,7	6,9	7,1	7,3
2	Бег на коньках 36 м спиной вперед	9,6	9,9	10,3	9,2	9,5	9,9
3	Челночный бег на коньках 9 х 6 м (сек)	19,2	19,8	20,5	18,6	19,1	19,7
4	Слаломный бег на коньках без шайбы (сек)	15,1	15,9	16,7	14,0	14,8	15,6
5	Слаломный бег с ведением мяча (сек)	16,5	17,4	18,3	15,7	16,2	16,8
6	Техника владения клюшкой и мячом (разница времени прохождения тестов 4 и 5)						

Контрольные нормативы физической подготовки Базовый уровень (второй год) - 10-14 лет

Тесты		Возраст		
		10-14 лет		
		высокий	средний	низкий
1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	13	11
2	Прыжки в длину с места (см)	-	-	-
3	Тройной прыжок с места (см)	600	590	580
4	Поднимание туловища	48	45	42
5	Бег 60 м (сек)	8,52	8,73	8,93
6	Бег 300 м (сек)	49,6	50,8	52,0
7	Бег 3000 м (мин)	12,42	13,06	13,24
Специальная подготовка				
1	Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек)	5,4	5,5	5,7
2	Бег на коньках 36 м спиной вперед	7,4	7,8	8,1
3	Челночный бег на коньках 18 х 12 м (сек)	51,5	52,5	53,7
4	8-минутный бег на коньках (км)	3,250	2,950	2,850
5	Слаломный бег на коньках без мяча лицом вперед (сек)	25,1	26,0	26,9
6	Слаломный бег с ведением мяча (сек)	27,1	27,9	28,0
7	Техника владения клюшкой и мяча (разница времени прохождения тестов 5 и 6)	0,90	1,31	1,71
8	Точность ударов по мячу в цель	17	15	12

Метапредметные результаты

Показатели (планируемые результаты)	Виды контроля/аттестации	Диагностический инструментарий (формы, методы, диагностики)	Степень выраженности качества	Баллы
Способность к сотрудничеству	Педагогическое наблюдение, анкетирование	Анкеты	- Способен к сотрудничеству, но не всегда умеет аргументировать свою позицию;	1
			- Способен к взаимодействию и сотрудничеству (групповая и парная работа; дискуссии; коллективное решение учебных задач).	2
			- Проявляет эмоциональное позитивное отношение к процессу сотрудничества; ориентируется на партнера по общению, умеет слушать собеседника, совместно планировать, договариваться и распределять функции в ходе выполнения задания, осуществлять взаимопомощь	3
Умение формулировать цель, задачи	Педагогическое наблюдение		- Способен сам формулировать цель, предлагает варианты;	3
			- Формулирует цель при помощи педагога;	2
			- Формулирует цель при значительной помощи педагога	1
Умение планировать свою деятельность	Педагогическое наблюдение, игра		- Умеет самостоятельно планировать свою деятельность;	3
			- Умеет самостоятельно планировать свою деятельность, но в сложных случаях требуется помощь педагога;	2
			- Планирует свою деятельность при помощи педагога	1
Умение оценивать свою деятельность и деятельность других	Педагогическое наблюдение		- Умеет самостоятельно и адекватно оценивать свою деятельность и деятельность других;	3
			- Умеет самостоятельно и адекватно оценивать свою деятельность и деятельность других по заданным критериям;	2
			- Оценивает свою деятельность и деятельность других при помощи педагога	1

Высокий 10-12 баллов

Средний

6-9 баллов

Низкий

менее 6 баллов

Лист мониторинга личностных результатов обучающихся

Критерии оценки метапредметных результатов	Фамилии учащихся											
Степень познавательной активности												
Интерес к участию конкурсах различного уровня и направленности.												
Представление о принципах и нормах морали (уровень осознанности и принятия российского государства и общества, коллектива, семьи, другого человека как личности)												
Уровень мотивации к общению и сотрудничеству												

Высокий уровень - 3 балла, средний уровень – 2 балла, низкий уровень – 1 балл.

Критерий «Сформированность к познавательной, творческой и иной деятельности воспитанника»			
показатель	низкий	средний	высокий

Степень познавательной активности	Не проявляет устойчивого интереса к знаниям. На занятиях в основном пассивен. Часто пропускает занятия	В процессе восприятия учебного материала проявляет степень интереса к знаниям. Активен при поддержке педагога, демонстрирует хорошие способности к обучению. Занятия пропускает редко	Проявляет высокую степень интереса к знаниям, в процессе получения знаний активен и организован.
Интерес к участию в конкурсах различного уровня и направленности.	Участие не принимает.	Участвует в качестве зрителя или исполнителя поручений педагога.	Проявляет личную заинтересованность к участию в олимпиадах, конференциях, конкурсах различного уровня и направленности
Критерий «Сформированность нравственно-эстетического потенциала обучающегося»			
показатель	низкий	средний	высокий
Представление о принципах и нормах морали (уровень осознанности и принятия российского государства и общества, коллектива, семьи, другого человека как личности)	Нарушены представления о нормах морали и принципах.	Осознает и принимает государства, коллектива, семьи, личности и индивидуальности другого человека. Понимает необходимость в жизни норм и морали.	Уважает и принимает принципы российского государства и общества, коллектива, семьи, личности и индивидуальности другого человека. Руководствуется в жизни моральными нормами и законами.
Уровень мотивации к общению и сотрудничеству.	Сохраняет отстраненную позицию, временами полностью избегает общения и взаимодействия избегает.	Проявляет интерес к общественной жизни коллектива. Открыт для общения с другими людьми, но иногда испытывает	Занимает социально активную позицию (принимает участие в акциях, волонтерском движении, является

		затруднения при установлении контакта и отношений сотрудничества.	членом общественных организаций). Имеет высокий уровень мотивации к общению и сотрудничеству.
--	--	---	---

Высокий уровень – 3 балла, средний уровень – 2 балла, низкий уровень – 1 балл.

Итоговая оценка: высокий -11-12 баллов, средний-7-10 баллов, низкий-4-6 баллов.

3. Список литературы

Список литературы для педагога

1. Вашляев Б.Ф., Фарофонов М.Г. Хоккей с мячом для ДЮСШ. – Екатеринбург: 2011г. – 113 с.
2. История хоккея с мячом. Атака из глубины. - Москва: , 2016. –228с.
3. Кукушкин, В. В. Хоккей. Наша золотая игра! / В.В. Кукушкин. - М.: Человек, 2014. -204с.
4. Кукушкин, Всеволод Хоккей нового времени / Всеволод Кукушкин. - М.: Спорт, 2015-215с.
5. Никонов, Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов / Ю.В. Никонов. - М.: Асар, 2015. -177с.
6. Савин, В.П. Теория и методика хоккея / В.П. Савин. - М.: Академия, 2014.153с.
7. Стамм, Лора Основы скоростно-силового катания в хоккее / Лора Стамм. - Москва: Мир, 2013- 168с.

Список литературы для учащихся

1. Афанасьев, Сергей Большое хоккейное созвездие / Сергей Афанасьев. - : Спорт, 2015
2. Кукушкин, Всеволод Хоккей нового времени / Всеволод Кукушкин. - М.: Спорт, 2015-215с.
3. Раззаков, Федор Легенды отечественного хоккея / Федор Раззаков. - М.: , 2014. -205с.
4. Хоккей для начинающих. - М.: Астрель, 2014-144с.

Список литературы для родителей

1. История хоккея с мячом. Атака из глубины. - Москва: , 2016. -228с.

2. Кукушкин, В. В. Хоккей. Наша золотая игра! / В.В. Кукушкин. - М.: Человек, 2014. – 204с.
3. Кукушкин, Всеволод Хоккей нового времени / Всеволод Кукушкин. - М.: Спорт, 2015-215с.
4. Никонов, Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов / Ю.В. Никонов. - М.: Асар, 2015-177с.
5. Павлов, С.Е. "Секреты" подготовки хоккеистов / С.Е. Павлов. - М.: Физкультура и спорт, 2008-197с.
6. Савин, В.П. Теория и методика хоккея / В.П. Савин. - М.: Академия, 2014-153с.
7. Стамм, Лора Основы скоростно-силового катания в хоккее / Лора Стамм. - Москва: Мир, 2013-168с.
8. Раззаков, Федор Легенды отечественного хоккея / Федор Раззаков. - М.: Эксмо, 2014-160с.

Аннотация
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Хоккей с мячом».

Статус программы: программа объединения «Хоккей с мячом» модифицированная. Программа разработана на основе государственной программы по хоккею с мячом.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Цель программы – Сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством игры в хоккей с мячом, воспитание моральных и волевых качеств воспитанников, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Состав обучающихся: 7-14 лет.

Срок реализации: 3 года.

Режим занятий.

Стартовый уровень: 2 раза в неделю по 1 часу,

Базовый уровень (первый год) - 3 раза в неделю по 1 часу,

Базовый уровень (второй год) - 3 раза в неделю по 2 часа.

Краткое содержание:

Стартовый уровень предполагает знакомство с основными элементами техники игры, правилами игры, привить интерес к занятиям, физическая подготовка с преимущественным развитием ловкости, координации движения, освоение процесса игры.

Базовый уровень (1 год обучения): совершенствование физической подготовки, изучение техники и тактики игры, приобретение опыта участия в соревнованиях, приобретение навыков судейства.

Базовый уровень (2 год обучения): дальнейшее совершенствование физической подготовки, углубленное изучение техники и тактики игры, рост игрового мастерства, сдача нормативов, комплексов, приобретение опыта участия в соревнованиях разного уровня, усвоение основных положений методики спортивной тренировки, приобретение навыков в судействе игр и самостоятельное проведение отдельных частей занятий.

Ожидаемые результаты обучения.

Стартовый уровень.

Предметные результаты.

Обучающиеся будут знать:

- историю развития хоккея;
- правила игры в хоккей с мячом;
- технику игры с мячом;
- технику выполнения физических упражнений.

Обучающиеся будут уметь:

- играть в хоккей с мячом по правилам;
- использовать начальные тактические приемы в процессе игры;
- выполнять нормативы физических упражнений.

Метапредметные результаты.

- понимать учебную задачу, сформулированную педагогом;
- планировать свои действия на отдельных этапах игры;
- анализировать причины ошибок своих и партнеров по игре.

Личностные результаты.

У обучающихся будут сформированы:

- навыки сотрудничества со сверстниками;
- мотивация к ведению здорового образа жизни;
- мотивация к дальнейшим занятиям спортом.

Базовый уровень. Первый год обучения.

Предметные результаты.

Обучающие будут знать:

- алгоритм действий для выполнения упражнений;
- необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- методику правильного выполнения упражнений;
- технические элементы выполнения упражнений на земле, на льду с возможностью перехода на усложненный уровень;
- элементарные навыки судейства.

Обучающие будут уметь:

- владеть необходимыми физическими качествами (сила, выносливость, скорость);
- уверенно выполнять задания различной сложности;
- применение тактических и технических навыков в игре;
- применять начальные навыки по судейству.

Метапредметные результаты.

- укрепление здоровья;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- будут обладать надежной базой физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта.

Личностные результаты.

У обучающихся будут сформированы:

- чувство ответственности за себя, за собственное здоровье
- нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность;
- ответственность, дисциплинированность, взаимопомощь;
- устойчивый интерес к занятиям хоккеем с мячом;
- потребность к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

Базовый уровень. Второй год обучения.

Предметные результаты.

Обучающиеся будут знать:

- углубленно теоретический материал;
- в совершенстве технику и тактику игры;

Обучающиеся будут уметь:

- владеть приемами и методами контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- владеть в совершенстве навыками и умениями игры.

Метапредметные результаты.

- понимать важность сохранения и укрепления здоровья;
- разовьют чувство товарищества и взаимопомощи;
- разовьют и усовершенствуют физические способности;
- повысят техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта.

Личностные результаты.

- разовьют моральные и волевые качества;
- научатся организаторским навыкам и умениям действовать в коллективе;
- станут более ответственными, дисциплинированными, сочувствующими;
- приобретут интерес к занятиям хоккеем с мячом;
- осознают потребности к ведению здорового образа жизни и укреплению здоровья.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 74622892844150726796523337175507594912532816898

Владелец Аникиева Татьяна Викторовна

Действителен с 04.07.2025 по 04.07.2026