

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества «Олимп» Приволжского района г. Казани

Казан шәһәре Идел буе районының “Олимп” балалар ижаты үзәге”
өстәмә белем муниципаль бюджет учреждениесе

Принята на заседании
Педагогического Совета
МБУДО ЦДТ «Олимп»
Протокол № 1
от «26» 08 2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности

«ХОККЕЙ-МАСТЕР»

Возраст учащихся: 14-17 лет

Срок реализации программы: 3 года

*Автор-составитель программы:
Шамсутдинов Альфред Гарафович,
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории*

г. Казань, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Информационная карта образовательной программы	3
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ МАТЕРИАЛА ПО ПРОГРАММЕ «ХОККЕЙ-МАСТЕР»	8
2.1. Учебно-тематический план программы 1-го года обучения	8
2.2. Учебно-тематический план программы 2-го года обучения	8
2.3. Учебно-тематический план программы 3-го года обучения	8
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «ХОККЕЙ-МАСТЕР»	9
3.1. Содержание программы 1-го года обучения	9
3.2. Содержание программы 2-го года обучения	11
3.3. Содержание программы 3-го года обучения	14
4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ИЗУЧЕНИЯ МАТЕРИАЛА ПО ПРОГРАММЕ «ХОККЕЙ-МАСТЕР»	18
4.1. Календарный учебный график 1-го года обучения	18
4.2. Календарный учебный график 2-го года обучения	27
4.3. Календарный учебный график 3-го года обучения	35
5. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ	45
5.1. Нормативы по общей и специальной физической, технической подготовкам для учащихся 1-го года обучения	45
5.2. Нормативы по общей и специальной физической, технической подготовкам для учащихся 2-го года обучения	46
5.3. Нормативы по общей и специальной физической, технической подготовкам для учащихся 3-го года обучения	46
6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ «ХОККЕЙ-МАСТЕР» ..	48
6.1. Обеспечение программы методической продукцией	49
6.2. Методы обучения, используемые при реализации программы	49
7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «ХОККЕЙ-МАСТЕР»	51
8. ОРГАНИЗАЦИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С УЧАЩИМИСЯ В ОБЪЕДИНЕНИИ «ХОККЕЙ-МАСТЕР»	52
8.1. Работа с родителями учащихся по программе «Хоккей-Мастер»	53
9. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ	54

Информационная карта образовательной программы

1	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества «Олимп» Приволжского района г. Казани
2	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хоккей-Мастер»
3	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
4	Сведения о разработчиках	
4.1	Ф.И.О., должность	Шамсутдинов Альфред Гарафович педагог дополнительного образования первой квалификационной категории
5	Сведения о программе	
5.1	Срок реализации	3 года
5.2	Возраст учащихся	14–17 лет
5.3	Характеристика программы -тип программы -вид программы	- Модифицированная - Однопрофильная
5.4	Цель программы	Повышение уровня физического и психического здоровья учащихся через занятия хоккеем с шайбой, совершенствование основных технико-тактических индивидуальных и командных действий.
6	Формы и методы образовательной деятельности	<i>Формы обучения</i> – групповая, индивидуальная. <i>Методы обучения:</i> - словесные (беседа, объяснение); - наглядные (схемы, образцы, рисунки, презентации); - практические - физические упражнения; - игровой и соревновательный; - самостоятельная работа учащихся. Представленные методы используются комплексно
7	Формы мониторинга результативности	- мониторинг достижений учащихся (листы, протоколы мониторинга); - портфолио достижений учащихся; - участие в соревнованиях и турнирах.
8	Результативность реализации программы	В качестве показателей результативности реализации программы может рассматриваться участие учащихся в: - спортивных праздниках, конкурсах; - матчевых встречах, товарищеских играх с командами аналогичного возраста; - соревнованиях местного, районного, городского уровней; - контрольных (нормативных) испытаниях и упражнениях (проводятся в течение всего учебного года 2 раза - в конце первого полугодия - в декабре и в конце второго полугодия - в мае).
9	Дата утверждения и последней корректировки программы	26.08.2022
10	Рецензенты	Программно-экспертная комиссия МБУДО ЦДТ «Олимп»

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спорт и физическая культура всегда были своеобразным показателем здоровья и развития любого государства. Особенно это относится к нашему государству. В нашей стране с незапамятных времен спорт был на одном из первых мест. Сейчас можно наблюдать процесс восстановления статуса великой спортивной державы. Повсеместно открываются все больше и больше спортивных школ, физкультурно-оздоровительных комплексов детско-юношеских центров, спортивных кружков и секций. Во многом этому способствует активная пропаганда занятий спортом и поддержания здорового образа жизни. Занятия спортом важны для детей, на которых нацелена эта программа не только с точки зрения их физического развития, но и с позиции гармоничного развития личности ребенка.

Многие дети не способны, или по тем иным причинам не могут, заниматься «большим спортом». «Неблагополучные» дети зачастую предоставлены самим себе, не могут реализоваться в какой-либо деятельности. Но потребность в движении, соревновании у детей есть всегда. Исходя из этого, была разработана программа «Хоккей-Мастер», рассчитанная на привлечения к занятиям, прежде всего так называемых «дворовых» детей. Мы не ставим перед собой задачу достижения больших спортивных результатов, гораздо важнее для нас создание команды, привлечение мальчишек к занятиям спортом.

Технические приёмы и тактические действия хоккея сложны и требуют определенных коллективных усилий для овладения ими.

В хоккее применяются разнообразные движения и действия: катание на коньках, прыжки, внезапные остановки, повороты, удары клюшкой по шайбе. Играющие, целесообразно применяя игровые приемы, стремятся совместно со своими партнерами добиться преимущества над противником, который оказывает активное сопротивление.

Активное противодействие противника приводит к постоянному изменению условий при осуществлении задуманных действий отдельного игрока и команды в целом, к быстрой смене игровых ситуаций в защите и нападении. Перед детьми возникают самые разнообразные задачи, требующие своевременного решения. Им необходимо в кратчайшие промежутки времени увидеть создавшуюся обстановку (расположение партнеров и противника, положение шайбы), оценить ее, выбрать наиболее правильные действия и применить их. Это возможно осуществить при наличии у детей определенных знаний, навыков, умений, двигательных и волевых качеств.

Двигательные навыки у детей, занимающихся хоккеем, характеризуется большой подвижностью, динамичностью.

К важным особенностям хоккея относятся также сложные коллективные тактические действия. В каждой игровой ситуации действия отдельных игроков команды различны, но они должны быть взаимообусловлены и направлены на решение общей задачи. От игроков требуется максимум инициативы, творчества и смелости, чтобы согласовать свои действия с партнерами и добиться успеха.

В коллективной игре огромное значение имеет своевременная правильная взаимопомощь.

Таким образом, хоккей способствует воспитанию целого ряда таких положительных качеств и черт характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, чувство патриотизма, взаимопомощь, уважение своих партнеров и противников, сознательная дисциплина и т.д.

Разнообразные движения и действия, обычно выполняемые на свежем воздухе, то есть в благоприятных гигиенических условиях, оказывают на детей оздоровительное воздействие. Они способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма ребенка и служат полезным средством активного досуга.

Актуальность программы в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психо-

логическое и нравственное оздоровление воспитанников, программа также актуальна в связи с популярностью хоккея в нашей стране.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в приобретении учащимися необходимого индивидуального уровня получаемых знаний, умений и навыков, в воспитании мотивации занятий спортом и физической культурой.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хоккей-Мастер» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа является углубленной, т.е. предполагает совершенствование учащимися освоенных на предыдущем этапе обучения знаний, двигательных умений и навыков, дальнейшее развитие физических качеств, повышение уровня физического развития и физической подготовленности. Программа «Хоккей-Мастер» является модифицированной, составлена для Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества «Олимп» (МБУДО ЦДТ «Олимп») Приволжского района города Казани, разработана на основании существующих нормативных документов учреждений дополнительного образования по физической культуре, программы развития Центра «Спортивный мир Олимпограда», Программы «Альтернатива» по пропаганде здорового образа жизни и профилактике асоциальных явлений в среде учащихся.

Программа «Хоккей-Мастер» соответствует закону РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012, Постановлению Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. №41 «Об утверждении САНПИН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Приказу Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Примерным требованиям к программам дополнительного образования детей от 11.12.2006г. №06-1844.

Цель программы: повышение уровня физического и психического здоровья учащихся через занятия хоккеем с шайбой, совершенствование основных технико-тактических индивидуальных и командных действий.

Задачи:

Образовательные:

- Совершенствовать навыки и умения выполнять различные физические упражнения;
- Совершенствовать основные и специальные элементы игры в хоккей;
- Овладеть знаниями терминологии, стратегии и тактики игры;
- Совершенствовать групповое взаимодействие в различных его формах посредством подготовительных игр и соревнований.

Развивающие:

- Повысить уровень физического развития учащихся;
- Совершенствовать индивидуальные способности и особенности ребенка;
- Сформировать мотивацию ребенка к занятиям физической культурой и хоккеем;
- Сформировать стремление и желание к самовыражению, через игру в хоккей;

Воспитательные:

- Воспитывать у учащихся культуру поведения в коллективе;
- Воспитывать нравственные качества учащихся;
- Способствовать социализации и социальной адаптации учащихся в обществе.

Возраст учащихся, участвующих в реализации данной программы.

В объединении занимаются все желающие дети в возрасте с 12 лет при наличии медицинской справки и заявления от родителей. Наполняемость групп 10-15 человек.

Отличительной особенностью данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы от программ спортивных специализированных школ является количество часов и адаптация к клубным условиям работы на массовость, а не на спортивное мастерство.

Срок реализации дополнительной образовательной программы - 3 года. Данная программа предусматривает 3 этапа обучения, развития и воспитания учащихся:

1 ЭТАП - 1 год обучения -144 часа.

2 ЭТАП - 2 год обучения - 144 часа.

3 ЭТАП - 3 год обучения -144 часа.

Формы и режим занятий.

Занятия проводятся в группах 10-15 человек в следующих формах:

1. Обучающие: учебные занятия; тренировочные занятия; технико-тактические занятия; просмотр видеозаписей.

2. Мониторинговые: тестирования; товарищеские матчи; соревнования;

3. Развивающие: дискуссии; игровые занятия; экскурсии, посещение хоккейных матчей команд мастеров.

4. Дистанционные: осуществляются при необходимости при помощи платформы ZOOM, почтовых сервисов, мессенджера WhatsApp, социальных сетей «В Контакте» и «Instagram».

Продолжительность занятий: 4 часа в неделю -144 часа в год.

Ожидаемые результаты.

Учащийся будет знать:

- терминологию;
- историю мирового и отечественного хоккея;
- основные виды профилактики заболеваний и травм;
- правильность выполнения различных физических упражнений;
- основные и специальные элементы игры в хоккей.

Будет уметь:

- выполнять основные физические упражнения;
- правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;
- поддерживать свой уровень физической подготовленности;
- с пониманием относиться к другим ребятам.

У учащегося будет развито:

- мотивация к занятиям хоккеем;
- устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- внимание, память, мышление, воображение;
- выносливость, быстрота, сила, реакция, ловкость;
- стремление к достижению общего результата;
- высокий уровень технико- тактической подготовки.

Будут воспитаны, сформированы и развиты:

- общечеловеческие ценности, общая культура;
- понимание необходимости здорового образа жизни;
- сформированность навыков ЗОЖ;
- коммуникативные навыки;
- умение свободно общаться с окружающими, толерантность;
- чувство патриотизма;
- чувство ответственности за общий результат;
- организованность и пунктуальность.

Формы подведения итогов.

На каждом из этапов обучения проводится первичная, промежуточная и итоговая диагностика. Первичная диагностика предполагает определение текущего уровня физической подготовленности ребенка, промежуточная – это рубежный контроль, на котором производится поиск оптимального для каждого ребенка индивидуального варианта обучения, и на итоговой аттестации – выявление динамики изменений в физ. Подготовке в технико – тактических действиях по сравнению с началом года обучения. Промежуточная аттестация в конце учебного года является основанием для перевода на другой этап обучения, а также первичной диагностикой следующего этапа обучения. Весь образовательный процесс строится с учетом

педагогического мониторинга, осуществляемого с помощью: контрольных нормативов-упражнений, наблюдений, бесед, тестирований, соревнований. С целью повышения эффективности образовательного процесса целесообразно задействовать и широкий спектр технических средств обучения.

Педагогом составляется карта спортивных результатов, куда вносятся все результаты упражнений, тестирований, проведенных в течение всего учебного года.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ МАТЕРИАЛА ПО ПРОГРАММЕ «ХОККЕЙ-МАСТЕР»

2.1. Учебно-тематический план программы 1-го года обучения

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика
1	Теоретическая подготовка	5	5	-
2	Специальная физическая подготовка	28	-	28
3	Общая физическая подготовка	44	-	44
4	Техническая подготовка	31	-	31
5	Тактическая подготовка	18	-	18
6	Участие в соревнованиях по хоккею	12	-	12
7	Аттестация учащихся	4	-	4
8	Инструктаж по ТБ и ППБ	2	2	-
ИТОГО		144	7	137

2.2. Учебно-тематический план программы 2-го года обучения

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика
1	Теоретическая подготовка	8	8	-
2	Специальная физическая подготовка	30	-	30
3	Общая физическая подготовка	28	-	28
4	Техническая подготовка	34	-	34
5	Тактическая подготовка	22	-	22
6	Участие в соревнованиях по хоккею	16	-	16
7	Аттестация учащихся	4	-	4
8	Инструктаж по ТБ и ППБ	2	2	-
ИТОГО		144	10	134

2.3. Учебно-тематический план программы 3-го года обучения

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика
1	Теоретическая подготовка	10	10	-
2	Специальная физическая подготовка	28	-	28
3	Общая физическая подготовка	22	-	22
4	Техническая подготовка	30	-	30
5	Тактическая подготовка	28	-	28
6	Участие в соревнованиях по хоккею	18	-	18
7	Аттестация учащихся	6	-	6
8	Инструктаж по ТБ и ППБ	2	2	-
ИТОГО		144	12	132