

Управление образования Верхнетоемского муниципального округа

муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Верхнетоемского муниципального округа
«Верхнетоемский центр дополнительного образования»

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
МБОУ ДО «Верхнетоемский ЦДО»
протокол № 1 от 29 августа 2024г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ ДО «Верхнетоемский ЦДО»
Валева О.Н. Валева
«29» августа 2024 г.

***Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной
направленности
«Мини-хоккей с мячом»***

Возраст детей: 8 -18 лет
Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:
Тюлюбаев Александр Сергеевич,
учитель физической культуры

с. Верхняя Тойма
2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-хоккей с мячом» (далее программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана для детей от 8 до 18 лет. Программа направлена на формирование и развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма; освоение знаний о лыжном спорте, современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

Федеральным законом от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022г. № 678-р)

Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629),

Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242),

Методические рекомендации для субъектов РФ по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме (утв. Министерством просвещения РФ 28.06.2019 г. № МР-81-02вн)

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5.08.2020г. №882/391)

Санитарно-эпидемиологическим требованиям к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28),

Уставом МБОУ ДО «Верхнетоемский центр дополнительного образования»

И с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на занятиях художественной направленности и специфики работы учреждения.

Хоккей с мячом используется в большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная. Передвижение на коньках вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную. Физическая нагрузка при занятиях хоккеем очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать хоккей как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Достижение высоких результатов возможно только при многолетней и круглогодичной подготовке в течение ряда лет, начиная с юношеского возраста. Особенности мини-хоккея с мячом, биологические законы развития отдельных органов и систем и организма в целом требуют от хоккеистов определенного числа лет систематических занятий физической культурой и спортом, чтобы пройти путь от новичка до мастера спорта, а затем до сильнейшего спортсмена. В хоккее такой период занимает в среднем около 10 лет. Учитывая эти данные (стаж занятий и возраст наивысших достижений), можно с достаточной вероятностью определить время начала регулярных тренировок. Однако это не означает, что вся подготовка должна начинаться именно в этом возрасте - систематические занятия физической культурой следует начинать значительно

раньше. Вполне естественно, что и на этом временном отрезке могут быть индивидуальные различия. Вместе с тем практика работы по мини-хоккею с мячом показывает порой, что юные хоккеисты, слишком рано приступившие к систематическим тренировкам, достигают (и относительно рано) высоких результатов. Не следует считать, что это связано с длительным (с раннего возраста) занятием хоккеем. При планировании многолетней подготовки недопустимо превышение максимальных объемов нагрузки, и отсутствие разносторонней подготовки юных хоккеистов. Термин «ранняя специализация» неприменим в отношении хоккеистов, следует говорить о своевременной специализации с учетом возрастных особенностей развивающегося организма.

Актуальность программы

В нашем государстве уделяется большое внимание развитию физической культуры и спорта. В МБОУ ДО «Верхнетоемский ЦДО» имеется стадион с хоккейной коробкой, что предполагает организованные тренировочные занятия, поэтому данная программа была разработана и реализуется в учреждении.

Возможность использования программы в других образовательных системах

Данная программа реализуется в рамках учреждения дополнительного образования детей МБОУ ДО «Верхнетоемский ЦДО», т.к. программа разработана с учетом материально-технической базы данного учреждения.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности. Совокупность перечисленных эффектов будет определять физическую дееспособность воспитанников в будущем.

Цель программы: развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма посредством занятия хоккеем с мячом.

Задачи программы:

Обучающие:

- формировать двигательные навыки и умения;
- формировать общие представления о физической культуре, ее значимости в жизни человека, укреплении здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- отработать основные техники и навыки катания на коньках и игры в хоккей.

Развивающие:

- развивать интерес к самостоятельным занятиям катания на коньках;
- развивать специальные физические качества.

Воспитательные:

- формировать интерес и потребность в занятиях игры в хоккей с мячом;
- воспитать активность, самостоятельность и нравственно-волевые качества.

Отличительные особенности данной программы заключаются в следующем:

Программа составлена с учетом возрастных особенностей организма, что позволяет варьировать нагрузку ребенка в зависимости от его физических способностей, не теряя при этом результат обучения.

Большое значение для реализации целей программы обучения имеет использование в работе объединения передовых методов обучения, тренировки и организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса с помощью единой методической системы.

В тренировочном процессе будут учтены возрастные особенности развития организма, в частности такие закономерности, как неодновременность (гетерохронность) развития физических качеств и функций организма.

В результате освоения программного материала совершенствуется большинство систем организма занимающихся. В первую очередь, сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная и опорно-двигательный аппарат.

Учебная программа учитывает нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и основополагающие принципы спортивной подготовки хоккеистов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики. Принципы организации обучения:

- Принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, восстановительных мероприятий и воспитательной работы, медико-биологического и педагогического контроля).

- Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения.

- Принцип вариативности предусматривает, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и методов тренировки и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

Объемность и многообразие средств и форм спортивной деятельности ориентировано на достижение результата каждым занимающимся.

В структуру программы входят теоретические и практические занятия, которые предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно - практического опыта.

Характеристика обучающихся по программе:

Зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий данным видом деятельности 8-18 лет.

Это возраст относительно спокойного и равномерного физического развития. Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной ёмкости лёгких идёт довольно равномерно и пропорционально. Костная система младшего школьника ещё находится в стадии формирования. Процесс окостенения кисти и пальцев в младшем школьном возрасте также ещё не заканчивается полностью, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны. Происходит функциональное совершенствование мозга - развивается аналитико-систематическая функция коры; постепенно изменяется соотношение процессов возбуждения и торможения: процесс торможения становится всё более сильным, хотя по-прежнему преобладает процесс возбуждения, и младшие школьники в высокой степени возбудимы и импульсивны.

Сроки и этапы реализации программы:

Базовый уровень 1 год. Учебный план занятий: 6 часов в неделю, 36 учебных недель в год.

Зачисление детей производится в начале учебного года после предварительной диагностики обучающихся и собеседования с ним при наличии справки об отсутствии противопоказаний к занятиям данным видом спорта.

Формы и режим занятий по программе

Учебно-тренировочные занятия проводятся 3 раза в неделю. Продолжительность занятий - 2 академических часа.

Форма организации образовательного процесса предполагает проведение коллективных занятий (всей группой), малыми группами (4-6 человек).

Формы занятий: теоретические и практические учебно-тренировочные занятия, и контрольные испытания.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций, непосредственно в рамках учебно-тренировочного занятия.

Структура занятия:

I этап. Организационная часть. Ознакомление с правилами поведения на занятии, техникой безопасности при выполнении упражнений, разминка.

II этап. Основная часть.

Постановка цели и задач занятия, выполнение упражнений.

Получение и закрепление новых знаний полученных в ходе занятия.

III этап. Заключительная часть.

Анализ работы. Подведение итогов занятия. Рефлексия.

Ожидаемые результаты и формы их проверки

При освоении программы, учащиеся будут знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий мини-хоккея с мячом, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;
- об особенностях функционирования основных органов и структур организма при игре в мини-хоккей с мячом;
- о правилах поведения на стадионе, мерах предупреждения травматизма.

После освоения программы учащиеся должны уметь:

- правильно подобрать инвентарь;
- одевать снаряжение;
- кататься на коньках;
- делать повороты;
- кататься по кругу;
- кататься по повороту;
- тормозить различными способами;
- уметь группироваться при падении.

После освоения программы учащиеся должны демонстрировать:

- правильное положение тела при игре в мини-хоккей с мячом;
- виды торможений;
- упражнения простого катания на коньках.

Контрольные испытания проводятся в конце года, помимо этого в течение года проводятся контрольные тренировки с целью проверки усвоения программного материала.

Важным звеном управления подготовкой обучающихся является система комплексного контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса.

Диагностика приобретения обучающимися теоретических и практических знаний по предмету и отслеживание результатов их достижений.

Способы определения результативности программы:

Тестирование физического развития обучающихся в начале, середине и конце учебного года.

Формы контроля и подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

Контроль знаний, умений и навыков по программе проводится согласно «Положению об итоговой (промежуточной) аттестации обучающихся» в рамках реализации дополнительных образовательных программ МБОУ ДО «Верхнетоемский ЦДО»

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Содержание	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1	Раздел 1 Теоретическая подготовка	4, из них	4, из них	-	Опрос, беседа
	Тема 1.1 Введение в образовательную деятельность	2	2	-	
	Тема 1.3 Правила игры в мини-хоккей с мячом. Соревнования.	2	2	-	
2	Раздел 2 Общая физическая подготовка (ОФП)	40	-	40	
	Раздел 3 Специальная физическая подготовка(СФУ)	52	-	52	
	Итого 1 полугодие:	96	4	90	
4	Раздел 4 Технико-тактическая подготовка	104	-	57	
5	Раздел 5 Контрольные упражнения и соревнования	4	-	4	Сдача контрольных нормативов
	Итого 2 полугодие:	108	-	108	
	Итого за год:	204	4	200	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Дата	Наименование темы каждого занятия	Форма занятия	Количество часов	Место проведения	Формы подведения итогов занятия
1-2		Раздел 1. Введение в образовательную деятельность	Лекция	2	Учебный кабинет	Беседа, опрос
3-4		Тема 1.3 Правила игры в мини-хоккей с мячом. Соревнования.	Лекция	2	Учебный кабинет	Беседа, опрос
5-6		Раздел 2 Общая физическая подготовка (ОФП)	Учебно-тренировочное занятие	2	Спортзал	Наблюдение и исправление ошибок
7-8		Общая физическая подготовка (ОФП)	Учебно-тренировочное занятие	2	Спортзал	Наблюдение и исправление ошибок
9-10		Общая физическая подготовка (ОФП)	Учебно-тренировочное занятие	2	Спортзал	Наблюдение и исправление ошибок
11-12		Общая физическая подготовка (ОФП)	Учебно-тренировочное занятие	2	Спортзал	Наблюдение и исправление ошибок
13-14		Общая физическая подготовка (ОФП)	Учебно-тренировочное занятие	2	Спортзал	Наблюдение и исправление ошибок
15-16		Общая физическая подготовка (ОФП)	Учебно-тренировочное занятие	2	Спортзал	Наблюдение и исправление ошибок
17-18		Общая физическая подготовка (ОФП)	Учебно-тренировочное занятие	2	Спортзал	Наблюдение и исправление ошибок
19-20		Общая физическая подготовка (ОФП)	Учебно-тренировочное занятие	2	Спортзал	Наблюдение и исправление ошибок
21.-22		Общая физическая подготовка (ОФП)	Учебно-тренировочное занятие	2	Спортзал	Наблюдение и исправление ошибок
23-24		Общая физическая подготовка (ОФП)	Учебно-тренировочное занятие	2	Спортзал	Наблюдение и исправление ошибок
25-26		Общая физическая подготовка (ОФП)	Учебно-тренировочное занятие	2	Спортзал	Наблюдение и исправление ошибок
27-28		Общая физическая подготовка (ОФП)	Учебно-тренировочное	2	Спортзал	Наблюдение и исправление ошибок

			занятие			
29-30	Общая физическая подготовка (ОФП)	Учебно-тренировочное занятие	2	Спортзал	Наблюдение и исправление ошибок	и
31-32	Общая физическая подготовка (ОФП)	Учебно-тренировочное занятие	2	Спортзал	Наблюдение и исправление ошибок	и
33-34	Общая физическая подготовка (ОФП)	Учебно-тренировочное занятие	2	Спортзал	Наблюдение и исправление ошибок	и
35-36	Общая физическая подготовка (ОФП)	Учебно-тренировочное занятие	2	Спортзал	Наблюдение и исправление ошибок	и
37-38	Общая физическая подготовка (ОФП)	Учебно-тренировочное занятие	2	Спортзал	Наблюдение и исправление ошибок	и
39-40	Общая физическая подготовка (ОФП)	Учебно-тренировочное занятие	2	Спортзал	Наблюдение и исправление ошибок	и
41-42	Общая физическая подготовка (ОФП)	Учебно-тренировочное занятие	2	Спортзал	Наблюдение и исправление ошибок	и
43-44	Общая физическая подготовка (ОФП)	Учебно-тренировочное занятие	2	Спортзал	Наблюдение и исправление ошибок	и
45-46	Раздел 3 Специальная физическая подготовка(СФУ)	Учебно-тренировочное занятие	2	Спортзал	Наблюдение и исправление ошибок	и
47-48	Специальная физическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	2	Спортзал	Наблюдение и исправление ошибок	и
49-50	Специальная физическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	2	Спортзал	Наблюдение и исправление ошибок	и
51-52	Специальная физическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	2	Спортзал	Наблюдение и исправление ошибок	и
53-54	Специальная физическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	2	Спортзал	Наблюдение и исправление ошибок	и
55-56	Специальная физическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	2	Спортзал	Наблюдение и исправление ошибок	и
57-58	Специальная физическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	2	Хоккейный корт	Наблюдение и исправление ошибок	и
59-60	Специальная физическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	2	Хоккейный корт	Наблюдение и исправление ошибок	и
61-62	Специальная физическая подготовка	Учебно-	2	Хоккейный	Наблюдение	и

195-196	Технико-тактическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	2	Спортзал	Наблюдение и исправление ошибок
197-198	Технико-тактическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	2	Спортзал	Наблюдение и исправление ошибок
199-200	Технико-тактическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	2	Спортзал	Наблюдение и исправление ошибок
201-202	Раздел 5 Контрольные упражнения и соревнования	Учебно-тренировочное занятие	2	Спортзал	Наблюдение
203-204	Заключительное занятие	Учебно-тренировочное занятие	2	Учебный кабинет	Беседа
	Итого год:		204		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1 Теоретическая подготовка

Тема 1.1 Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении игры в хоккей с мячом.

Теория: Порядок и содержание работы объединения. Значение хоккея с мячом в жизни народов Севера. Эволюция оборудования и снаряжения хоккеиста. Популярность игры в хоккей с мячом в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.

Тема 1.2 Краткая характеристика техники игры в мини-хоккей с мячом.

Теория: Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Стойка хоккеиста, повороты, отталкивание ногами, при ускорении движения. Типичные ошибки при освоении общей схемы игры в мини-хоккей с мячом. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям. Правила поведения на соревнованиях.

Раздел 2 Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: в состав ОФП входят спортивные игры.

Практика: *Спортивные игры*. Флорбол, в которой задействованы те группы мышц, которые в дальнейшем будут нуждаться при игре в мини-хоккей с мячом. Так же техника-это движение при работе с клюшкой и мячом. Тактика, виденье игры, взаимодействие с игроками.

Раздел 3 Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: Комплексы специальных упражнений для игры в мини-хоккей с мячом, развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Практика: Игра в мини-хоккей с мячом, имитационные упражнения, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для хоккеиста.

Раздел 4 Техничко-тактическая подготовка

Теория: Изучение техники игры в мини-хоккей с мячом.

Практика: Обучение общей схеме передвижений хоккеиста на льду. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на развитие равновесия при катании на коньках, на согласованную работу рук и ног при передвижении с хоккейным мячом. Совершенствование основных элементов техники игры в мини-хоккей с мячом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами передачи хоккейного мяча на месте и в движении.

Раздел 5 Контрольно- нормативные упражнения и соревнования

Практика: Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей).

ОЦЕНОЧНЫЕ (ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ) МАТЕРИАЛЫ

Оценка	Время	Челночный бег 4x10	10 передач хоккейного мяча в паре, на месте (расстояние 8 метров)	10 попаданий в хоккейные ворота	Обвести клюшкой хоккейным мячом 10 конусов	Челночный бег спиной вперед 4x10
5	Сек.	30.0	12.0	10 раз	8.0	40.0
4	Сек.	30.5	12.5	8 раз	8.5	41.0
3	Сек.	31.0	13.0	6 раз	9.0	42.0
2	Сек.	31.5	13.5	4 раза	9.5	43.0
1	Сек.	32.0	14.0	2 раза	10.0	44.0

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение:

1. Кабинет для занятий, спортзал, стадион соответствующие требованиям СанПиН 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

2. Оборудование: свисток, фишки, коньки, хоккейная форма, мячи, ворота 2шт., эспандеры.

3. Кадровое обеспечение: учитель физической культуры, Формы реализации: очная, возможно использованием дистанционных технологий по причине эпидемиологических условий.

4. При реализации программы предусмотрены индивидуальные образовательные маршруты для одаренных в данном виде спорта обучающихся.

5. Дети могут зачисляться на эту программу без стартового уровня, в связи с возрастными и физическими возможностями.

СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ

1. Павленко В.Ф. Поурочная программа по хоккею с мячом для (УТГ и НП) ДЮСШ и СДЮШОР. – Хабаровск, 1992
2. Фатеева О. А., Фатеев Г. В. Программа для ДЮСШ и СДЮШОР. /Учебнометодическое пособие – Иркутск: Папирус, 2008
3. Ломанов С. И. Авторская программа по хоккею с мячом - Иркутск: Папирус, 2008; Новосибирск: ХК «Сибсельмаш», 2008
4. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать - М.: Астрель: АСТ, 2004. - 863, [1] с: ил. — (Профессия — тренер)
5. Табаков С. Е., Елисеев С. В., Конаков А. В. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2005
6. Спортивные игры и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1986
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991
8. Панин И.Н. Русский хоккей с мячом «Техника, тактика, правила игры». - М.: Советский спорт, 2005
9. Ягбрант В. Хоккей с мячом. Учебно-методическое пособие.- М.: Физкультура и спорт, 1970
10. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов. - М.: Терра-спорт, 2000

Список использованной литературы для учащихся и их родителей

1. Озолин Н. Г. Наука побеждать-М.: Астрель: АСТ, 2004. - 863, [1] с: ил. —