

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

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
«СШ «Дельфин»
Протокол от 28.08.2024г. № 1/ПС



УТВЕРЖДЕНО
Директором «СШ «Дельфин»
Е.В. Редькиной
Приказ от 02.09.2024г. № 105

Рабочая программа

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

направленность: *физкультурно-спортивная*
возраст обучающихся: 12-13 лет

Год обучения: первый
Количество часов в неделю: 10
Количество часов в год: 440
Форма обучения: очная

Разработчик:
Патрушев Александр Леонидович,
тренер-преподаватель, ВКК

Программа рассмотрена
методическим советом «СШ «Дельфин»
Протокол от 26.08.2024г. № 6

2024 - 2025 учебный год

1. Пояснительная записка

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

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся 12-13 лет, прошедших стартовый уровень и /или базовый -1 уровень подготовки по ДООП «Хоккей с шайбой». Так же к обучению допускаются подростки, имеющие навыки игры в хоккей, получившие обучение в других спортивных учреждениях.

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

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

Задачи:

Образовательные:

- ✓ дать обучающимся более углубленные, детальные знания о выбранном виде;
- ✓ обогатить двигательный опыт обучающихся физическими упражнениями общеразвивающей и специальной физической направленности;
- ✓ расширить знания о технико-тактических приемах выбранного вида спорта;
- ✓ закрепить знания по основам безопасного поведения во время занятий выбранным видом спорта; правилам личной гигиены спортсмена;
- ✓ научить использовать имеющиеся теоретические и практические знания в первой судейской практике;
- ✓ расширить знания о способах и методах контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях спортом и выбранным видом спорта, в частности.

Воспитательные:

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

Развивающие:

- ✓ развивать физические качества, необходимых для выбранного вида спорта (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);
- ✓ развивать технические и тактические навыки, характерные для выбранного вида спорта;
- ✓ развивать стойкое желание и мотивацию к регулярным занятиям спортом, в частности хоккеем.

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

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

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты

По окончании Программы обучающиеся будут *уверенно знать*:

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

уметь:

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

Личностные результаты

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

Метапредметные результаты

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

Формы аттестации и контроля

Согласно «Положению о формах, периодичности и порядке осуществления текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Дельфин» *текущий контроль* проводится тренером-преподавателем без прекращения процесса обучения, в течение всего учебного года (по мере освоения обучающимися программы);

аттестация обучающихся (промежуточная или итоговая) проходит в конце учебного года и включает в себя сдачу нормативов (тестов) по ОФП и СФП по выбранному виду спорта.

В 2024-2025 учебном году для данной группы предусмотрена сдача промежуточной аттестации обучающихся (Приложение № 1).

2. Календарный учебный график рабочей программы на 2024-2025 учебный год

Год обучения (группы)	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Кол-во учебных недель	Кол-во часов в неделю/год	Режим занятий	Каникулы и праздничные дни
первый	01.09.2024	31.08.2025	44*	10/440	5 раз в неделю по 2 часа	Праздничные дни: 04.11.24, 01.01-08.01.2025, 23.02.25, 08.03.25, 01.05.25, 08.05-09.05.25, 12.06.25 Каникулы: 01.07.25-11.08.25

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

сен.24						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
2		2		2	2	2
2		2		2	2	2
2		2		2	2	2
2		2		2	2	2
2		2		2	2	2
10	0	8	0	8	8	8
Кол-во часов в месяц						42
Кол-во занятий в месяц						21

окт.24						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		2		2	2	2
2		2		2	2	2
2		2		2	2	2
2		2		2	2	2
2		2		2	2	2
8	0	10	0	8	8	8
Кол-во часов в месяц						42
Кол-во занятий в месяц						21

ноя.24						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				2	2	2
		2		2	2	2
2		2		2	2	2
2		2		2	2	2
2		2		2	2	2
6	0	8	0	10	10	8
Кол-во часов в месяц						42
Кол-во занятий в месяц						21

дек.24						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
						2
		2		2	2	2
2		2		2	2	2
2		2		2	2	2
2		2		2	2	2
10	0	8	0	8	8	10
Кол-во часов в месяц						44
Кол-во занятий в месяц						22

январ.25						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				2	2	2
2		2		2	2	2
2		2		2	2	2
2		2		2	2	2
6	0	6	0	8	6	6
Кол-во часов в месяц						32
Кол-во занятий в месяц						16

февр.25						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					2	2
2		2		2	2	2
2		2		2	2	2
2		2		2	2	2
8	0	8	0	8	8	6
Кол-во часов в месяц						38
Кол-во занятий в месяц						19

март.25						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					2	2
2		2		2	2	2
2		2		2	2	2
2		2		2	2	2
10	0	8	0	8	8	10
Кол-во часов в месяц						44
Кол-во занятий в месяц						22

апр.25						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		2		2	2	2
2		2		2	2	2
2		2		2	2	2
2		2		2	2	2
8	0	10	0	8	8	8
Кол-во часов в месяц						42
Кол-во занятий в месяц						21

май.25						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				2	2	2
2		2		2	2	2
2		2		2	2	2
2		2		2	2	2
8	0	8	0	8	10	8
Кол-во часов в месяц						42
Кол-во занятий в месяц						21

июн.25						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
						2
2		2		2	2	2
2		2		2	2	2
2		2		2	2	2
10	0	8	0	8	8	10
Кол-во часов в месяц						44
Кол-во занятий в месяц						22

июл.25						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
0	0	0	0	0	0	0
Кол-во часов в месяц						0
Кол-во занятий в месяц						0

авг.25						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
2		2		2	2	2
2		2		2	2	2
4	0	6	0	6	6	6
Кол-во часов в месяц						28
Кол-во занятий в месяц						14

16	КОЛ-ВО ПРАЗДНИЧНЫХ ДНЕЙ
42	ОТПУСК/КАНИКУЛЫ
440	КОЛ-ВО УЧЕБНЫХ ЧАСОВ В ГОД
220	КОЛ-ВО ЗАНЯТИЙ В ГОД

3. Календарно-тематический план рабочей программы на 2024-2025 учебный год

№	Блок, модуль, тема программы	По плану ДООП			Осенний период			Зимний период			Весенний период			Летний период			По факту 2024-2025 уч. года
		Всего	Теория	Практика	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
1.	Вводное занятие и ИТБ	2	2		1					1							2
2.	Теоретическая подготовка	10	10		3	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	4	10
2.1.	Правила игры в хоккей, разбор игровых нюансов и спорных моментов	6	6		3	1						1				1	6
2.2.	Допияя в спорте (влияние на здоровье спортсмена, последствия для спортивной карьеры)	2	2											1		1	2
2.3.	Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта	2	2													2	2
3.	Общая физическая подготовка	110	8	102	10	10	9	4	2	4	8	13	14	19	0	17	110
3.1.	Общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов)	45	3	42	5	5	4	4	2	4	3	4	4	5		5	45
3.2.	Акробатические упражнения	15	3	12								2	3	6		4	15
3.3.	Бег (на короткие и длинные дистанции)	35	1	34	5	5	5				3	4	4	4		5	35
3.4.	Другие виды спорта	15	1	14							2	3	3	4		3	15
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	65	11	54	7	10	9	12	7	9	4	5	2	0	0	0	65
4.1.	Основы катания на коньках	17	2	15	3	3	2	3	2	4							17
4.2.	Основы катания сливой	8	1	7	2	2	1	3									8
4.3.	Бег на коньках с переступанием	8	1	7	1	1	2	2	1	1							8
4.4.	Бег на коньках скользящими шагами	8	1	7		1	1	1	1	1	1	1	1				8
4.5.	Оснвы владения клюшкой	8	2	6	1	1	1	1	1	1	1	1					8
4.6.	Ведение шайбы в движении	8	2	6		1	1	1	1	1	1	1	1				8
4.7.	Отбор шайбы	8	2	6		1	1	1	1	1	1	2					8
5.	Техническая подготовка	140	17	123	13	13	15	15	12	13	21	15	13	10	0	0	140
5.1.	Передача шайбы на точность	30	3	27	3	2	3	3		2	6	4	3	4			30
5.2.	Передача на удобную и не удобную сторону клюшки	20	2	18		1	2	2	2	2	4	3	2	2			20
5.3.	Обманные движения (фиты)	20	3	17	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
5.4.	Техника игры вратаря	10	2	8			1	2	2	2	1	1	1				10
5.5.	Отбор шайбы силовыми приемами	10	2	8		2	1	1	1	1	2	1	1				10
5.6.	Обводка (фиты)	10		10		1	2	1	1	1	2	1	1				10
5.7.	Владение клюшкой одной рукой	10	1	9	2	1	1	1	1		1	1	1	1			10
5.8.	Бросок шайбы на точность	10	2	8	3	2	1	1	1	1	1						10
5.9.	Передача подкючной	10	1	9	2	1	1	1	1	1	1	1	1				10
5.10.	Техника броска шайбы	10	1	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
6.	Тактическая подготовка	65	5	60	7	6	7	8	7	5	7	4	5	9	0	0	65
6.1.	Тактика нападения	12	1	11	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1			12
6.2.	Выход из своей зоны	5	0,5	4,5	1	1	1	1	1								5
6.3.	Расположение по позициям	5	0,5	4,5							1	1	1	2			5
6.4.	Позиционная оборона	3		3				1	1	1							3
6.5.	Позиционные атаки	8	1	7	1	1	1	1	1	1	1	1					8
6.6.	Тактика обороны	12	1	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3			12
6.7.	Тактика активной обороны	10	1	9	2						3		2	3			10
6.8.	Игра в большинстве	5		5			2	2	1								5
6.9.	Игра в меньшинстве	5		5		1	1	1	1	1							5
7.	Учебные и тренировочные игры	10	1	9		1	1	1	1	2	2	2					10
8.	Участие в соревнованиях	26	2	24	1	1	1	4	3	4	2	2	2	2		4	26
9.	Инструкторская и судейская практика	6		6										3		3	6
10.	Аттестация	6		6									6				6
	Итого:	440	56	384	126			114			128			72			440
Распределение часов по месяцам					42	42	42	44	32	38	44	42	42	44	0	28	440
Количество занятий					21	21	21	22	16	19	22	21	21	22	0	14	220

4. План воспитательной работы на 2024-2025 учебный год

№	Мероприятие	Форма участия	Сроки проведения
1	Проведение собрания в группе, выбор старосты	Очное	01.09.2024
2	«Неделя безопасности» - проведение инструктажей по технике безопасности	Очное	01.09-08.09.2024
3	Участие в массовом забеге «Кросс нации»	Очное	Сентябрь 2024
4	Участие в подготовке ледовой арены	Очное	01.11-31.11.2024
5	Новогоднее мероприятие внутри группы	Очное	30.12.2024
6	Проведение тематических бесед с обучающимися в рамках Дня защитника отечества - «На страже Родины»	Очное/онлайн	20.02-22.02.2025
7	Праздничное мероприятие, посвященное 23 февраля	Очное	22.02.2025
8	Праздничное мероприятие, посвященное 8 марта (поздравление мам)	Очное/онлайн	07.03.2025
9	Участие в акциях «Бессмертный полк», «Георгиевская ленточка», посвященных Дню Победы в ВОВ	Очное/онлайн	09.05.2025
10	«Парад победителей» - торжественное награждение обучающихся	Очное	Май 2025
11	Участие в массовых спортивных мероприятиях, посещение соревнований	Очное	В течение года
12	Беседы о выдающихся достижениях российских спортсменов разных видов спорта, просмотр соревнований	Очное	В течение года
13	Индивидуальные беседы с родителями и обучающимися по актуальным вопросам	Очное/онлайн	В течение года
14	Беседы с обучающимися о вреде курения, наркомании и алкоголизма	Очное/онлайн	В течение года
15	Размещение в СМИ информации о проводимых соревнованиях		В течение года

ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ - 2 (440 ч.)				
№	Контрольные нормативы (тесты)	оценка	юноши	девушки
			1-й год обучения	1-й год обучения
Нормативы общей физической подготовки				
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	5	5,2	5,5
		4	5,25	5,55
		3	5,3	5,6
		2	5,35	5,65
		1	5,4	5,7
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	175	165
		4	170	160
		3	165	155
		2	160	150
		1	155	145
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	18	13
		4	16	12
		3	15	11
		2	14	10
		1	13	9
4	Бег 1 км с высоко старта (мин, с)	5	5	5,9
		4	5,05	5,95
		3	5,1	6
		2	5,15	6,05
		1	5,2	6,1
5	Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине за 1 мин.(кол-во раз)	5	35	35
		4	34	34
		3	33	33
		2	32	32
		1	30	30
Нормативы специальной физической подготовки				
1	Бег на коньках 30 м (с)	10	4,8	5,4
		9	4,9	5,5
		8	5	5,6
		7	5,1	5,7
		6	5,2	5,8
		5	5,3	5,9
		4	5,4	6
		3	5,5	6,1
		2	5,6	6,2
		1	5,7	6,3
2	Челночный бег на коньках 6х9 м (с)	10	16,4	17,9
		9	16,42	17,92
		8	16,43	17,93
		7	16,44	17,94

		6	16,45	17,95
		5	16,46	17,96
		4	16,47	17,97
		3	16,48	17,98
		2	16,49	17,99
		1	16,5	18
3	Бег на коньках слаломный с <u>ведением шайбы</u> (с)	10	13,85	14,35
		9	13,9	14,4
		8	13,95	14,45
		7	14	14,5
		6	14,05	14,55
		5	14,1	14,6
		4	14,15	14,65
		3	14,2	14,7
		2	14,25	14,75
		1	14,3	14,8
4	Бег на коньках спиной вперед 30 м (с)	10	6,65	7,25
		9	6,7	7,3
		8	6,75	7,35
		7	6,8	7,4
		6	6,85	7,45
		5	6,9	7,5
		4	6,95	7,55
		3	9	7,6
		2	7,05	7,65
		1	7,1	7,7
Нормативы специальной физической подготовки (ДЛЯ ВРАТАРЕЙ)				
1	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (с)	10	42,4	46,4
		9	42,42	46,42
		8	42,43	46,43
		7	42,44	46,44
		6	42,45	46,45
		5	42,46	46,46
		4	42,47	46,47
		3	42,48	46,48
		2	42,49	46,49
		1	42,5	46,5
2	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (с)	10	41,4	44,4
		9	41,42	44,42
		8	41,43	44,43
		7	41,44	44,44
		6	41,45	44,45
		5	41,46	44,46
		4	41,47	44,47
		3	41,48	44,48
		2	41,49	44,49

		1	41,5	44,5
3	Защита ворот (кол-во пойманных шайб)	10	14	14
		9	13	13
		8	12	12
		7	11	11
		6	10	10
		5	9	9
		4	8	8
		3	7	7
		2	6	6
		1	5	5