

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детская юношеская спортивная школа детей и взрослые»

СОГЛАСОВАНО

на заседании педагогического совета

протокол №

от «14» 2020г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор МБУ ДО «ДЮСШ ДВ»

Н.П. Филёв

2020г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ХОККЕЮ С ШАЙБОЙ**

(Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями Приказ Минспорта России от 15.11.2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам») Зарегистрировано в Минюсте России 04.02.2019 № 53679)

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ
УРОВЕНЬ: БАЗОВЫЙ/УГЛУБЛЕННЫЙ
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ: 8лет

Разработчики программы:

Зам. директора по воспитательной работе МБУ ДО «ДЮСШ ДВ» Арсентьева Ю. А.
Тренер-преподаватель по хоккею с шайбой высшей категории МБУ ДО
«ДЮСШ ДВ», Никифоров Иван Николаевич.

Рецензент: Инструктор –методист ГУДО ЗКЦФК и С Е.В. Стрепетова

СОДЕРЖАНИЕ

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
II.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	13
2.1.	План учебного процесса – Базовый уровень	14
2.2.	План учебного процесса – Углубленный уровень	15
2.3.	Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового/углубленного уровня в области физической культуры и спорта	16
2.4.	Календарный учебный план	17
2.5.	Расписание учебных занятий на учебный год	18
III.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	19
3.1.	Методика и содержание работы по предметным областям	21
3.2.	Методические материалы	47
3.3.	Методы выявления и отбора одаренных детей	51
3.4.	Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы	53
IV.	ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ и ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ	57
V.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ и ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	63
5.1.	Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы	69
5.2.	Перечень вопросов по промежуточному контролю, освоения теоретической части образовательной программы	74
5.3.	Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	75
VI.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	76

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа для Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детская юношеская спортивная школа детей и взрослых» Забайкальского края, Приаргунского района (далее по тексту образовательное учреждение) *по виду спорта хоккей с шайбой* разработана на основе следующих нормативно-правовых актов:

❖ Приказом Министерства спорта РФ от 15.11.2018 г. N 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

❖ Учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с шайбой», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.05.2019 № 373.

❖ Федеральный закон 29.12.2012г. № 273 – ФЗ «Об образовании в РФ».

❖ Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.18г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

❖ Федерального закона от 14.12.2007г. № 329 –ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской федерации», приказа Министерства спорта РФ от 20 марта 2013г. № 123 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта».

❖ Приказ Министерства спорта РФ № 187 от 07.03.19г «О внесении изменений в Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденный приказом Минспорта России от 12.09.2013 № 731».

❖ Приказа Министерства спорта РФ № 1125 от 27.12.2013г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной деятельности и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

❖ Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660;

❖ Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детская юношеская спортивная школа детей и взрослых» (МБУ ДО «ДЮСШ ДВ) Приаргунского района;

❖ Лицензия МБУ ДО «ДЮСШ ДВ» на образовательную деятельность.

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа МБУ ДО «ДЮСШ ДВ» предусматривает два уровня сложности (базовый и углубленный) в освоении обучающимися образовательной программы.

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта «Хоккею с шайбой» направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта.

Хоккей с шайбой - командный игровой вид спорта - спортивная игра, заключающаяся в противоборстве двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить шайбу наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои, побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб в ворота соперника. Хоккей один из наиболее любимых олимпийских видов спорта, широко культивируемый во многих странах Мира. Популярность хоккея и привлекательность связана с большой зрелищностью, с динамизмом борьбы противоборствующих команд, быстрой сменой эмоционально насыщенных игровых эпизодов и ситуаций, обилием и жесткостью контактных силовых единоборств, с демонстрацией хоккеистами большого арсенала сложных технико-тактических действий в атаке и обороне, в том числе, в экстремальных условиях. Хоккей является эффективным средством физического воспитания. Занятия хоккеем способствуют разностороннему комплексному воздействию на органы и системы организма хоккеиста, укрепляя и повышая уровень их функционирования, обеспечивают эффективное развитие физических качеств (силы, скорости, выносливости, ловкости и гибкости), формированию двигательных навыков. Выполнение большого объема сложно-координационных технико-тактических действий, жесткость силовых единоборств и высокая эмоциональность соревновательной деятельности вызывают большие физические и психические нагрузки.

Постоянное и внезапное изменение игровых ситуаций требует от игроков предельной собранности, обостренного внимания, умения быстро оценить обстановку и принять рациональное решение. Эта составляющая игровой деятельности хоккеиста способствует воспитанию у него координационных качеств, распределенного внимания, периферического зрения, пространственной и временной ориентировки. Для соревновательной деятельности характерен высокий дух соперничества, связанный с противоборством игроков, звеньев и команды в целом. Стремление обыграть противника, превзойти его в быстроте действий, изобретательности, силе, точности и других действиях, направленных на достижение победы, способствует мобилизации всех возможностей для преодоления трудностей, возникающих в ходе борьбы. Выполнение технико-тактических приемов игры в экстремальных условиях, связанных с плотной опекой и жесткостью силовых единоборств, требует большого мужества и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости, инициативы и целеустремленности, а

также развитию способности управлять своими эмоциями. Тактика хоккея предполагает единство индивидуальных и коллективных действий. Уровень коллективных взаимодействий определяет класс игры команды. Вместе с тем, коллективность действий не отрицает, а способствует проявлению индивидуального мастерства каждого хоккеиста, раскрытию его творческих способностей и их разумному использованию в ходе матча. Эта особенность свидетельствует о больших возможностях хоккея как мощного средства воспитания таких важных качеств, как оперативное мышление, коллективизм, товарищество. Таким образом, хоккей как вид спорта представляет собой огромный потенциал для использования его характерных особенностей для дополнительного образования детей, их физического воспитания и развития, и как следствие - подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта хоккей с шайбой

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	3

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Программа конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно - педагогические условия и формы промежуточной аттестации. В основу отбора и систематизации материала программы положены принципы гуманизации, развивающего, комплексности, преемственности, индивидуализации и вариативности.

- ❖ **принцип гуманизации** - предполагает приоритет жизни и здоровья человека, прав свобод личности, свободного развития, воспитания взаимоуважения, трудолюбия, патриотизма, ответственности, бережного отношения к природе;
- ❖ **принцип развивающего обучения** - опора на развитие ребенка, применение методов творческой мыслительной деятельности и самообразования обучающихся;

- ❖ **принцип комплектности** - предполагает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении;
- ❖ **принцип преемственности** определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок;
- ❖ **принцип индивидуализации** - всесторонний учет уровня развития способности обучающегося, формирование личных планов, повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по хоккею, профилактика вредных привычек и правонарушений;
- ❖ **принцип вариативности** предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей юных хоккеистов.

Актуальность программы программа охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться хоккеем с шайбой с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «хоккей с шайбой» в школе, а также уделяет внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. Хоккей с шайбой — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

В новизну программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по хоккею с шайбой отечественных и зарубежных тренеров, и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных этапах подготовки спортсменов, отбору и комплектованию этапов подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей, обучающихся.

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма – в этом и заключается педагогическая целесообразность разработанной образовательной программы по обучению игры в хоккеи и шайбой.

Кроме того, педагогическую целесообразность образовательной программы мы видим в формировании у обучающегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (команда), с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего спортивного потенциала при выполнении индивидуальных пробежек обучающегося, в соревновательной деятельности формирования тактического мышления.

Цель программы: формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления, и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В МБУ ДО «ДЮСШ ДВ» данная цель достигается через тренировочный процесс, направленный на формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры и спорта в организации здорового образа жизни, развитие способностей детей в избранном виде спорта, отбор перспективных обучающихся для специализированной подготовки, достижения высоких результатов, позволяющих спортсменам войти в состав сборной команды края по хоккею с шайбой.

Основными задачами реализации Программы являются:

1. укрепление здоровья обучающихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
2. формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентация;
3. получение начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
4. удовлетворение потребностей в двигательной активности;
5. подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации среднего и высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
6. отбор одаренных детей и подростков, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
7. подготовка обучающихся к освоению программ спортивной подготовки.

На обучение по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе принимаются все желающие дети и подростки

при отсутствии медицинских противопоказаний для занятий спортом, наличии вакантных мест и успешно сдавших нормативы для зачисления на уровень образовательной программы.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению образовательной программы – 7 лет. Максимальный возраст – 18 лет.

Структура системы многолетней подготовки

Этапы подготовки и уровни сложности программы	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Минимальный возраст зачисления (перевода) в группы	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю	Объем нагрузки	Требования к освоению уровней программы
Базовый уровень сложности	1	Устанавливается образовательным Учреждением	16	7-8	3х2час. = 6час	312	Результаты промежуточной аттестации, результаты выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта
	2		16	9-11	3х2час.+ 3час.= 9час.	468	
	3		14	11-12	3х2час.+ 3час.= 9час.	468	
	4		14	12-13	6х2час= 12час.	624	
	5		12	13-14	4х 3+2=14час	728	
	6		12	14-15	5х3+1час= 16час	832	
Углубленный уровень сложности	1	Устанавливается образовательным Учреждением	12	15-16	6х3час=18час	936	
	2		12	17-18	6х3час=18час	936	

Срок обучения по образовательной программе составляет 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня).

Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися.

Результатом освоения образовательной программы является:

Базовый уровень:

В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта":

- ❖ знание истории развития спорта;
- ❖ знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- ❖ знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- ❖ знания, умения и навыки гигиены;
- ❖ знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- ❖ знание основ здорового питания;
- ❖ формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области "общая физическая подготовка":

❖ укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

❖ повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

❖ развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростносиловых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

❖ формирование двигательных умений и навыков;

❖ освоение комплексов общеподготовительным, общеразвивающих физических упражнений;

❖ формирование социально-значимых качеств личности;

❖ получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

❖ приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области "вид спорта":

❖ развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростносиловых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

❖ овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

❖ освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

❖ освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

❖ знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;

❖ знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;

❖ приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

❖ знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры":

❖ умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

❖ умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- ❖ умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- ❖ приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области "специальные навыки":

- ❖ умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

- ❖ умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

- ❖ умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

- ❖ умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области "спортивное и специальное оборудование":

- ❖ знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

- ❖ умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- ❖ приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Углубленный уровень:

В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта":

- ❖ знание истории развития избранного вида спорта;

- ❖ знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;

- ❖ знание этических вопросов спорта;

- ❖ знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;

- ❖ знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;

- ❖ знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта; - знание основ спортивного питания.

В предметной области "общая и специальная физическая подготовка":

- ❖ укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;