

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ИНФОРМАЦИОННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ №24 ИМЕНИ ГЕРОЯ
СОВЕТСКОГО СОЮЗА ЧЕРЕЗОВА АРКАДИЯ СТЕПАНОВИЧА»**

СОГЛАСОВАНА
на заседании методического совета
протокол № 01 от 15.09.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «ИТ-лицей №24»
_____ О.М. Грудцина
Приказ № 278 п. 2 от 15.09.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ХОККЕЙ НА ВАЛЕНКАХ»**

Возраст обучающихся: 10-17 лет
Срок реализации: 1 год

Составители:
Габделгалеева И.Ш.,
педагог дополнительного образования

Ижевск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Направленность программы

Хоккей на валенках/ Настольник позволяет развивать физические качества обучающихся: координацию и ловкость. Развить дополнительные навыки, требующие успешного выполнения нормативов школьной программы, изучение подвижных игр, активной жизненной позиции и формирование здорового образа жизни.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хоккей на валенках» / «Настольник» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

1.1. Актуальность.

Государственная политика в области ФК и спорта для учащихся включает в себя не только введение трех уроков физкультуры в неделю, но и формирование потребности к здоровому образу жизни и активной деятельности.

Ежегодно команда лицея участвует в турнирах по игре «Хоккей на валенках» и «Настольник». Но данный раздел не является обязательным в программе предмета «физическая культура. Также отсутствие материально-технического обеспечения, в виде свободного спортивного зала и хоккейной коробки, не позволяет включить данный раздел в виде вариативной части уроков по предмету.

Поэтому выведение данной программы в качестве дополнительного образования является актуальным.

1.2. Отличительной особенностью программы (новизна) заключается в том, что обучающиеся могут заниматься выборочно (по желанию). Освоив данную программу, могут использовать навыки игры в качестве способа рекреации и активного отдыха.

1.3. Уровень сложности: базовый

1.4. Адресат программы: обучающиеся 4-7 класс, 8-11 класс

1.5. Режим занятий: 1 раз в неделю по 2 часа

1.6. Часовой объем программы: за год 60 часов

Срок реализации – 1 год

1.7. Форма обучения: очная

1.8. Форма организации образовательного процесса: групповая, наполняемость групп: 12- 15 человек.

1.9. Цель программы: Научить основам и правилам игры «Хоккей на валенках» и «Настольник», развивать необходимые навыки, участвовать в соревнованиях

Задачи программы:

- овладеть основными приёмами современной техники и тактики игры;
- развивать основные физические качества, повышать функциональные возможности основных систем организма;
- воспитать привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитать умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений.

1.10. Планируемые результаты освоения программы:

Предметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Метапредметными результатами освоения программы являются следующие умения:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностные результаты:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

1.11. Формой контроля являются контрольные нормативы по физической подготовке, оценка техники и тактики игры, участие в соревнованиях.

I. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Тема занятия	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	Теоретический материал	6	3	3	Фронтальный опрос
2.	Общезначительная и специальнофизическая подготовка	16	1	15	Контрольные нормативы
3.	Техническая подготовка. Полевой игрок	10	1	9	Оценить технику
4.	Техническая подготовка. Вратарь	4	0	4	Оценить технику
5.	Тактическая подготовка	8	1	7	Оценить тактику
6.	Игровая практика и соревнования	16	0	16	Двусторонняя игра и участие в соревнованиях
	Итого:	60	6	54	

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. *Теоретический материал*

Теория (3 часа): техника безопасности, организация мест для занятий и подготовка оборудования и инвентаря, самоконтроль.

Практика (3 часа): отработка правил техники безопасности, организации места для занятий, заполнение дневника самоконтроля.

2. *Общефизическая и специальнофизическая подготовка*

Теория (1 час): изучение правил выполнения упражнений.

Практика (15 часов): выполнение комплексов упражнений на время, бег на время, прыжок в длину, прыжок в высоту, метание спортивного снаряда.

3. *Техническая подготовка. Полевой игрок*

Теория (1 час): изучение особенностей игры полевого игрока.

Практика (9 часов): отработка стойки хоккеиста, перемещения приставными шагами, бега лицом и спиной вперед. Удары по неподвижному / катящемуся мячу. Остановка, подъем мяча. Свободный удар, буллиты. Удары на точность, удары с разворота.

4. *Техническая подготовка. Вратарь*

Практика (4 часа): отработка стойки вратаря, перемещений вратаря.

5. *Тактическая подготовка*

Теория (1 час): изучение тактических приёмов.

Практика (7 часов): отработка тактики игры: 2:1. Отработка тактики игры: игра по флангам.

6. *Игровая практика и соревнования*

Практика (16 часов): двусторонняя игра. Участие в соревнованиях.

IV. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально техническое обеспечение спортивного зала и спортивных площадок обозначено в паспорте спортивного кабинета МБОУ «ИТ-лицей № 24»:

- спортивный зал,
- малый зал,
- оборудование для проведения комплексов ОФП,
- спортивная площадка лицея,
- ворота,
- клюшки,
- мячи для флорбола, мячи для хоккея на валенках (футбольный мяч № 1,2),
- измерительное оборудование,
- нестандартное оборудование.

Использование городских объектов по договоренности:

- хоккейная коробка спортивной школы,
- хоккейные коробки города.

Методическое обеспечение: официальные правила игры «Хоккей на валенках», «Настольник»

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Викторина «Хоккей»

1. Разновидность какой современной спортивной игры на Руси называли «клюшковое»? (хоккей)
2. Назовите русского «прадедушку» хоккея. (игра «Котел»)
3. Какая страна является родиной хоккея с шайбой? (Канада)
4. Какой вид спорта называют русским хоккеем? (хоккей с мячом)
5. Как по –другому называется спортивная игра бенди? (хоккей с мячом)
6. Заливная спортплощадка для хоккеистов – это... (каток)
7. Как называется хоккейная площадка, имеющая бортик? (корт)
8. Не только дорожный, гладильный и полевой, но и хоккейный... (каток)
9. Не только конфетная, спичечная и черепная, но и хоккейная. (Коробка, хоккейная коробка – так тоже называют хоккейную площадку)
10. На сколько зон делится хоккейная площадка? (на три)
11. Как называется хоккейный диск? (шайба)
12. В какой обычно цвет окрашена хоккейная шайба? (черный)
13. Что забивают в ворота игроки в русский хоккей? (мяч)
14. Какого цвета мяч используют в игре хоккей с мячом? (оранжевый)
15. Чем играют в хоккей на траве? (мячом)
16. Как называется спортивный игровой снаряд в виде палки с загнутым концом? (клюшка)
17. «Суровый бой ведёт... Мы верим мужеству отчаянных парней». Какое название хоккейной команды пропущено в приведённых строчках известной спортивной песни? (Ледовая дружина)
18. Дополнение к «великолепной пятёрке», согласно известной песне, – это... Кто?(Вратарь.)
19. Английский «держатель цели» – это... Кто? (Голкипер – вратарь)
20. Хоккейный снайпер – это... Кто? (Бомбардир)
21. Сколько минут чистого времени длится хоккейный период? (20 минут)

22. Хоккейный тайм – это... (период)
23. Три хоккейных периода – это ... Что? (матч)
24. Хоккейный период на 25 минут ... , футбольного. Вставьте пропущенный математический термин. (Меньше. Хоккейный период – 20 минут.)
25. Какого спортсмена называют «рыцарь с клюшкой»? (Хоккейного вратаря). Он защищён с ног до головы спортивными «латами» от летящей, как стрела, шайбы. Это шлем, маска, рукавица-ловушка, щиток на руке, которым отбивают шайбу, щитки на ногах, а под майкой – нагрудник, наплечники, налокотники.)
26. «Всегда быть в маске – судьба моя». Какие «мистеры Иксы» могут так спеть о себе на рабочем месте – хоккейной площадке? (Хоккейные вратари.)
27. Как в хоккее называется передача шайбы партнёру? (Пас.)
28. Сколько хоккеистов непосредственно участвует в розыгрыше шайбы во время вбрасывания? (Два.)
29. Как в хоккее называется встречная ответная атака? (Контратака.)
30. Как называется зона хоккейной площадки, в которой расположены «свои» ворота? (Зона защиты.)
31. Какой элемент экипировки хоккейного вратаря имеет «ловушку» для шайбы? (Перчатка.)
32. В каком олимпийском виде спорта в экипировку вратаря входит перчатка «блин»? (Хоккей.)
33. В каком виде спорта перчатки вратаря называются «блин» и «ловушка»? (Хоккей с шайбой.)
34. У девочек – это русское блюдо из муки, а у мальчиков – перчатка хоккейного вратаря или утяжеляющий диск штанги. Что это? (Блин.)
35. Какая буква на свитере хоккеиста указывает на то, что он – капитан команды? (Латинская «С».)
36. Сколько сигнальных фонарей устанавливается за каждым хоккейными воротами? (Два.)
37. Фонарь какого цвета загорается за хоккейными воротами в конце каждого периода? (Зелёного.)
38. Сколько лайнсменов помогает главному арбитру судить хоккейный матч? (Два.)
39. Как называется штрафной удар в хоккее? (Буллит.)
40. Переведите с английского слово «буллит». (Пуля, ядро. Штрафной бросок в ворота соперника в хоккее с шайбой.)
41. Скажите «хоккейная хитрость» одним словом. (Финт.)
42. Лет двадцать назад сирена во время хоккейного матча звучала не трижды, а четырежды. Какой сигнал упразднили вместе с процедурой? (Перемена ворот в 3-м периоде.)
43. Не только город в Воронежской области РФ, но и всемирно известный российский хоккеист, чемпион Олимпийских игр, мира и Европы. (Бобров. Всеволод Бобров.)
44. В каком виде спорта присуждается Приз имени Всеволода Боброва? (В хоккее.)
45. В какой части света проводится регулярный чемпионат НХЛ? (В Америке.)
46. С какой периодичностью проводится чемпионат мира по хоккею? (Один раз в год.)
47. Чем отличается чемпионат России по хоккею от первенства? (В чемпионате России играют команды супер-лиги, т.е. лучшие клубы страны, а в первенстве выступают команды высшей лиги.)
48. Под руководством какого тренера армейский клуб 18 раз становился чемпионом СССР по хоккею с шайбой? (Анатолий Тарасов.)
49. В ЦСКА никто не играет в хоккей под его 17-м номером. Лишь однажды заветный номер доверили его сыну Александру. Назовите его. (Харламов Валерий Борисович.)

50. Попытка бега по ней – фирменный элемент тренировок хоккеистов у Тарасова. Рекорд поставил Валерий Харламов, сделавший четыре шага. (По вертикальной стене.)
51. По признанию хоккеиста Александра Рагулина, первые два года в ЦСКА он выходил на лёд без шлема по этой причине. Какой? (У него была очень большая голова и подходящего шлема не находилось.)
52. Назовите знаменитого российского хоккеиста, ставшего единственным в истории мирового спорта десятикратным чемпионом мира. (Рагулин Александр Павлович. Он к тому же ещё и трёхкратный чемпион Олимпийских игр – 1964, 1968, 1972 гг.)
53. Единственного в истории 10-кратного обладателя этого титула Александра Рагулина канадцы уважительно называли «большой Ра». Назовите его титул. (Чемпион мира по хоккею с шайбой.)
54. После введения звания «Мастер спорта международного класса» первым из хоккеистов его получил нападающий этой московской команды Борис Майоров. Назовите команду. («Спартак».)
55. Советские спортсмены братья Майоровы играли в футбол или хоккей? (В хоккей.)
56. Назовите имя спортивного комментатора Гостелерадио, в прошлом хоккеиста, олимпийского чемпиона 1964 года. (Евгений Майоров.)
57. Назовите фамилию «непробиваемого» вратаря в хоккейной команде ЦСКА и сборной Советского Союза, трёхкратного олимпийского чемпиона, заслуженного мастера спорта. После знаменитой серии матчей с канадскими профессионалами канадцы назвали его «русское чудо». (Третьяк Владислав Александрович.)
58. Назовите знаменитых российских хоккеистов с «армейскими» фамилиями. (Старшинов Вячеслав Иванович, братья Майоровы – Борис Александрович и Евгений Александрович.)
59. В каком российском клубе играл хоккеист Павел Буре до перехода в НХЛ (национальная хоккейная лига)? (В ЦСКА.)
60. В каком виде спорта выступает американская команда «Тампа-Бэй Лайтнинг»? (Хоккей.)
61. В каком виде спорта прославилась команда «Монреаль Канадиенс»? (Хоккей.)

Вопросы по знанию личной гигиены спортсмена

1. В чем заключаются основные положения личной гигиены? Какое значение имеет личная гигиена для спортсмена?
2. Какие гигиенические положения необходимо учитывать при планировании спортивной тренировки?
3. Какие дополнительные гигиенические мероприятия способствуют ускорению восстановления работоспособности спортсменов?
4. Какие гигиенические требования предъявляются к местам занятий физическими упражнениями и спортом?

Задания для самостоятельной работы:

1. Составьте распорядок дня спортсмена, указав (подробно) все виды деятельности.
Дайте оценку составленного распорядка дня по следующим показателям:
 - Время и продолжительность сна (ночного, дневного);
 - Время и продолжительность тренировочных занятий;
 - Мероприятия по личной гигиене;
 - Вид и продолжительность закаливающих процедур;

- Продолжительность утренней гимнастики;
 - Вид и продолжительность активного отдыха;
 - Вид и продолжительность восстановительных мероприятий;
 - Время между приемом пищи и физической деятельностью.
2. Проведите санитарно-гигиеническое обследование спортивного зала, где проходят ваши тренировки. Сделайте заключение.

Викторина «Знаешь ли ты правила игры в хоккей?»

1. Какое количество игроков должно быть на площадке?
2. Как звучит «правило красной линии»?
3. Какие размеры должна иметь хоккейная площадка?
4. На какие зоны делится хоккейная площадка?
5. Как выглядит скамейка для штрафников?
6. Какие размеры имеют хоккейные ворота?
7. Какова продолжительность игры в хоккей?
8. Какие нарушения правил существуют в хоккее?
9. Когда назначается штрафной бросок (буллит)?
10. Когда защищается гол?
11. В каких случаях гол не защищается, даже если шайба оказалась в воротах противника?

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КАРТА ОЦЕНКИ РАЗВИТИЯ МЕТАПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ

(2022-2023 г.)

Ф.И.О.	Метапредметные компетенции						
	регулятивные универсальные учебные действия				коммуникативные универсальные учебные действия		
	Умение поставить цель	Умение организовать свою работу	Умение понимать причины успеха/неуспеха	Способность к самостоятельному поиску и анализу информации	Умение эффективного общения	Умение работать в коллективе, сотрудничать	Умение разрешать конфликты
	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3

Инструкция: опросник является вариантом экспертной оценки, заполняется педагогом на каждого ребенка по семи шкалам. Необходимо отметить степень выраженности каждого качества, с помощью четырехбальной оценки, где: 1 – качество отсутствует у ребенка, 2 – выражено слабо и проявляется редко, 3 – выражено сильно и проявляется часто. Нужную цифру обвести в каждой графе.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КАРТА ОЦЕНКИ ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Ф.И.О.	Личностные свойства и качества					
	Уверенность в себе	Общительность	Самостоятельность, ответственность	Открытость, доброжелательность	Тревожность	Агрессивность, раздражительность
	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3

Инструкция: опросник является вариантом экспертной оценки, заполняется педагогом на каждого ребенка по семи шкалам. Необходимо отметить степень выраженности каждого качества, с помощью четырехбальной оценки, где: 1 – качество отсутствует у ребенка, 2 – выражено слабо и проявляется редко, 3 – выражено сильно и проявляется часто. Нужную цифру обвести в каждой графе.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Месяц	Октябрь				октябрь-ноябрь				Ноябрь				Декабрь				01-08.01. праздничные дни	Январь			Февраль				Март		Март-апрель	Апрель				Май				ВСЕГО часов по ДООП
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		17	18	19	20	21	22	23	24	25		26	27	28	29	30				
№ недели	1	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	2	2	2	2						
1 год обуч.	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	2	2	2	2	2	60					
Вид деятельности	К У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У						

*-Начало учебных занятий у групп 1 года обучения начинается с даты указанной в приказе по учреждению о начале учебного года.

У- учебные занятия

ПА- промежуточная аттестация (время проведения может быть выбрано в период с 15.12 по 15.01, в зависимости от содержания программы)

АИ- аттестация итоговая (период итоговой аттестации, может быть выбран в период с 15.04 по 15.05)

Р- резервное время

К- комплектование групп

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. - М.: ФиС, 1991.-288 с.
2. Богданов Г. П. Физическая культура в школе. Методика уроков в 1—3-х классах. М., «Просвещение», 1971.
3. Бриль М. С. Отбор в спортивных играх. М, ФнС, 1980.
4. Буйлин К. Ф., Курамшин Ю. Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М., ФиС, 1980.
5. Букатин АЮ.и др. Начальное обучение юных хоккеистов(8-10 лет): Учеб.пособие / БукатинАЮ.Колузганов В М., Иванов В П.-М,:Б и., 1983 -67с.
6. Букатин А.Ю., Колузганов В .М. Юный хоккеист: Пособие для тренеров.-М.:ФиС, 1986.-208С.
7. Былесва Л. В., Короткой И. М. Подвижные игры. Пособие для институтов физической культуры. М., ФиС, 1982.
8. Быстрое В .А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов: Учеб метод, пособие/В А. Быстров.-М: Терра- Спорт, 2000.-63 с.
9. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов - М:ФиС, 1988.-331с.
10. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор.-М.:ФиС, 1983- 176 с.
11. Волков В.М. Тренировка и восстановительные процессы: Учеб. пособие. Смоленск: Б.и., 1995.-150 с.
12. Выдрин В.М, Введение в специальность: Учеб.пособие для ин-тов физ,культ,-2-е изд., перераб.-М.: ФиС, 1980.-118с.
13. Выдрин В.М. Деятельность специалистов в сфере физической культуры: Учеб.пособие.- СПб: Б.и., 1997.-74 с.
14. Дерябин С. Е., Колузганов В. М. Некоторые вопросы отбора юных хоккеистов на этапах многолетней подготовки. —Ежегодник «Хоккей» М., ФиС, 1981, с. 50—54.
15. Дерябин СЕ. Система этапного педагогического контроля подготовленности хоккеистов в детско - юношеских спортивных школах: Автореф.дис,канд.пед.наук.-М., 1982.- 21 с.
16. Жариков ЕС, Шигаев АС. Психология управления в хоккее . М.: ФиС, 1983-183с.
17. Карандин ЮЛ. Хоккей по правилам. Изд. ХК «Сибирь», Новосибирск, 1997-78с.
18. Климин В.П., Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов,-М: ФиС, 1982.- 271 с.
19. Колосков В.И., Климин В Л. Подготовка хоккеистов: Техника, тактика.- М.:ФиС1981.-200с.
20. Королев Ю.В. Развитие хоккея с шайбой в СССР (Краткие ист. сведения). Лекция.- М.:Б.и., 1971.-31 С.
21. Костка В. Современный хоккей (Пер. с чеш.)-М.: ФиС, 1976.-256 с.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

1. Горский Л. Игра хоккейного вратаря (Пер.словац.)- М.: ФиС, 1974-215с.
2. И.Горский Л. Тренировка хоккеистов.-М.: ФиС, 1981.-224 с.
3. Гуревич И. А. 1500 упражнений для круговой тренировки. Минек, «Вышайшая школа», 1976.
4. Купч Я. А. Конькобежная подготовка: Метод, пособие.- Рига: Б.и.,1984,-55с.
5. Майоров Б.А. Хоккей для юношей. М.: ФиС,1968.-136 с