



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 00CF3F77C8041K0C9257175B558F47880  
Владелец: Тахавова Сирина Аскарровна  
Действителен с 10.06.2024 до 03.09.2025

МКУ «Управление образования» ИКМО «Лениногорский муниципальный район»  
Республики Татарстан

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детский оздоровительный – образовательный центр» муниципального образования  
«Лениногорский муниципальный район» Республики Татарстан

Принято на заседании  
педсовета ДООЦ  
протокол № 1 от 27.08.2024

Утверждаю  
Директор ДООЦ  
С.А.Тахавова  
Приказ № 14 от «27»августа 2024

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
Физкультурно-спортивного направления  
«Хоккей с шайбой»  
на 2024-2025 год  
возрастная категория 10-18 лет  
срок реализации 1 год**

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
Хамидуллин Айдар Ришатович

Тимяшево, 2024

## Пояснительная записка

Рабочая программа, по хоккею с шайбой, составлена на основании:

- примерной программы многолетней подготовки по хоккею с шайбой, для ДЮСШ и СДЮШОР автор - В.П. Савин, 2006г.,
- в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации",
- Типовым Положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства РФ от 01.02.2005г. №49),
- нормативными документами Министерства образования РФ и Министерства спорта и туризма,
- Уставом МБУ ДО «Детский оздоровительно-образовательный центр» МО «ЛМР» РТ.

Движение для ребёнка – это естественное состояние, это средство познания мира. Школьная среда немилосердно подавляет двигательную потребность ребёнка, а урок физической культуры не в состоянии целиком заполнить образовавшийся вакуум.

Внеклассные занятия физической культурой и спортом можно рассматривать как предоставление учащимися возможностей для получения дополнительного образования в ходе занятий избранным видом спорта.

Хоккей – игра миллионов, и основное её достоинство – доступность. Любой желающий может принять в ней участие, даже не обладая специальной подготовкой. К тому же при умелом применении эта игра хорошо развивает наряду с физическими и интеллектуальные способности.

**Актуальность** программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Не секрет, что физическая подготовленность школьников с каждым годом снижается, падает интерес к традиционным игровым видам спорта. Слабая физическая подготовка не позволяет в полной мере проходить задачи подросткового этапа развития, полноценно встраиваться в коллектив, адаптироваться к социуму. Кроме того, недостаточный уровень физической подготовки не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед педагогом дополнительного образования, является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в секции по хоккею для повышения уровня физической подготовленности. В процессе тренировочных занятиях у ребенка формируется определенный уровень рефлексии и конформизма. Все это способствует дисциплине, без которой педагогический процесс не представляется возможным.

**Новизна программы.** Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала, создания комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка. Федеральный государственный образовательный стандарт требует развитие не только предметных результатов, но и метапредметных, и личностных результатов. В данной программе представлен вариант комплексной игровой деятельности, позволяющий реализовать требования ФГОС во внеурочной деятельности.

В основу 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.

**Педагогическая целесообразность** образовательной программы «Хоккей с шайбой» определена тем, что ориентирует учащихся 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 хоккею с шайбой. Кроме того, педагогическую целесообразность образовательной программы мы видим в формировании у учащегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (команда), с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего спортивного потенциала при выполнении индивидуальных прокатов ребенка в соревновательной деятельности формирования тактического мышления.

**Цель программы:** создание условий для гармоничного развития личности, способной к самостоятельной, творческой деятельности, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий хоккеем.

**Задачи программы:**

*Образовательные:*

- формирование технико-тактического мастерства;
- содействие физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;

*Воспитательные:*

- адаптация ребенка в современном обществе;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности детей и подростков;
- воспитание трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов;
- организация деятельности через создание ситуации успеха
- ведения здорового образа жизни и преимуществах ведения трезвого образа жизни в целях закрепления этих принципов у детей, подростков и молодежи.
- 

*Развивающие:*

- создание условий для развития интеллекта, внимания, мышления, выносливости, силы, гибкости, быстроты реакции,
- развитие активности и самостоятельности детей;
- развитие выносливости, внимания, воображения;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.
- Возраст детей и сроки реализации программы.

Минимальный возраст зачисление детей в группу - 10 лет.

**Срок обучения** по программе 1 лет.

Наполняемость спортивно-оздоровительной группы от 10 до 20 человек.

Зачисляются в группы все желающие заниматься хоккеем с шайбой, проживающие на данной территории и не имеющие медицинских противопоказаний. При поступлении необходимо предоставить заявление о поступлении в спортивную школу и медицинское заключение врача-педиатра.

### **Режим занятий**

Образовательный процесс осуществляется одним педагогом. Время 1 занятия (часа) - 45 минут, время перерывов от 5 до 15 минут, в зависимости от усталости детей.

### **Требования к результатам освоения дисциплины.**

Данный вид спорта способствует:

1. Овладению всеми знаниями и умениями в соответствии с программным материалом.
2. Успешной сдаче контрольных, переводных и приёмных нормативов по ОФП.
3. Выполнению юношеских и взрослых спортивных разрядов, соответственно году обучения.
4. Достижению высокого уровня физической подготовки учащихся как будущих защитников Отечества.
5. Формированию высокого уровня морально-волевых качеств и определенной системы ценностных ориентаций.
6. Готовности дальнейшего совершенствования спортивного мастерства в других учебных заведениях по данному виду спорта.

Итогом освоения учебного курса программы ожидаются следующие результаты:

- стабильность учащихся в группах;
- рост индивидуальных показателей физических качеств;
- укрепление здоровья;
- приобретение навыков ЗОЖ и формирование общей культуры;
- положительная динамика спортивно-технического мастерства;
- достижение высоких спортивных результатов;
- воспитание патриотизма, уважения к правам и свободам человека.

### ***По итогам обучения по программе в целом воспитанники должны знать:***

1. Состояние и развитие хоккея в России;
2. Правила техники безопасности;
3. Правила игры;
4. Терминологию хоккея.

### ***Должны уметь:***

1. Выполнять ведение, передачу, прием шайбы, нападающие удары по воротам;
2. Анализировать и оценивать игровую ситуацию;
3. Обладать тактикой атаки и обороны;
4. Судить соревнования по хоккею.

**Должны иметь навыки:**

1. Владеть техникой: точной передачи шайбы партнеру, точного приема и нападающих ударов, различных видов приемов и передачи шайбы;
2. Применение индивидуальных действия как в атаке, так и в обороне;
3. Самостоятельно применять все виды перемещения, как с шайбой, так и без шайбы.
4. Владеть технической подготовкой игрока и вратаря.

### Тематический план по хоккею с шайбой

| № п/п                  | Наименование темы                                                                                                                                          | Количество часов |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1                      | Теоретическая подготовка.                                                                                                                                  | 6                |
| 2                      | Общая физическая подготовка.                                                                                                                               | 46               |
| 3                      | Правила для ведения здорового образа жизни и преимущества ведения трезвого образа жизни в целях закрепления этих принципов у детей, подростков и молодежи. | 12               |
| 4                      | Специальная физическая подготовка                                                                                                                          | 24               |
| 5                      | Техника игры                                                                                                                                               | 48               |
| 6                      | Тактика игры и игровая подготовка                                                                                                                          | 28               |
| 7                      | Инструкторская и судейская практика                                                                                                                        | 8                |
| 8                      | Контрольные испытания                                                                                                                                      | 8                |
| Общее количество часов |                                                                                                                                                            | 170              |

### Содержание учебного материала

| Календарно-тематическое планирование |            |      |                           |                        |
|--------------------------------------|------------|------|---------------------------|------------------------|
| №                                    | Тема урока | кол- | Основные вопросы, понятия | Планируемые результаты |

| п/п |                                                 | во<br>часов |                                                                                                          |                                                                                                                      |
|-----|-------------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | <b>Контрольные испытания (4ч)</b>               |             |                                                                                                          |                                                                                                                      |
|     | Выполнение и сдача контрольных упражнений       | 4           | Формирование списка занимающихся, определение функционального состояния организма.                       | Прием учащихся и отбор в группу.                                                                                     |
|     | <b>Теоретическая подготовка (6 ч)</b>           |             |                                                                                                          |                                                                                                                      |
|     | Основы игры в хоккей.                           | 6           | Правила игры, место занятий, оборудование, инвентарь. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. | Организация игры по упрощенным и полным правилам, с соблюдением техники безопасности.                                |
|     | <b>Общая физическая подготовка (46 ч)</b>       |             |                                                                                                          |                                                                                                                      |
|     | Футбол-ведение мяча, передача мяча в парах      | 8           | Общеразвивающие упражнения. Совершенствование элементов техники игры.                                    | Повышение функционального уровня физических качеств – быстроты, силы, гибкости, выносливости и координации движений. |
|     | Футбол – удары по воротам.                      | 8           | Общеразвивающие упражнения. Совершенствование элементов техники игры.                                    | Повышение функционального уровня физических качеств – быстроты, силы, гибкости, выносливости и координации движений. |
|     | Футбол – учебная игра 5\5                       | 10          | Общеразвивающие упражнения. Совершенствование элементов техники игры.                                    | Повышение функционального уровня физических качеств – быстроты, силы, гибкости, выносливости и координации движений. |
|     | Баскетбол – ведение мяча, броски в кольцо.      | 10          | Общеразвивающие упражнения. Совершенствование элементов техники игры.                                    | Повышение функционального уровня физических качеств – быстроты, силы, гибкости, выносливости и координации движений. |
|     | Баскетбол – учебная игра 5х5                    | 10          | Общеразвивающие упражнения. Совершенствование элементов техники игры.                                    | Повышение функционального уровня физических качеств – быстроты, силы, гибкости, выносливости и координации движений. |
|     | <b>Специальная физическая подготовка (24 ч)</b> |             |                                                                                                          |                                                                                                                      |

|                                                    |   |                                                                                                                                                                            |                                                                                  |
|----------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Акробатические упражнения.                         | 8 | Акробатические стойки и кувырки. Акробатические соединения. Упражнения на перекладине.                                                                                     | Развитие гибкости, координации и силовых способностей.                           |
| Техника бега на различные дистанции.               | 8 | Челночный бег 3х10, 10х10. Бег на короткие дистанции, старт из различных положений туловища. Бег на средние и длинные дистанции.                                           | Развитие скоростной выносливости, скоростно-силовых способностей и выносливости. |
| Упражнения с отягощениями.                         | 8 | Комплексы упражнений со штангой и гантелями. Упражнения на тренажерах. Беговые и прыжковые упражнения с отягощениями.                                                      | Повышение уровня силовых способностей.                                           |
| <b>Техника игры (48 ч)</b>                         |   |                                                                                                                                                                            |                                                                                  |
| Техника передвижения на коньках.                   | 6 | Техника конькового бега. Скольжение и торможение упором. Повороты переступанием. Бег спиной вперед.                                                                        | Овладение всеми способами перемещений на коньках.                                |
| Техника владения клюшкой.                          | 6 | Остановки и передачи шайбы. Ведение шайбы клюшкой по прямой и с изменением направления.. Передачи «с удобной» и «с неудобной руки»                                         | Овладение способами обращения с клюшкой и шайбой.                                |
| Передача шайбы в движении. Техника игры вратаря.   | 6 | Передачи в парах на месте и в движении. Передачи в тройках. Передачи с изменением позиции. Стойка вратаря. Игра клюшкой и ловушкой. Блокирование ударов защитой и щитками. | Овладение способами передач. Овладение ловлей и отбиванием шайбы вратарем.       |
| Броски по воротам. Защита ворот вратарем.          | 6 | Кистевой бросок и удар «щелчком». Бросок верхом. Техника игры вратаря.                                                                                                     | Овладение различными способами ударов.                                           |
| Действия игроков перед воротами, работа с вратарем | 6 | Блокирование добивающих, страховка ворот. Добивание шайбы в ворота. Техника игры вратаря.                                                                                  | Овладение техническими приемами в нападении и защите.                            |
| Действия игроков за воротами                       | 6 | Броски и передачи из-за ворот.                                                                                                                                             | Овладение техническими приемами в нападении и                                    |

|  |                                                           |   |                                                                                                            |                                                                                                               |
|--|-----------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                           |   |                                                                                                            | защите.                                                                                                       |
|  | Действия игроков у борта                                  | 6 | Передачи и броски с использованием отскока от борта.                                                       | Овладение техническими приемами в нападении и защите.                                                         |
|  | Силовые броски, работа с вратарем.                        | 6 | Совершенствование техники броска «щелчком». Техника игры вратаря.                                          | Овладение техническими приемами в нападении и защите.                                                         |
|  | <b>Тактика игры и игровая подготовка (28ч)</b>            |   |                                                                                                            |                                                                                                               |
|  | Обманные движения (финты), игра в обороне 5х5             | 2 | Ложные движения в атаке и защите. Индивидуальная техника обыгрывания.                                      | Овладение техникой обманных движений.                                                                         |
|  | Отбор шайбы, силовые единоборства, игра 5х3, 5х4          | 2 | Правила применения силовых приемов.                                                                        | Уметь применять силовые приемы без нарушения правил игры.                                                     |
|  | Обводка игроков, игра 5х5                                 | 4 | Техника дриблинга без сопротивления и с сопротивлением соперника.                                          | Овладение техникой дриблинга.                                                                                 |
|  | Тактика игры в защите. Игра 3х2                           | 2 | Функции защитников. Опека соперника. Зонная защита.                                                        | Овладение техникой игры в защите.                                                                             |
|  | Тактика игры в нападении, вход в зону противника          | 2 | Функции нападающего. Позиционное нападение и быстрый прорыв.                                               | Овладение техникой игры в нападении.                                                                          |
|  | Тактика быстрого прорыва.                                 | 2 | Перехват передач и выход 1 на 1 с вратарем.                                                                | Овладение нападением один на один.                                                                            |
|  | Функции нападающих в обороне и нападении                  | 2 | Функции нападающих в обороне и нападении                                                                   | Овладение нападением один на один.                                                                            |
|  | Буллиты и броски по воротам, броски на технику и точность | 2 | Условия назначения буллитов. Броски с средней и дальней дистанции. Удар по неподвижной и скользящей шайбе. | Овладение техникой выполнения буллитов и бросков на точность попадания. Попадать бросками в 6 и 9 зоны ворот. |
|  | Тактика игры в обороне                                    | 2 | Игра в три 5х4, 5х3.                                                                                       | Овладение техникой игры в обороне в численном меньшинстве.                                                    |
|  | Тактика игры в                                            | 2 | Тактика позиционного нападения. Реализация                                                                 | Овладение зонального                                                                                          |

|                                                  |                                                                            |   |                                                                                                                                                         |                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                  | атаке                                                                      |   | большинства.                                                                                                                                            | контроля шайбы.                                                                                                      |
|                                                  | Индивидуальные действия в атаке                                            | 2 | Дриблинг и финты в атаке. Применение силовых приемов в атаке.                                                                                           | Уметь выполнять ведение и обыгрывание в нападении.                                                                   |
|                                                  | Разбор игровых эпизодов, игра 5x5, 5x4, 3x3                                | 4 | Применение схем и медиа ресурсов для выявления и исправления технических и тактических ошибок в игре.                                                   | Совершенствование навыков командной игры.                                                                            |
| <b>Инструкторская и судейская практика (8 ч)</b> |                                                                            |   |                                                                                                                                                         |                                                                                                                      |
|                                                  | Полномочия, жесты полевого судьи. Правила организации товарищеских встреч. | 4 | Нарушения в нападении и защите. Не спортивное поведение. Штрафные санкции. Порядок официальных мероприятий. Организация судейского сопровождения матча. | Освоение основных жестов и функций хоккейного судьи.<br><br>Усвоение знаний и умений в организации двусторонних игр. |
| <b>Контрольные испытания (4 ч)</b>               |                                                                            |   |                                                                                                                                                         |                                                                                                                      |
|                                                  | Выполнение и сдача контрольных упражнений                                  | 4 | Тестирование физических качеств. Тестирование технической подготовки.                                                                                   | Выявление динамики и подведение итогов курса обучения.                                                               |

### **Требования к уровню подготовки обучающихся, освоивших курс подготовки.**

В результате освоения программного материала должны: иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением и повышением физической подготовленности;
- о физических качествах и способах их тестирования;
- о правилах игры в хоккей с шайбой;
- о тактических взаимодействиях.

уметь:

- выполнять комплексы упражнений на укрепление опорно-двигательного аппарата;
- выполнять различные виды ходьбы, бега, прыжков;
- выполнять технические элементы игры в хоккей;
- организовать двустороннюю игру в хоккей с судейством.

### **Учебно-методический комплекс**

Инвентарь для спортивных игр:

- клюшки;
- шайбы;
- ворота;
- защитная амуниция;
- мячи футбольные;
- волейбольные;
- баскетбольные;
- хоккейное, футбольное, баскетбольное поля.

#### Снаряды:

- гимнастические стенки;
- турники навесные;
- перекладина;
- гимнастические скамейки.

Прочее оборудование – конусы, измерительная лента, тренажеры, секундомер.

### Список литературы

1. Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классы., В.И. Лях, А.А. Зданевич, «Просвещение», - М., 2008.;
2. Савин В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 400 с.
3. Михно Л.В., Винокуров Б.Н., Марьянович А.Т. Основы хоккейного менеджмента. – СПб.: ООО «Издательство Деан», 2004 г. – 352 с.
4. Букатин А.Ю., Лукашин Ю.С. Я учусь играть в хоккей: Энциклопедия юного хоккеиста. – М.: Лабиринт Пресс, 2004. – 352 с.: ил. – (ИнтерYES).
5. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Савин В.П., Удилов Г.Г., Королев Ю.В и др. – М.: Советский спорт, 2006. – 101 с.



Лист согласования к документу № 12 от 27.01.2025  
Инициатор согласования: Тахавова С.А. Директор  
Согласование инициировано: 27.01.2025 10:00

| Лист согласования |               |                   | Тип согласования: <b>последовательное</b>                                                                           |           |
|-------------------|---------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| N°                | ФИО           | Срок согласования | Результат согласования                                                                                              | Замечания |
| 1                 | Тахавова С.А. |                   |  Подписано<br>27.01.2025 - 10:00 | -         |