

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА № 4»

ПРИНЯТО

Педагогический совет

МАОУ ДО ЦДТ № 4

Протокол № 1 от «31» августа 2026г.

УТВЕРЖДАЮ

директор МАОУ ДО ЦДТ № 4

Л.Н. Тарасенко

Приказ № 110 от «01» сентября 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Хоккей с мячом «Ринк-бенди» - старт»

Направленность физкультурно-спортивная

Уровень стартовый

Возраст обучающихся 10-13 лет

Срок реализации программы 4 года (288 часов)

Автор – составитель:
педагог дополнительного образования
Лучискенс Александр Викторович

Красноярск 2026

СОДЕРЖАНИЕ

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка	4
Цель и задачи	6
Содержание	7
Планируемые результаты	15

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график	17
Условия реализации программы	18
Формы аттестации и оценочные материалы	19
Методические материалы	20
Воспитательная деятельность	23
Список литературы	25
Приложение 1	27
Приложение 2	29
Приложение 3	33

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа разработана в соответствии с основными нормативными документами в сфере образования Российской Федерации и Красноярского края:

1) Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990);

2) Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

3) Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;

4) Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р. «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

5) Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р. «Об утверждении плана мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

6) Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);

7) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.06.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

8) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования»;

9) Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 N 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

10) Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

11) Письмо Министерства образования и науки Российской

Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

12) Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

13) Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

14) Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и(или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

15) Распоряжение администрации города Красноярск от 11.02. 2021 № 7-соц «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования в системе образования в городе Красноярске».

Данная программа разработана с учетом Методических рекомендаций по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Регионального модельного центра дополнительного образования детей Красноярского края (2025г.).

Реализация данной программы осуществляется в соответствии с уставом муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества № 4» (далее – МАОУ ДО ЦДТ № 4) и локальными нормативными актами, регулирующими деятельность МАОУ ДО ЦДТ № 4.

Направленность программы

Программа «Хоккей с мячом «Ринк-бенди»-Старт» имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована:

- на приобщение и ознакомление обучающихся с различными разновидностями хоккея с мячом (на льду, грунте);
- на развитие основных физических качеств и способностей обучающихся, укрепление здоровья;
- на расширение сферы спортивно-культурных контактов обучающихся, занимающихся в объединении;
- на пропаганду здорового образа жизни и профилактику вредных привычек и правонарушений;
- воспитание высоких морально-этических и волевых качеств у обучающихся.

Новизна программы

Новизна программы заключается в интеграции различных видов хоккея. Программой предусмотрено знакомство с различными видами хоккея: в зимний период – мини-хоккей с мячом, в весенне-осенний период – флорбол, в который играют в закрытых помещениях на твёрдом ровном полу, на открытых площадках с резиновым покрытием или искусственной травой пластиковым мячом, удары по которому наносятся специальной клюшкой. Главная особенность обучения заключается в том, что, в целях исключения эффекта отрицательного переноса двигательного навыка, правила игры максимально приближены к правилам хоккея с мячом, в связи с тем, что те же самые игроки в дальнейшем участвуют в соревнованиях по мини-хоккею с мячом.

Актуальность программы

В настоящее время физическое, психическое, нравственное оздоровление подрастающего поколения - актуальный социальный заказ общества, а традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях не всегда обеспечивает необходимый уровень всестороннего физического развития и подготовленности обучающихся. Актуальность программы обусловлена большим разнообразием двигательной активности, проявляемой при игре в мини-хоккей с мячом. Активно развиваются физические качества детей и функциональные системы организма, что в свою очередь является ключевым моментом в формировании здоровой личности обучающихся.

Отличительные особенности

Основной особенностью данной программы является тот факт, что освоение ее материала является подготовительным этапом к обучению по программе «Русский хоккей» базового уровня. Обучающиеся получают общее представление о хоккее с мячом и флорболе и первичные навыки игры в них.

Обучение по программе «Хоккей с мячом «Ринк-бенди»-старт» предполагает возможность наставнической деятельности в целях эффективного взаимодействия и поддержки от обучающихся, владеющих навыками на более высоком уровне и обладающих организаторскими и лидерскими качествами, и в целях самореализации обучающихся в качестве добровольных помощников. Все это, в свою очередь, способствует более эффективному достижению личностных результатов, предусмотренных данной программой.

Адресат программы

Возраст обучающихся – 10-13 лет, в том числе обучающиеся с особыми образовательными потребностями. На обучение по программе принимаются обучающиеся, имеющие медицинское разрешение на занятие указанными видами спорта.

Наполняемость групп 1, 2, 3 и 4 года обучения – до 17 человек.

Сроки реализации программы

Данная программа рассчитана на 4 года обучения, объем – 288 часа:

1 год обучения: 72 часа;

2 год обучения: 72 часа;

3 год обучения: 72 часа;

4 год обучения: 72 часа.

Формы обучения и режим занятий

Форма обучения – очная.

Занятия в группе проводятся с сентября по май включительно.

С 1 по 4 год обучения занятия проходят 1 раз в неделю по 2 академических часа с десятиминутным перерывом либо 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Продолжительность учебного занятия соответствует академическому часу и устанавливается в зависимости от возрастных и психофизических особенностей обучающихся и составляет 40 минут.

Допускается формирование разновозрастных групп для обучающихся.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Целью данной программы является формирование физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения собственного здоровья посредством овладения техническим арсеналом различного вида хоккея (мини-хоккей с мячом, флорбол).

Задачи

- ознакомить с историей развития хоккея как вида спорта,
- ознакомить с основными понятиями, спортивными терминами и правилами игры мини хоккея с мячом, флорбола;
- ознакомить с правилами использования спортивного инвентаря и техникой безопасности;
- ознакомить разнообразным видам и формам физической культуры для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- обучить основным и специальным техническим приемам и двигательным действиям мини-хоккея с мячом, флорбола;
- обучить подготовительным и специальным физическим упражнениям, направленным на профилактику переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- сформировать интерес к самостоятельной физической деятельности;
- сформировать культуру движений, обогатить двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью;
- обеспечить освоение основ здорового образа жизни;
- сформировать навыки взаимодействия со сверстниками на принципах взаимоуважения, взаимопомощи и сопереживания (идти на

компромисс, уметь принимать выбор другого, общаться при коллективном выполнении работ или проектов).

– сформировать основы саморазвития, самоопределения, саморегуляции и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями;

– сформировать основы таких личностных качеств, как самостоятельность, ответственность, активность, аккуратность, отзывчивость.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

№	Наименование разделов, тем	Всего часов	в том числе		Форма контроля
			теория	практика	
1	Вводно-теоретический курс	6	6		
1.1	Вводное занятие. Развитие хоккея в России, позиционирование различных видов хоккея	2	2	-	Беседа
1.2	Гигиенические знания. Врачебный контроль. Самоконтроль.	2	2	-	Опрос
1.3	Техника безопасности на занятиях	2	2	-	Беседа
2	Общая и специальная физическая подготовка:	42	4	38	
	- мини-хоккей с мячом	22	2	20	Зачёт
	- флорбол	20	2	18	Зачёт
3	Техника и тактика игры:	20	4	16	
	- мини-хоккей с мячом	10	2	8	Зачёт
	- флорбол	10	2	8	Зачёт
4	Промежуточная аттестация	4	1	3	Зачёт
ВСЕГО ЧАСОВ:		72	15	57	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1 год обучения

Раздел 1. Вводно-теоретический курс

Тема 1.1. Вводное занятие. Развитие хоккея в России, позиционирование различных видов хоккея (мини-хоккей с мячом, флорбол) (2 ч.).

Теория (2 ч.): Развитие хоккея с мячом, флорбола в России. Позиционирование различных видов хоккея (мини-хоккей с мячом, флорбол). Правила игры, место занятий, оборудование, инвентарь. Виды соревнований.

Форма контроля: Беседа.

Тема 1.2. Гигиенические знания. Врачебный контроль. Самоконтроль (2 ч.)

Теория (2 ч.): Гигиенические знания. Врачебный контроль. Оказание первой (доврачебной) помощи, самоконтроль. Правила оказания первой помощи при бытовых, спортивных и других травмах. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы. Дыхание, кровообращение. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

Форма контроля: Опрос

Тема 1.3. Техника безопасности на занятиях (2 ч.)

Теория (2 ч.): Правила самоконтроля: наблюдения за весом, сном, аппетитом, пульсом, дыханием, спирометрией при занятиях физической культурой и спортом.

Форма контроля: Беседа

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка (42 ч.)

Теория (4 ч.): Физическая подготовка и её значение. Краткая характеристика средств физической подготовки хоккеистов. Общая и специальная О.Ф.П. Элементы О.Ф.П.

Практика (38 ч.): Упражнения для развития координационных способностей. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие силы. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития ловкости.

Форма контроля: зачёт.

Раздел 3. Техника и тактика игры (20 ч.)

Теория (4 ч.): Понятие о спортивной технике. Владение всеми приёмами техники хоккея - основа спортивного мастерства. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в большинстве. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнёра. Выполнение обводки соперника и удары по воротам. Умение выбрать технический приём для отбора мяча или нейтрализовать соперника.

Практика (16 ч.): Техника бега на коньках, владения и передач мяча. Обманные движения (финты) и силовые приемы. Практические занятия. Передвижение на коньках. Бег по прямой. Бег спиной вперед. Бег с изменением скорости и направления движения, чередования бега грудью

вперед с бегом спиной вперед и внезапными остановками. Основная стойка хоккеиста. Передвижение в стойке хоккеиста. Скольжение по дуге (не отрывая коньков ото льда). Бег с изменением направления (переступание). Передвижение спиной вперед, остановка торможением, торможение и повороты, повороты при беге спиной вперед. Ведение мяча в посадке, ведение мяча переключением клюшки слева направо и наоборот, ведение спиной вперед, приём мяча, остановка и отбивание клюшкой. Передача мяча с неудобной стороны.

Форма контроля: зачёт.

Раздел 4. Промежуточная аттестация (4 ч.)

Практика (4 ч.): Сдача нормативов по ОФП и СФП.

Теория (1 ч.): Опрос.

Форма контроля: зачёт.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2 год обучения

№	Наименование разделов, тем	Всего часов	в том числе		Форма контроля
			теория	практика	
1	Вводно-теоретический курс	6	6		
1.1	Вводное занятие. Развитие хоккея в России, позиционирование различных видов хоккея	2	2	-	Беседа
1.2	Гигиенические знания. Врачебный контроль. Самоконтроль.	2	2	-	Опрос
1.3	Техника безопасности на занятиях	2	2	-	Беседа
2	Общая и специальная физическая подготовка:	42	4	38	
	- мини-хоккей с мячом	20	2	18	Зачёт
	- флорбол	20	2	18	Зачёт
3	Техника и тактика игры:	20	4	16	
	- мини-хоккей с мячом	10	2	8	Зачёт
	- флорбол	10	2	8	Зачёт
4	Промежуточная аттестация	4		4	Зачёт
5	Соревновательная деятельность	2		2	Зачет
ВСЕГО ЧАСОВ:		72	14	58	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

2 год обучения

Раздел 1. Вводно-теоретический курс

Тема 1.1. Вводное занятие. Развитие хоккея в России, позиционирование различных видов хоккея (мини-хоккей с мячом, флорбол) (2 ч.).

Теория (2 ч.): Развитие хоккея с мячом, флорбола в России. Позиционирование различных видов хоккея (мини-хоккей с мячом, флорбол). Правила игры, место занятий, оборудование, инвентарь. Виды соревнований.

Форма контроля: Беседа.

Тема 1.2. Гигиенические знания. Врачебный контроль. Самоконтроль (2 ч.)

Теория (2 ч.): Гигиенические знания. Врачебный контроль. Оказание первой (доврачебной) помощи, самоконтроль. Правила оказания первой помощи при бытовых, спортивных и других травмах. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы. Дыхание, кровообращение. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

Форма контроля: Опрос

Тема 1.3. Техника безопасности на занятиях (2 ч.)

Теория (2 ч.): Правила самоконтроля: наблюдения за весом, сном, аппетитом, пульсом, дыханием, спирометрией при занятиях физической культурой и спортом.

Форма контроля: Беседа

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка (42 ч.)

Теория (4 ч.): Физическая подготовка и её значение. Краткая характеристика средств физической подготовки хоккеистов. Общая и специальная О.Ф.П. Элементы О.Ф.П.

Практика (38 ч.): Упражнения для развития координационных способностей. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие силы. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития ловкости.

Форма контроля: зачёт.

Раздел 3. Техника и тактика игры (20 ч.)

Теория (4 ч.): Понятие о спортивной технике. Владение всеми приёмами техники хоккея - основа спортивного мастерства. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в большинстве. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнёра. Выполнение обводки соперника и удары по воротам. Умение выбрать технический приём для отбора мяча или нейтрализовать соперника.

Практика (16 ч.): Техника бега на коньках, владения и передач мяча. Обманные движения (финты) и силовые приемы. Практические занятия. Передвижение на коньках. Бег по прямой. Бег спиной вперед. Бег с изменением скорости и направления движения, чередования бега грудью вперед с бегом спиной вперед и внезапными остановками. Основная стойка хоккеиста. Передвижение в стойке хоккеиста. Скольжение по дуге (не отрывая коньков ото льда). Бег с изменением направления (переступание). Передвижение спиной вперед, остановка торможением, торможение и повороты, повороты при беге спиной вперед. Ведение мяча в посадке, ведение мяча переключением клюшки слева направо и наоборот, ведение спиной вперед, приём мяча, остановка и отбивание клюшкой. Передача мяча с неудобной стороны.

Форма контроля: зачёт.

Раздел 4. Промежуточная аттестация (4 ч.)

Практика (4 ч.): Сдача нормативов по ОФП и СФП.

Форма контроля: зачёт.

Раздел 5. Соревновательная деятельность (2 ч.)

Практика (2 ч.): Контрольные игры. Соревнования.

Форма контроля: зачёт.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

3 год обучения

№	Наименование разделов, тем	Всего часов	в том числе		Форма контроля
			теория	практика	
1	Вводно-теоретический курс	6	6		
1.1	Вводное занятие. Развитие хоккея в России, позиционирование различных видов хоккея	2	2	-	Беседа
1.2	Гигиенические знания. Врачебный контроль. Самоконтроль.	2	2	-	Опрос
1.3	Техника безопасности на занятиях	2	2	-	Беседа
2	Общая и специальная физическая подготовка:	40	4	36	
	- мини-хоккей с мячом	20	2	18	Зачёт
	- флорбол	20	2	18	Зачёт
3	Техника и тактика игры:	10	2	8	
	- мини-хоккей с мячом	5	1	4	Зачёт
	- флорбол	5	1	4	Зачёт
4	Промежуточная аттестация	4		4	Зачёт
5	Соревновательная деятельность	12		12	Зачет

ВСЕГО ЧАСОВ:	72	12	60	
---------------------	-----------	-----------	-----------	--

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

3 год обучения

Раздел 1. Вводно-теоретический курс

Тема 1.1. Вводное занятие. Развитие хоккея в России, позиционирование различных видов хоккея (мини-хоккей с мячом, флорбол) (2 ч.).

Теория (2 ч.): Развитие хоккея с мячом, флорбола в России. Позиционирование различных видов хоккея (мини-хоккей с мячом, флорбол). Правила игры, место занятий, оборудование, инвентарь. Виды соревнований.

Форма контроля: Беседа.

Тема 1.2. Гигиенические знания. Врачебный контроль. Самоконтроль (2 ч.)

Теория (2 ч.): Гигиенические знания. Врачебный контроль. Оказание первой (доврачебной) помощи, самоконтроль. Правила оказания первой помощи при бытовых, спортивных и других травмах. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы. Дыхание, кровообращение. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

Форма контроля: Опрос

Тема 1.3. Техника безопасности на занятиях (2 ч.)

Теория (2 ч.): Правила самоконтроля: наблюдения за весом, сном, аппетитом, пульсом, дыханием, спирометрией при занятиях физической культурой и спортом.

Форма контроля: Беседа

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка (40 ч.)

Теория (2 ч.): Физическая подготовка и её значение. Краткая характеристика средств физической подготовки хоккеистов. Общая и специальная О.Ф.П. Элементы О.Ф.П.

Практика (36 ч.): Упражнения для развития координационных способностей. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие силы. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития ловкости.

Форма контроля: зачёт.

Раздел 3. Техника и тактика игры (10 ч.)

Теория (2 ч.): Понятие о спортивной технике. Владение всеми приёмами техники хоккея - основа спортивного мастерства. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в большинстве. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в

зависимости от действий партнёра. Выполнение обводки соперника и удары по воротам. Умение выбрать технический приём для отбора мяча или нейтрализовать соперника.

Практика (8 ч.): Техника бега на коньках, владения и передач мяча. Обманные движения (финты) и силовые приемы. Практические занятия. Передвижение на коньках. Бег по прямой. Бег спиной вперед. Бег с изменением скорости и направления движения, чередования бега грудью вперед с бегом спиной вперед и внезапными остановками. Основная стойка хоккеиста. Передвижение в стойке хоккеиста. Скольжение по дуге (не отрывая коньков ото льда). Бег с изменением направления (переступание). Передвижение спиной вперед, остановка торможением, торможение и повороты, повороты при беге спиной вперед. Ведение мяча в посадке, ведение мяча переключением клюшки слева направо и наоборот, ведение спиной вперед, приём мяча, остановка и отбивание клюшкой. Передача мяча с неудобной стороны.

Форма контроля: зачёт.

Раздел 4. Промежуточная аттестация (4 ч.)

Практика (4 ч.): Сдача нормативов по ОФП и СФП.

Форма контроля: зачёт.

Раздел 5. Соревновательная деятельность (12 ч.)

Практика (12 ч.): Контрольные игры. Соревнования.

Форма контроля: зачёт.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

4 год обучения

№	Наименование разделов, тем	Всего часов	в том числе		Форма контроля
			теория	практика	
1	Вводно-теоретический курс	6	6		
1.1	Вводное занятие. Развитие хоккея в России, позиционирование различных видов хоккея	2	2	-	Беседа
1.2	Гигиенические знания. Врачебный контроль. Самоконтроль.	2	2	-	Опрос
1.3	Техника безопасности на занятиях	2	2	-	Беседа
2	Общая и специальная физическая подготовка:	40	4	36	
	- мини-хоккей с мячом	20	2	18	Зачёт
	- флорбол	20	2	18	Зачёт

3	Техника и тактика игры:	10	2	8	
	- мини-хоккей с мячом	5	1	4	Зачёт
	- флорбол	5	1	4	Зачёт
4	Промежуточная аттестация	4		4	Зачёт
5	Соревновательная деятельность, судейство соревнований	12	2	10	Зачет
ВСЕГО ЧАСОВ:		72	14	58	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

4 год обучения

Раздел 1. Вводно-теоретический курс

Тема 1.1. Вводное занятие. Развитие хоккея в России, позиционирование различных видов хоккея (мини-хоккей с мячом, флорбол) (2 ч.).

Теория (2 ч.): Развитие хоккея с мячом, флорбола в России. Позиционирование различных видов хоккея (мини-хоккей с мячом, флорбол). Правила игры, место занятий, оборудование, инвентарь. Виды соревнований.

Форма контроля: Беседа.

Тема 1.2. Гигиенические знания. Врачебный контроль. Самоконтроль (2 ч.)

Теория (2 ч.): Гигиенические знания. Врачебный контроль. Оказание первой (доврачебной) помощи, самоконтроль. Правила оказания первой помощи при бытовых, спортивных и других травмах. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы. Дыхание, кровообращение. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

Форма контроля: Опрос

Тема 1.3. Техника безопасности на занятиях (2 ч.)

Теория (2 ч.): Правила самоконтроля: наблюдения за весом, сном, аппетитом, пульсом, дыханием, спирометрией при занятиях физической культурой и спортом.

Форма контроля: Беседа

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка (40 ч.)

Теория (4 ч.): Физическая подготовка и её значение. Краткая характеристика средств физической подготовки хоккеистов. Общая и специальная О.Ф.П. Элементы О.Ф.П.

Практика (36 ч.): Упражнения для развития координационных способностей. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие

силы. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития ловкости.

Форма контроля: зачёт.

Раздел 3. Техника и тактика игры (10 ч.)

Теория (2 ч.): Понятие о спортивной технике. Владение всеми приёмами техники хоккея - основа спортивного мастерства. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в большинстве. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнёра. Выполнение обводки соперника и удары по воротам. Умение выбрать технический приём для отбора мяча или нейтрализовать соперника.

Практика (8 ч.): Техника бега на коньках, владения и передач мяча. Обманные движения (финты) и силовые приемы. Практические занятия. Передвижение на коньках. Бег по прямой. Бег спиной вперед. Бег с изменением скорости и направления движения, чередования бега грудью вперед с бегом спиной вперед и внезапными остановками. Основная стойка хоккеиста. Передвижение в стойке хоккеиста. Скольжение по дуге (не отрывая коньков ото льда). Бег с изменением направления (переступание). Передвижение спиной вперед, остановка торможением, торможение и повороты, повороты при беге спиной вперед. Ведение мяча в посадке, ведение мяча переключением клюшки слева направо и наоборот, ведение спиной вперед, приём мяча, остановка и отбивание клюшкой. Передача мяча с неудобной стороны.

Форма контроля: зачёт.

Раздел 4. Промежуточная аттестация (4 ч.)

Практика (4 ч.): Сдача нормативов по ОФП и СФП.

Форма контроля: зачёт.

Раздел 5. Соревновательная деятельность (12 ч.)

Практика (10 ч.): Контрольные игры. Соревнования.

Теория (2 ч.) Роль и ответственность спортивного судьи. Нормативная база. Правила вида спорта. Обязанности судей.

Форма контроля: зачёт.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Образовательные результаты освоения данной программы на базовом уровне предполагают общую физическую подготовленность и освоение основ техники различных видов хоккея

Предметные результаты:

- ознакомлены с историей развития хоккея как вида спорта;
- ознакомлены с основными понятиями, спортивными терминами и правилами игры мини хоккея с мячом, флорбола;
- ознакомлены с правилами использования спортивного инвентаря и техникой безопасности;

- ознакомлены с разнообразными видами и формами физической культуры для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- обучены основным и специальным техническим приемам и двигательным действиям мини хоккея с мячом, флорбола.

Метапредметные результаты:

- сформирован интерес к самостоятельной физической деятельности;

- сформирована культура движений, обогащен двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью;

- обучены подготовительным и специальным физическим упражнениям, направленным на профилактику переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- приобретены навыки здорового образа жизни.

Личностные результаты:

- сформированы основы саморазвития, самоопределения, саморегуляции и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями;

- выстроены навыки сотрудничества со сверстниками на принципах взаимоуважения, взаимопомощи и сопереживания (идут на компромисс, умеют принимать выбор другого, взаимодействовать при коллективном выполнении работ или проектов);

- сформированы основы таких личностных качеств, как самостоятельность, ответственность, активность, аккуратность, отзывчивость.

Результаты по годам обучения

Для групп 1-2 года обучения

Обучающийся знает:

- основные понятия, термины изучаемых областей дисциплины;
- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни;
- историю избранного вида спорта (мини-хоккей с мячом, флорбол) - основные элементы правил соревнований;
- правила использования спортивного инвентаря и техники безопасности.

Умеет:

- применять правила безопасности на занятиях;
- применять основные принципы личной гигиены.

Владеет:

- основой техники передвижения на коньках;
- основными способами выполнения технических приёмов игры;
- владеть основными методами самоконтроля.

Для групп 3-4 года обучения

Обучающийся знает:

- основные понятия, оперирует ими. Спортивные термины изучаемых областей дисциплины средства физического воспитания;
- основы методики спортивной тренировки;
- правила соревнований;
- причины травм на занятиях и их предупреждение.

Умеет:

- контролировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений.

Владеет:

- техникой передвижения на коньках в условиях соревнований;
- способами выполнения технических приёмов игры в условиях соревнований;
- владеть методами самоконтроля.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	начало занятий	окончание занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки промежуточной и итоговой аттестации
1	сентябрь	май	36	72 /36	72	2 раза в неделю по 1 академическому часу либо 1 раз в неделю по 2 академических часа с десятиминутным перерывом	декабрь, май
2	сентябрь	май	36	72 /36	72	2 раза в неделю по 1 академическому часу либо 1 раз в неделю по 2 академических часа с десятиминутным перерывом	декабрь, май
3	сентябрь	май	36	72 /36	72	2 раза в неделю по 1 академическому часу либо 1 раз в неделю по 2 академических часа с десятиминутным перерывом	декабрь, май

4	сентябрь	май	36	72 /36	72	2 раза в неделю по 1 академическому часу либо 1 раз в неделю по 2 академических часа с десятиминутным перерывом	декабрь, май
---	----------	-----	----	--------	----	---	--------------

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для успешной реализации данной программы предусмотрены определенные условия:

Материально-техническое обеспечение: структурное подразделение МАОУ ДО ЦДТ № 4, площадка (хоккейная коробка) спортивного клуба «Атлант».

Спортивное оборудование:

- гимнастические маты, скамейки.

Спортивный инвентарь

- малые и большие мячи;
- координационная лестница.

Современный уровень развития хоккея предъявляет высокие требования к качеству инвентаря. Особенно важно, чтобы с первых шагов коньки, ботинки и лед, на котором катается хоккеист, отвечали необходимым требованиям. В период становления и совершенствования мастерства важны уже не только высокое качество инвентаря, но и учет индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, выбор модели ботинок и коньков, способа заточки, положения коньков на ботинках.

Необходимым условием является освещённая ледовая площадка, оборудование для подготовки и заливки льда. Рядом с ледяной площадкой должны находиться теплая раздевалка достаточных размеров.

Информационное обеспечение:

Методические пособия по организации работы по хоккею с мячом, флорболу для педагогов.

В программе используются разнообразные современные технические средства для улучшения качества образовательного процесса:

- электронная почта - связь педагога и обучающегося, используется для рассылки учебных заданий, дидактических материалов;
- видеоконференции, используя разные сервисы, представленные в сети «Интернет» - организация общей дискуссии на учебные темы, индивидуальные консультации с педагогом;
- образовательные платформы для дистанционного обучения: размещение учебных материалов, заданий, дидактических материалов;
- социальные сети (ВКонтакте, МАХ и др.) - используются для координации работы, рассылки объявлений и методических (дидактических) материалов;

- видеохостинги - веб-сервис, позволяющий загружать и просматривать видео в браузере, например через специальный проигрыватель (Rutube и др.);
- электронные библиотеки, поиск и размещение информации, в том числе на официальном сайте Центра www.cdt4.ru.

Программа «Хоккей с мячом «Ринк-бенди» - Старт» адаптирована к дистанционному обучению, для чего разработан дистанционный модуль «Хоккей-дистант», предполагающий работу с обучающимися удаленно (Приложение 1).

Данный модуль направлен на развитие самостоятельности и самодисциплины при дистанционном обучении, на закрепление ранее полученных навыков и укрепления стойкой мотивации для продолжения творческой деятельности в связи с невозможностью посещения занятий на период эпидемий гриппа, карантина, а также, отрыва обучающихся от обучения по разным причинам.

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогами дополнительного образования, с образованием не ниже среднего профессионального (профильное или педагогическое).

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы подведения итогов освоения программы: промежуточный, итоговый контроль.

Применяемые виды контроля: предварительный, оперативный, текущий контроль, промежуточная аттестация, итоговая аттестация.

Формы контроля (фиксация результата):

Сдача нормативов по ОФП и СФП, соревнования, зачёт, беседа, опрос.

Для оценки степени достижения цели и задач программы, а также для внесения корректировок используются следующие методы:

- Метод опроса (беседа, анкетирование);
- Метод наблюдения (зрительный, хронометрирование);
- Тестирование (сдача зачётных нормативов по ОФП и СФП);
- Метод оценки функционального состояния систем организма (ЧСС, ЧД, ЖЕЛ.).

Контроль освоения программы осуществляется через текущую (1 раз в месяц), промежуточную (2 раза в год) и итоговую аттестацию обучающихся по окончании программы.

Текущий контроль проводится на каждом занятии. При этом необходимо соблюдать следующие методические требования: выделять общие ошибки, оценивать последовательность выполнения действий, уметь подобрать специальные подготовительные упражнения.

Промежуточный контроль эффективности подготовке обучающихся осуществляется 2 раза в год по оценке выполнения нормативов ОФП и СФП

(демонстрация владения техникой, выполнения комплекса упражнений (Приложение 1)).

Критерии оценки освоения программы, в том числе для формы контроля «зачет»:

- оценка освоения материала «Низкий» - незнание теоретических основ, не владение терминологией вида спорта, не выполнение нормативов по общефизической подготовке, отсутствие элементарных двигательных движений, соответствующих виду спорта, не участие в соревнованиях определённого уровня.

- оценка освоения материала «Средний» - частичное знание теоретических основ, слабое владение терминологией вида спорта, частичное владение тактическим мышлением, частичное выполнение нормативов по общефизической подготовке, освоение двигательных движений (приёмов) с незначительными нарушениями техники, амплитуды и скорости выполнения, соответствующих виду спорта, участие в соревнованиях определённого уровня с достижением незначительных результатов.

- оценка освоения материала «Высокий» - знание теоретических основ, владение терминологией вида спорта, устойчивое тактическое мышление, выполнение нормативов по общефизической подготовке, освоение двигательных движений (приёмов) без нарушения техники, амплитуды и скорости выполнения, соответствующих виду спорта, участие в соревнованиях определённого уровня.

Личностные результаты могут быть оценены с помощью использования методов опроса, анкетирования, наблюдения.

Выбор способа оценки определяется в связи с особенностями демонстрации личностных результатов. Они могут выражаться в мотивах образовательной деятельности обучающихся, их общественной активности, способности определения и освоения индивидуальных образовательных программ, оценке результатов своей образовательной деятельности. Оценочные материалы объединения представлены в приложении 2.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Формой организации учебной деятельности являются обучающие и развивающие занятия в группах.

В образовательном процессе используются две большие группы методов: общепедагогические и практические.

Общепедагогические:

- словесные методы (рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение)
- наглядные методы (показ упражнения, демонстрация учебных фильмов).

Практические. Методы строго регламентированного упражнения, которые позволяют осуществить двигательную деятельность по твердо предписанной программе:

- методы обучения двигательным действиям
- метод целостно-конструктивного упражнения
- расчленено-конструктивный метод
- метод сопряженного воздействия

Методы воспитания физических качеств:

- равномерный метод, характеризующийся постоянной интенсивностью учебно-тренировочного воспитательного процессов;
- повторный метод, характеризующийся повторением одних и тех же упражнений с интервалом для отдыха
- игровой метод позволяет совершенствовать такие способности как ловкость, быстроту, находчивость, самостоятельность и создает положительный эмоциональный фон на занятиях.
- соревновательный метод стимулирует учебно-тренировочный процесс, воспитывает волю, самостоятельность, взаимоуважение и ответственность перед коллективом.

В рамках дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы разработаны следующие темы:

- 1) «Психическая и морально-волевая подготовка».
- 2) «Влияние физической нагрузки на организм занимающихся».

Проводятся открытые занятия по темам:

- 1) «Основы техники и тактики игры».
- 2) «Правила соревнований и их проведение».

Применяются наглядные пособия по темам:

- 1) «Основные группы продуктов питания».
- 2) «Жесты судьи».
- 3) «Техника защиты».

Методическая разработка «Правила игры в мини хоккей с мячом»
(Приложение 3)

Алгоритм учебного занятия.

Занятие проводится на уличной спортивной площадке. В осенне-весенний сезон на резиновом покрытии, в зимний сезон площадка заливается и занятия проходят на льду. Тренировка начинается с упражнений для разминки: бег (бег на коньках), наклоны, прыжки, растягивания мышц и сухожилий. Разминочные упражнения тонизируют организм, делают его менее подверженным к различным заболеваниям, хорошая разминка – залог отсутствия травм. Разогретый и подготовленный организм можно подвергать более тяжелым нагрузкам.

Основная часть тренировки по мини-хоккею с мячом и флорболу включает в себя комплекс упражнений, направленных на развитие физических и технических навыков игры. Некоторые из них:

- Тренировка на технику владения мячом. Включает в себя упражнения по контролю и передаче мяча, а также тренировки на дриблинг и обводку препятствий. Такие упражнения помогают улучшить мастерство игрока в обращении с мячом и принятии решений на льду.

- Бросковая тренировка. Направлена на совершенствование меткости и силы ударов. Хоккеисты проводят упражнения на точные броски с различных дистанций и под разными углами, а также тренируют удары с силовыми элементами.

- Тренировка на технику передачи мяча. Состоит из комплекса упражнений на точность и скорость передачи, а также обучения различным видам передач (короткие, длинные, бортовые и т. д.).

- Тренировка на катание (в период льда). В ходе неё уделяется внимание технике катания, развитию скорости, манёвренности и выносливости на льду. Такие упражнения помогают улучшить общую игровую подготовку и эффективность выступления на льду.

Заключительная часть тренировки по хоккею с мячом включает такие элементы как, заминка - комплекс упражнений, направленных на снятие напряжения и расслабление мышц; подведение итогов - можно похвалить обучающихся, настроить их на дальнейшую работу, предстоящие соревнования и перспективы; обучение технике выполнения штрафных бросков.

Каждая тренировка начинается и заканчивается традиционным построением и приветствием.

На учебных занятиях обучающиеся выполняют упражнения следующих групп:

Упражнения для развития координационных способностей. Разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях. Акробатические упражнения. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Два переворота в сторону слитно. Прыжки опорные. Преодоление препятствий. Висы и упоры.

Упражнения с отягощением. Упражнения с длинной и короткой скакалкой. Упражнения с гантелями и эспандером. Тройные прыжки и многоскоки.

Упражнения на развитие быстроты. Старт и бег на отрезках от 5-и до 100-а метров, повторное преодоление отрезков с максимальной скоростью. Подвижные игры и эстафеты.

Упражнения на развитие силы. Подвижные спортивные игры с применением силовых приёмов. Упражнения с мячами. Преодоление сопротивления партнёра в статических и динамических режимах. Приседание на одной и двух ногах, отжимание в упоре лёжа на горизонтальной и наклонной плоскостях.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки с места и с разбега, многоскоки. Подвижные игры с использованием отягощений. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками спортивные игры с применением силовых приёмов.

Упражнения для развития ловкости. Эстафеты с предметами и без предметов. Прыжки на коньках через препятствия, падения и подъёмы. Выбивание мяча у партнёра в падении.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания обучающихся

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2). Задачами воспитания по программе «Хоккей с мячом «Ринк-бенди -старт» программе являются:

- усвоение обучающимися знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций физической культуры; информирование обучающихся, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;
- формирование и развитие личностного отношения обучающихся к физической культуре и спорту, к собственным нравственным позициям и этике поведения в коллективе;
- приобретение обучающимися опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе объединения физкультурно-спортивной направленности, применение полученных знаний, организация активностей обучающихся, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания обучающихся, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Целевые ориентиры воспитания обучающихся по программе:

- понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;
- безопасного поведения;
- культуры самоконтроля своего физического состояния;
- стремления к соблюдению норм спортивной этики;
- уважения к старшим, наставникам;
- дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;
- сознания ценности физической культуры, эстетики спорта;
- интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- стремления к командному взаимодействию, к общей победе

2. Формы и методы воспитания

Решение задач информирования обучающихся, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования

межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевой формой воспитания обучающихся при реализации программы «Хоккей с мячом. Ринк-бенди -Старт» является организация их взаимодействий в спортивных упражнениях, играх, в подготовке и проведении мероприятий с участием родителей (законных представителей), проведение совместных хоккейных турниров «Ледовые баталии», праздники «Открытие спортивного сезона на льду», «Новый год на льду».

В воспитательной деятельности с обучающимися по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, обучающихся); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения обучающихся, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание обучающихся их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки обучающихся в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением обучающихся, их общением, отношениями обучающихся друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного обучающегося, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная

1. Гогонов Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000.
2. Панин И.Н. Русский хоккей с мячом. Техника, тактика, правила игры. Учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2005. - 108с.
3. Соловьев, В.Е. Хоккей с мячом / В.Е.Соловьев, В.А.Ватулин. М.ФКиС, 1980.

Дополнительная

1. Спортивные и подвижные игры. Учебник для физ. техникумов. Изд. 2-е, перераб. Под ред. Ю.И. Портных. М.: «Физкультура и спорт», 1977. - 382 с.
2. Иванова И. Флорбол - универсальная игра из хоккейного семейства // «Наука и жизнь». - №3. - 1998.
3. Хоккей с мячом - народная игра: Сборник / Сост.: В.А. Синявский. - Иркутск: Восточно-Сибирское книжное издательство, 1986. - 108 с.
4. Хоккей с мячом. Мини хоккей с мячом. Правила соревнований. Утверждены Исполкомом Федерации хоккея с мячом России 30 июля 2004 г. Указания к правилам составлены председателем Олимпийского комитета ФХМР Маркеловым А.Г., судьями международной категории Черемушкины А.П., Глебовым В.Н. Фомкины А.С.
5. Потылицына С.А. Методические рекомендации по проведению физкультурно-оздоровительных занятий «Флорбол». - М.: МАУ «ЦСК».
6. Организация занятий на основе технологий сбережения и укрепления здоровья школьников учебно-методическое пособие / Горячева Т.В., Гуров В.А., Метелкина Т.Н. –Красноярск, ККИПК и ППРО, 2009. - 120с.

Литература, рекомендованная для обучающихся и их родителей

1. Букатин, А.Ю., Перегудов, Ю.Н. Начальное обучение технике катания на коньках // Хоккей: Ежегодник. - 1985. - С. 43–49. Бухны А.
2. Хоккей с мячом: пособие для начинающих хоккеистов. Справочник болельщика. Хоккейный клуб «Сибскана». - Омск: Изд. «Сарма», 1999.
3. Ягбрант В. Хоккей с мячом. - М.: Физкультура и спорт, 1970.
4. Осипов В. 100-летие русского хоккея с мячом // Русский хоккей. - 1998. - № 1.

5. О хоккее с мячом / Составитель В. Синявский, редактор А. Бельчик. - Кемерово: Кемеровское книжное из-во, 1978. - 105 с.

Используемые цифровые ресурсы

[Хоккей на траве. Инвентарь и экипировка. Правила и особенности](#)
[Флорбол. Правила и особенности. Форма и снаряжение. История](#)
[Камоги. Правила и соревнования. Особенности и история](#)
[Ринкбол. Правила и снаряжение. Особенности и история](#)

Дистанционный модуль «Хоккей-дистант»

Для обучающихся подготовлены следующие информационные материалы, согласно учебно-тематическому плану:

1. Тема: Общая и специальная физическая подготовка (фаербол)

РАЗМИНКА		группа 1 г/о	группа 2 г/о
1	Ходьба на месте, мин.	1 мин.	1 мин.
2	Ходьба с высоким подниманием бедра, мин.	1 мин.	1 мин.
3	Бег на месте, мин.	1 мин.	1 мин.
4	Прыжки без скакалки, мин.	1 мин.	1 мин.
5	Подъемы на носках, мин.	1 мин.	1 мин.
	челночные прыжки, мин	1 мин.	1 мин.
6	Бег, колени вверх	1 мин.	1 мин.
7	Бег с захлестом	1 мин.	1 мин.
8	Растяжка	1 мин.	1 мин.
УПРАЖНЕНИЯ НА ПРЕСС			
1	Планка на локтях, сек	2*30 сек.	2*60 сек
2	Подъем корпуса	2*10	2*20
3	Берпи	3*10	3*15
4	Махи ногами лежа на спине, сек	2*30 сек.	2*60 сек
5	Книжка	3*15	3*20
6	Супермен	3*20	3*20
7	Планка на прямых руках, сек	2*30 сек.	2*60 сек
8	Подъем ног лежа	2*20	2*30
УПРАЖНЕНИЯ НА РУКИ			
9	Разведение рук в наклоне для рук и спины	2*20	2*30
10	Разведение рук в стороны для плеч и груди	2*20	2*30
11	Повороты гантелей для трицепса и плеч	2*20	2*30
12	Сгибание рук на бицепс в сторону	2*20	2*30
13	Жим на трицепс	2*20	2*30
14	Разгибание рук на трицепс	2*20	2*30
15	Обратные отжимания на трицепс	2*20	2*30
16	Стойка на руках	2*20	2*30
РАСТЯЖКА			
1	Мостик	30 сек.	60 сек
2	Пресс и передняя поверхность бедер	30 сек.	60 сек

3	Складка	30 сек.	60 сек
4	«Кошка» для спины	30 сек.	60 сек
5	Растяжка бегуна	30 сек.	60 сек
6	Растяжка передней поверхности бедра	30 сек.	60 сек

2. Тема: Техника и тактика игры (фаербол, хоккей с мячом)

Просмотр видеороликов по технике и тактике игр

<https://www.youtube.com/watch?v=Sb3xZYG4bfQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=5v8ip88r74c>

<https://www.youtube.com/watch?v=pxrLwl2dQpw>

<https://www.youtube.com/channel/UC1jqRK9RQtZ-gdq3r1DWVXQ>

3. Тема: Правила игры. Место занятий. Оборудование.

Инвентарь.

Просмотр видеороликов:

http://bandy24.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=711:pravyila-v-faerbol&catid=2:obshhaya-informacziya&Itemid=78

4. Тема: Судейская практика,

Просмотр игр по хоккею с мячом:

https://www.youtube.com/watch?v=FWVT-u_fkJQ

<https://www.youtube.com/watch?v=bD2j9AQqSwQ>

Оценочные материалы объединения

Таблица 1

Уровень	Сумма баллов	Результаты обучения															
		Личностные и Мета предметные						Предметные									
		Самоопределение	Нравственно-ценностные	Самостоятельность	Познавательные	Регулятивные	Коммуникативные	Участие в соревнованиях	Планирование занятий	Теоретический тест	Составление плана урока	Анализ функционального выполнения прикладных	Знания техники и правил выполнения прикладных	Выявление отличительных	Владение основными	Физические качества	Физические качества
СР		0	1	1	1	2	3	0	1	1	2		2	1	1		
ВЫС		1	2	1	1	2	1	1	1	1	1		1	1	1		
УДВ		2	1	1	2	1	1	1	1	1		1	0	0	0	0	

Уровни освоения программы:

<u>1 -2 год обучения</u>	<u>3-4 год обучения</u>
21 и выше б. – высокий уровень, 20-15 б. – средний уровень, ниже 15 б. – низкий уровень	30 и выше б. – высокий уровень, 29-20 б. – средний уровень, ниже 20 б. – низкий уровень

Таблица 2

		Отсутствие (0)	Присутствие / Наличие (1)	Активное присутствие (2)	Среднее значение
Самоопределение	Проявляет чувства патриотизма, идентифицирует себя в качестве гражданина				
	Соблюдает требования техники безопасности				
	Организовывает самостоятельную деятельность с учётом сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий				

Нравственностные установки	проявляет положительные качества: активно включаться в общение в процессе взаимодействия со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявляет дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, оказывает бескорыстную помощь своим сверстникам, находит с ними общий язык и общие интересы (нравственно-ценностные установки);				
	общается и взаимодействует со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности, оказывает посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объясняет ошибки и способы их устранения (нравственно-ценностные установки);				
	сформировал осознанную потребность в здоровом и безопасном образе жизни				
Самостоятельность	настойчивость в достижении результата;				
	поиск возможностей улучшить свои результаты;				
	ориентированность на результат; достижение планируемого результата; ответственность за общий результат				
	умение давать оценку своим действиям				
Познавательные УУД	применяет знания и полученный опыт работы с информацией в процессе образовательной и социальной деятельности				
	анализирует учебные задания и способы их выполнения, применяет различные способы выполнения задания				
Регулятивные УУД	объективно оценивает результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения				
	планирует собственную деятельность, распределяет нагрузку и отдых в процессе её выполнения				
коммуникативные УУД	организовывает и проводит со сверстниками учебное занятие по хоккею с мячом /флорболу				

Таблица 3

Предметные результаты

		Не удовл (0)	Удов-о (1)	Хорошо (2)	Отлично (3)
1.	Планирование занятий				
2.	Опрос				
3.	Составление комплекса упражнений				

4.	Анализ функционального состояния организма				
5.	Знания техники и правил выполнения двигательных действий, анализ ошибок				
6.	Выявление отличительных признаков и элементов двигательных действий.				
7.	Владение основными способами выполнения технических приёмов игры				
8.	Физические качества (контрольные нормативы ОФП)				
9.	Физические качества (контрольные нормативы СФП)				
10.	Участие в соревнованиях для обучающихся со 2 г/о				

Опрос

1. Какие основные показатели физического развития вы знаете?

а) по личным показателям - роста, массы тела, окружности тела и по осанке.

б) по физической подготовленности.

в) по состоянию позвоночника.

2. Что называется осанкой человека?

а) положение тела при движении.

б) правильное положение тела в пространстве.

в) привычное положение тела в пространстве.

3. Одной из главных причин нарушения осанки является?

а) травма.

б) слабая мускулатура тела.

в) неправильное питание.

4. Как лучше всего спать, чтобы не было искривления позвоночника?

а) на мягком матрасе.

б) на матрасе и высокой подушке.

в) на жестком матрасе и небольшой подушке.

5. Личная гигиена включает в себя?

а) умываться каждый день, ухаживать за телом и полостью рта, делать утреннюю гимнастику.

б) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта.

в) водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе.

6. Почему так важно соблюдать режим дня?

а) придает жизни четкий ритм, помогает выработать силу воли, настойчивость, аккуратность.

б) организует рационального режима питания.

в) высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений.

7. Здоровый образ жизни — это способ жизнедеятельности, направленный на?

а) сохранение и укрепление здоровья.

б) развитие физических качеств человека.

в) поддержание высокой работоспособности людей.

8. Для чего нужен дневник самоконтроля?

а) нужен, чтобы записывать сколько раз в день ты поел.

б) нужен, для отслеживания развития функциональных возможностей организма, укрепления здоровья, для умелого управления своим самочувствием и настроением.

в) нужен, чтобы записывать в него оценки по физкультуре.

9. Через какое время нужно устраивать короткие перерывы для отдыха и выполнения физических упражнений (физкультпаузы и физкультминутки), которые быстро восстанавливают внимание и работоспособность?

а) 15-20 минут. б) 1 час. в) 40-45 минут.

Всего заданий – 9.

15 заданий- базового уровня

Время выполнения проверочной работы – 20 минут.

Максимальный балл – 9

Оценивание работы

Отметка по пятибалльной шкале	«не уд»	«уд»	«хор»	«отл»
Кол-во баллов	0 -4	5 -6	7-8	7- 9

Общие рекомендации:

- ОТЛИЧНО. Выполнено более 85% работы, когда обучающийся обнаруживает усвоение обязательного уровня сложности;

- ХОРОШО. Выполнено более 65% работы, обучающийся обнаруживает усвоение обязательного уровня программ;

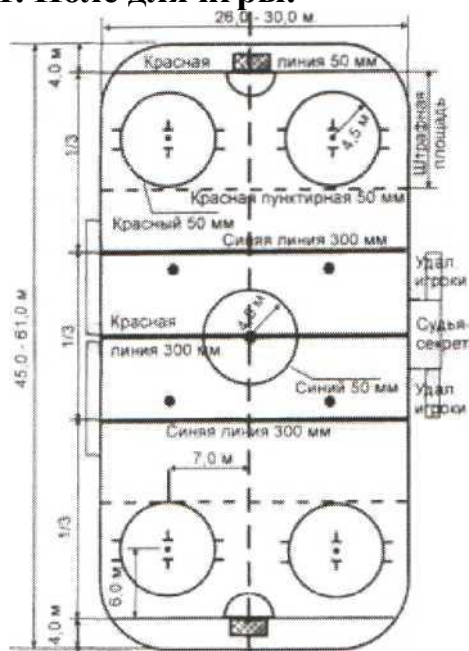
- УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО. Выполнено не менее 50% работы, обучающийся обнаруживает усвоение обязательного уровня основных образовательных программ, на уровне представлений и элементарных понятий.

- НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО. Выполнено менее 50% работы, обучающийся имеет отдельные представления об изученном материале.

Методическая разработка «Правила игры в мини-хоккей с мячом»

Правила игры в мини-хоккей с мячом (хоккей с мячом на площадке для хоккея с шайбой)

1. Поле для игры.



а) Размеры поля.

Используется поле для игры в хоккей с шайбой длиной 45-61 метров и шириной 26-30 метров.

б) Разметка поля.

Поле размечается в соответствии с правилами игры в хоккей с шайбой. Дополнительно производится следующая разметка:

Через круги конечного вбрасывания проводится линия параллельная линии ворот от борта до борта.

Площадь, образуемая между линией ворот и пунктирной линией, называется штрафной площадью.

Точки соприкосновения пунктирной линии с кругами конечного вбрасывания являются точками свободного удара.

Ворота. Посередине линии ворот устанавливаются обычные хоккейные ворота для хоккея с шайбой (высота -122 см, ширина -183 см.)

2. Инвентарь и форма.

Инвентарь и форма должны соответствовать правилам игры в хоккей с мячом.

3. Игроки.

Каждая команда играет в составе шести игроков, в том числе одного вратаря. Каждая команда имеет право в течение игры производить неограниченное число замен из состава не более 17 человек, занесённых в протокол соревнований. Замена игроков во время остановки игры запрещена. За это нарушение команда наказывается удалением на 3 минуты, за исключением случаев, когда забит гол, происходит удаление игрока или пробивается буллит. Сменяемый игрок должен покинуть поле раньше, чем войдёт в игру заменяющий его игрок. Замена вратаря возможна только во время остановки игры с разрешения судьи в поле. Любой из игроков команды может во время игры заменить вратаря, известив об этом судью в поле. Без вратаря играть нельзя.

Игрок, удалённый с поля судьей на время, не может быть заменён другим игроком, за исключением случаев, изложенных в п. 10 настоящих

правил. Если удалён с поля вратарь, то его время отбывает любой из игроков команды, внесённый в протокол матча, а команда продолжает игру в меньшинстве.

Если вратарь удаляется до конца игры, то по истечении 10 минут команда играет в полном составе.

Временно удалённый игрок может войти в игру после отбытия наказания с разрешения судьи-секретаря или судьи в поле.

Запасные игроки и представители команд должны находиться на скамьях, установленных вдоль поля с наружной стороны бокового борта.

4. Судьи.

Соревнования обслуживаются судейской коллегией в составе 2-х судей в поле и судейской бригадой из 2-х человек: судья-секретарь, судья-информатор.

Права и обязанности судейского аппарата определяются правилами игры в хоккей с мячом. Во время соревнований должен быть дежурный врач.

5. Продолжительность игры.

Игра между мужскими командами и командами юношей 17-18 лет продолжается 90 минут, между командами юношей 15-16 лет — 70 минут, между командами мальчиков 13-14 лет — 60 минут. Время игры делится на две равные части с перерывом 10 минут. Если продолжительность игры составляет 70 минут и менее, то удаления составляют вместо 10 минут — 5 минут, 5 минут — 4 минуты, 3 минут — 2 минуты.

6. Начало игры.

Начальный удар, а также розыгрыш спорного мяча производится в соответствии с правилами игры в хоккей с мячом.

Если в момент остановки игры, мяч находился в пределах штрафной площади или за линией ворот, то спорный мяч назначается на ближайшей точке свободного удара.

7. Мяч в игре и мяч не в игре.

Мяч считается не в игре:

- а) когда он полностью вышел за пределы поля;
- б) когда игра остановлена судьями на поле;
- в) если при игре в вечернее время мяч поднимается выше подвесной электроарматуры или попадает в неё;
- г) когда мяч попал на сетку ворот или прошёл в ворота с задней или боковой стороны.

В течение остального времени мяч считается в игре, включая также и следующие случаи:

- а) когда мяч касается судьи на поле;
- б) когда игроки прекратили игру, предполагая, что произошло нарушение правил, и судьи остановят игру.

Играть мячом за линией ворот разрешается.

8. Результат игры.

При определении взятия ворот судьи в поле должны руководствоваться правилами игры в хоккей с мячом.

9. Положение «вне игры».

Положения «вне игры» — нет.

10. Правила игры для полевых игроков.

Игрокам на поле не разрешается:

- а) задерживать противника или его клюшку руками или клюшкой;
- б) толкать противника руками, ногами, туловищем;
- в) бросать клюшку или перчатку в противника или мяч;
- г) ловить, останавливать и задерживать мяч руками;
- д) играть грубо и опасно, пытаться ударить противника клюшкой, коньком;
- е) играть или останавливать клюшкой мяч, летящий выше плеча;
- ж) ударять, толкать или останавливать мяч лёжа, сидя или стоя на коленях;
- з) проносить мяч туловищем;
- и) играть мяч ногами, туловищем повторно (в два касания).

Примечание: разрешается, не отрывая конёк ото льда, передавать мяч ногой, туловищем в одно касание партнеру или подыгрывать себе на клюшку и наоборот — клюшкой к ноге туловища.

За перечисленные выше нарушения на игрока должно быть наложено взыскание в соответствии с правилами игры в хоккей с мячом. На игрока должно быть наложено взыскание, если он:

- а) умышленно сдвинет ворота с места, чтобы предотвратить их взятие;
- б) умышленно прижмёт мяч клюшкой или коньком к борту, в этом случае назначается свободный удар.

Удаление игроков производится судьями на 3 или 5 минут, в зависимости от характера нарушения.

Если игрок удаляется в данной встрече в третий раз, то он автоматически удаляется до конца игры, а вместо него после времени, на которое он был удалён, выходит другой игрок.

11. Правила игры вратаря.

Вратарь играет без клюшки. Он имеет право ловить мяч, отбивать, бросать, но бросать так, чтобы он коснулся борта или игрока в пределах своей половины поля. Вратарю не разрешается толкать и задерживать руками противника и его клюшку, а также играть опасно. Вратарь имеет право играть руками в пределах своей штрафной площади и за воротами. За исключением: когда пас был отдан игроком своей команды (клюшкой или ногой) умышленно. За данное нарушение в пределах штрафной площади назначается свободный удар с ближайшей точки.

За данное нарушение за воротами назначается свободный удар с угла поля. За допущенные нарушения во время игры вратарь наказывается в соответствии с правилами игры в хоккей с мячом. (За нарушения правил за линией ворот назначается свободный удар с угла поля).

На вратаря также должно быть наложено взыскание, если он умышленно сдвинет ворота, чтобы предотвратить их взятие. В этом случае вратарь наказывается 3-х минутным штрафом и буллитом.

12. Свободный удар.

При выполнении свободного удара ни один из игроков команды соперника не может находиться ближе 5 метров к мячу до момента удара. Свободный удар производится с места нарушения правил игры, за исключением:

а) когда свободный удар был назначен в пользу нападающей команды внутри штрафной площади. В этом случае свободный удар производится с точек свободного удара;

б) когда свободный удар назначен за линией ворот в пользу нападающей команды, в этом случае свободный удар производится с точки линии ворот, расположенной в одном метре от бокового борта.

В таком же порядке выполняется свободный удар (вместо углового), если мяч вышел за лицевой борт от игрока защищающейся команды.

13. Штрафной удар.

Буллит производится так: игрок по свистку судьи стартует от красной линии, все игроки стартуют от синей линии зоны команды, пробивающей буллит после касания мяча игроком, производящим удар. Игрок, выполняющий удар, может произвести один бросок по воротам. Впоследствии он может коснуться мяча только после касания его любым игроком, участвующим в игре. Если мяч отбит вратарём, задел ворота или отскочил от борта, защитной сетки за воротами — игра продолжается.

Разыгрывать буллит запрещается.

При выполнении послематчевых буллитов преследование пробивающего буллит запрещено, послематчевые буллиты состоят из 5-ти бросков.

Выполнение буллита считается законченным, когда игрок произвёл бросок.

Взятие ворот не засчитывается, если игрок, производящий удар, пересечёт линию ворот с мячом, в любом месте от борта до борта.

14. Введение мяча в игру от ворот.

Введение мяча в игру от ворот назначается, если мяч вышел за лицевой борт от игрока нападающей команды.

Мяч вводится в игру так: вратарь, получив мяч от судьи в поле, вводит его в игру путём вбрасывания в поле. До броска вратарь имеет право владеть мячом не более 5 секунд и двигаться с ним в пределах своей штрафной площади.

Буллит.

Если нарушение правил произошло в штрафной площади и связано со взятием ворот, назначается буллит, а игрок, нарушивший правила, удаляется на 3 или 5 минут, в зависимости от характера нарушения.

Удаления.

Если игрок удаляется на 3 минуты, то после пропущенного мяча в ворота его команды, он вступает в игру (при буллите действует то же правило).

Если игрок удаляется на 5 минут, то после пропущенного мяча в ворота его команды, он продолжает отбывать наказание, а вместо него в игру вступает любой игрок (при буллите действует то же правило).

Если удаление обоюдное, то игроки отбывают наказание полностью, забитый мяч не играет роли.