

муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования детей Дзержинского района»  
(МОУ ДО «Центр дополнительного образования детей  
Дзержинского района»)

СОГЛАСОВАНО  
Методический совет  
от «01» октября 2025 г.  
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА  
М.В. Мирошникова  
Приказ № 01-07/01 от 01.10.2025 г.  
Принята на заседании Педагогического совета  
Протокол № 1 от «01» октября 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Общая физическая подготовка. Хоккей с шайбой»**

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Срок реализации: 1 года  
Возраст обучающихся: 13 – 18 лет

Авторы-составители:  
Блинов Виктор Геннадьевич,  
Дубенский Владимир Александрович,  
педагоги дополнительного образования

Ярославль, 2025 г.

## Оглавление

<b>I. Пояснительная записка</b>	<b>Стр.</b>
1. Актуальность и практическая значимость, классификация, отличительные особенности программы	3
2. Цель, задачи программы	4
3. Этапы реализации программы	4
4. Условия реализации программы	5
5. Режим организации занятий	5
6. Формы организации и проведения занятий	5
7. Ожидаемые результаты	6
8. Способы отслеживания результатов	6
9. Форы аттестации (подведения итогов)	6
<b>II. Учебно-тематический план, календарно-учебный график</b>	<b>7</b>
<b>III. Содержание учебно-тематического плана</b>	<b>8</b>
<b>IV. Обеспечение программы</b>	
1. Методическое обеспечение	10
2. Наглядно-дидактическое обеспечение	11
3. Материально-техническое обеспечение	11
<b>V. Список литературы</b>	<b>12</b>
<b>VI. Контрольно-измерительные материалы по ДОП «ОФП.Хоккей»</b>	<b>13</b>

## I. Пояснительная записка

### Актуальность и практическая значимость, классификация, отличительные особенности программы

Общая физическая подготовка (далее – ОФП) является средством физического и духовного воспитания обучающихся. Занятия по ОФП нашли широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. ОФП – это основа любого вида спорта.

Одна из основных тенденций развития современного общества – это сохранение и укрепление здоровья человека. Для выполнения данного требования необходима популяризация различных видов спорта, здорового образа жизни. Занятия в детском объединении «Общая физическая подготовка» являются хорошей школой физической культуры, школой укрепления здоровья, школой формирования моральных и волевых качеств, школой навыков общественного поведения.

Таким образом, общеобразовательная общеразвивающая *модифицированная* программа детского объединения «Общая физическая подготовка» является *актуальной*, имеет большую *практическую значимость*, а, следовательно, и *педагогическую целесообразность*. Направленность данной программы – *физкультурно-спортивная*, по своей структуре она является *комплексной*, ибо составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, различающихся по характеру и объёму.

К ее *отличительным особенностям* относится следующее:

1. Программа по ОФП составлена на основе материала, который обучающиеся изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года, местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

2. При правильной организации педагогического процесса, опирающегося на социальную, педагогическую, организационную, методическую и спортивно-оздоровительную его составляющие, появляется возможность создания каждому обучающемуся «ситуации успеха». На основе успешного опыта раскрытия личности в рамках объединения по ОФП обучающийся будет более целенаправленно самореализовывать себя в условиях взрослой жизни.

Данная программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2022 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (в том числе многоуровневых) Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г.;
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4. 3648-20);
- Устав и локальные акты учреждения.

*Программа реализуется в Ярославском муниципальном районе, г.Ярославль, в городской местности.*

### ***Цель программы***

– содействие физическому развитию и укреплению здоровья детей.

### ***Задачи***

#### *Обучающие:*

- сформировать необходимые знания по истории, теории, методике физической культуры (врачебный контроль и самоконтроль, гигиена, техника безопасности и т.п.);
- познакомить с техникой и тактикой различных видов спорта;
- познакомить с правилами соревнований и организацией их проведения.

#### *Развивающие:*

- развивать устойчивый интерес к занятиям спортом;
- развивать всестороннюю физическую подготовку;
- укреплять здоровье обучающихся.

#### *Воспитательные:*

- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать моральные, волевые качества, чувства дружбы и товарищества, готовности к взаимопомощи;
- воспитывать навыки общественного поведения.

Данные задачи сконцентрированы на развитии устойчивого интереса к занятиям спортом, на стремлении к здоровому образу жизни, на организации досуга подростков и профилактику девиантного поведения, посредством вовлечения их в физкультурно-оздоровительное движение.

### ***Этапы реализации программы***

Данная программа рассчитана на 1 год обучения.

В ходе освоения образовательного курса обучающимся предлагается более углублённая подготовка по физической культуре, дополняя полученные ими в средней школе знания, умения и навыки, по тем видам спорта, которые пользуются популярностью у большинства детей в повседневной жизни. К таковым относятся хоккей, лёгкая атлетика, лыжная подготовка, баскетбол, футбол, атлетическая гимнастика.

На занятиях обучающиеся будут заниматься игровыми видами спорта, изучать правила личной гигиены, правила соревнований и судейства, выполнять различные строевые, акробатические, гимнастические упражнения, упражнения для развития быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега и т.д.

На протяжении всего учебного года будут проводиться контрольные испытания для обучающихся – сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовленности.

### ***Условия реализации программы***

Программа предназначена для детей 13 – 18 лет, получивших определённые знания, умения и навыки по физической культуре в общеобразовательной средней школе.

Комплектование групп происходит на основе действующего Устава учреждения и других нормативных документов.

Наполняемость одной группы – 8 – 10 человек.

Приём детей в объединение осуществляется на основании медицинского разрешения.

### ***Режим организации занятий***

Занятия в объединении проводятся 3 раза в неделю продолжительностью 1 академический час каждое.

### ***Формы организации и проведения занятий***

В объединении проводятся *групповые* занятия.

*Теоретические:*

- \* Беседа
- \* Объяснение

*Практические:*

- \* Упражнения
- \* Выполнение контрольных нормативов
- \* Тренировки
- \* Соревнования
- \* Инструкторская и судейская практика

*Практические занятия* строятся по определённой схеме и состоят из 3 основных частей:

\* подготовительной (или разминки). Сюда включаются общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.); ходьба, бег, спортивные упражнения на внимание и т.п.

\* основной. Здесь выполняются упражнения из разделов гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки; упражнения на равновесие, лазанье, преодоление препятствий; проводятся подвижные и спортивные игры.

\*заключительной. Сюда включается ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры. В конце заключительной части подводятся итоги занятия.

В объединении часто проводятся комплексные занятия, в содержание которых включается упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры и т.п.), которые подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями.

### ***Ожидаемые результаты***

По окончании обучения детям необходимо знать:

- сведения по истории, теории и методике физической культуры;
- о врачебном контроле и самоконтроле;
- сведения о гигиене;
- сведения по технике безопасности; о первой медицинской помощи при травмах;
- сведения о технике и тактике различных видов спорта;
- о правилах и организации проведения соревнований;
- об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

По окончании обучения детям необходимо уметь:

- выполнять контрольные нормативы по ОФП для своего возраста; оказывать первую помощь при спортивных травмах;
- выполнять нормативы по ОФП по разделам программы: лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, игровые виды и др.

### ***Способы отслеживания результатов***

Система контроля знаний, умений и навыков выстроена с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

Начальный этап контроля. Общий срез проходит при записи в объединение и на первых занятиях (*проведение беседы с ребёнком, наличие медицинской справки, результаты контрольных упражнений, педагогические наблюдения*).

Этап промежуточного контроля проходит в декабре (в конце первого полугодия)  
– проводится *тестирование* по теоретической части и *сдача контрольных нормативов*.

Итоговый контроль осуществляется в конце учебного года (*тестирование, сдача контрольных нормативов по ОФП*, соответствующих возрасту детей). Контрольные нормативы составляются педагогом на основе общепринятых для данной возрастной группы.

### ***Формы аттестации (подведения итогов)***

- Контрольные упражнения
- Контрольные нормативы
- Беседы, тесты по теоретической части
- Участие в соревнованиях различных уровней (школьных, районных, городских)

## II. Учебно-тематический план

Примечание: внутри учебно-тематического плана разработчиком программы предусматривается перераспределение часов на освоение той или иной темы. Это связано с проведением контрольных испытаний и соревнований.

№ п/п	Название разделов и тем занятий	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
<b>1.</b>	<b><i>Правила личной гигиены. Основы здоровья</i></b>	<b>6</b>	<b>6</b>	-
1.1.	Вводное занятие. Знакомство с содержанием курса	1	1	-
1.2.	Оборудование. Инвентарь. Техника безопасности	1	1	-
1.3.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.	1	1	-
<b>2.</b>	<b><i>Физическая культура и спорт в России</i></b>	<b>6</b>	<b>6</b>	-
2.1.	Медико-биологические основы знаний физкультурной деятельности, основы ее теории и методики	1	1	-
2.2.	История развития физической культуры и спорта	1	1	-
2.3.	Правила соревнований	1	1	-
<b>3.</b>	<b><i>Легкая атлетика</i></b>	<b>47</b>	-	<b>47</b>
3.1.	Техническая подготовка. Беговые и прыжковые упражнения	12	-	12
3.1.	Кроссовая подготовка. Упражнения для развития быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега.	10	-	10
3.2.	Кроссовая подготовка. Развитие скоростной выносливости.	9	-	9
3.3.	Кроссовая подготовка. Развитие общей выносливости	6	-	6
3.4.	Развитие гибкости. Акробатические упражнения	4	-	4
3.5.	Развитие гибкости. Гимнастические упражнения	3	-	3
3.6.	Развитие гибкости. Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами	2	-	2
3.7.	Контрольные испытания	1	-	1
<b>4.</b>	<b><i>Лыжная подготовка</i></b>	<b>10</b>	-	<b>10</b>
4.1.	Развитие общей выносливости	5	-	5
4.2.	Развитие скоростной выносливости	4	-	4
4.3.	Контрольные испытания	1	-	1
<b>5.</b>	<b><i>Атлетическая гимнастика</i></b>	<b>12</b>	-	<b>12</b>
5.1.	Разучивание комплекса № 1	2	-	2
5.2.	Выполнение комплекса № 1	4	-	4
5.3.	Разучивание комплекса № 2	1	-	1
5.4.	Выполнение комплекса № 2	4	-	4
5.5.	Контрольные испытания	1	-	1
<b>6.</b>	<b><i>Игровые виды спорта</i></b>	<b>23</b>	-	<b>23</b>
6.1.	Футбол. Правила судейства	10	-	10
6.2.	Баскетбол. Правила судейства	7	-	7
6.3.	Волейбол. Правила судейства	6	-	6
<b>7.</b>	<b><i>Участие в соревнованиях и мероприятиях</i></b>	<b>4</b>	-	<b>4</b>
<b>4</b>	Соревнования и др. мероприятия Центра	2	-	2
<b>2</b>	Районные соревнования	1	-	1

1	Городские соревнования	1	-	1
1	<b>Итого:</b>	<b>108</b>	<b>12</b>	<b>96</b>

### Календарно-учебный график

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество часов в месяц	Количество часов в год
1 г.о.	3	12	108

## III. Содержание учебно-тематического плана

### *Раздел 1. Правила личной гигиены. Основы здоровья*

Теоретические занятия. Беседы по ознакомлению с содержанием курса, тематикой занятий, соблюдением техники безопасности на занятиях, правилами личной гигиены, о предупреждении травм, оказании первой помощи, понятия «врачебный контроль», «самоконтроль».

### *Раздел 2. Физическая культура и спорт в России*

Теоретические занятия. Беседы о медико-биологических основах знаний физкультурной деятельности, об основах ее теории и методики, рассказ об истории зарождения и развития физкультуры и спорта в России, выдающиеся имена российских спортсменов – представителей популярных видов спорта. Правила соревнований различных уровней.

### *Раздел 3. Легкая атлетика*

Практические занятия. Беговые и прыжковые упражнения. Длительный бег в равномерном темпе по пересеченной местности, бег в умеренном темпе на 400—800 м по стадиону. Бег по пересеченной местности 3 км (юноши), 2 км (девушки). Бег на 400 – 800 м в умеренном темпе с 2 – 4 ускорениями по 30 – 100 м. Бег с околопредельной скоростью на 100 – 300 м. Повторное пробегание 100 м с максимальной скоростью. Повторное пробегание 30 и 60 м с максимальной скоростью. Повторное пробегание всей дистанции, 100, 400 м на результат. Участие в соревнованиях на 100, 200, 400 м. Прыжки вверх из полуприседа с доставанием предметов. Бег на месте с опорой руками о барьер с правильным дыханием. Бег с горы с максимальной скоростью. Пробегание с низкого старта с ходу 30 и 60 м на время. Бег с низкого старта 30, 60 м под команду. Участие в соревнованиях на 30, 60, 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести. Прыжковые упражнения; прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге; маховые движения ног в прыжках в высоту; различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой. Строевые упражнения на месте и в движении, ходьба с переходом на бег и с бега на шаг, ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук, бег с изменением направления. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа, сидя, без предметов и с предметами. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление

мышц рук, ног, туловища. Перекаты, группировки, приседы, кувырки вперед и назад, стоя на лопатках, «мост» из положения лежа на спине, стойка на голове и руках (обозначить), из стойки на голове и руках переход на «мостик», полуспагат, спагат, прыжки с трамплина вверх без поворота и с поворотом на  $180^\circ$ , с движением ног и рук, сочетание элементов акробатики. В висах и упорах, подтягивания, перелезания, лазания, сгибание и разгибание рук, поднимание согнутых ног, размахивания, соскоки, перевороты, подъемы, простейшие комбинации, напрыгивания на снаряды с различными движениями ног и рук. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой и скамейкой. Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами, развивающие способность к реакции, ритму, кинестетическому дифференцированию, равновесию, ориентированию. Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий. Прыжки в высоту с разбега. Стартовый разгон, подготовка и переход к толчку, вход в толчок. Фаза реализации взлета (переход планки). Определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов. Отталкивание, приземление, прыжки способом «перешагивание» и «перекидной» (ознакомление). Прыжки в высоту на результат (юноши). Прыжки в длину. Упражнения для освоения техники ходьбы. Техника метания. Бег на короткие дистанции. Упражнения для совершенствования техники финиширования. Эстафетный бег.

Сдача контрольных нормативов.

#### ***Раздел 4. Лыжная подготовка***

Практические занятия. Выяснение знаний владения лыжами и лыжными палками и закрепление полученных навыков. Дыхание. Темп. Упражнения на развитие общей и скоростной выносливости. Эстафеты. Техника финиширования.

Сдача контрольных нормативов.

#### ***Раздел 5. Атлетическая гимнастика***

Практические занятия. Упражнения на развитие силы мышц нижних конечностей и специальной выносливости. Жим грифа штанги лежа. Упражнение со штангой – приседание и вставание. Полуприсед и быстрое вставание и подъем на ноги. Выпрыгивание из полуприседа. Ходьба широким выпадом. Подскоки на носках за счет работы одной стопы. Упругий бег на передней части стопы с метболом на плечах. Толкание метбала двумя руками на технику исполнения.

Комплекс № 1:

- упражнение с грифом штанги – приседание;
- ходьба широким выпадом;
- жим грифа штанги лежа.

Комплекс № 2:

- подскоки на носках за счет работы одной стопы;
- упругий бег на передней части стопы с метболом на плечах;
- толкание метбала двумя руками на технику исполнения.

Сдача контрольных нормативов.

#### ***Раздел 6. Игровые виды спорта***

Практические занятия. *Футбол.* Ведение мяча. Остановка мяча. Техника защиты. Техника нападения. Вбрасывание. Техника игры вратаря. *Баскетбол и ручной мяч:* ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и в нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и в нападении. Двухсторонняя игра по простейшим правилам. *Волейбол.* Перемещения и стойка, подачи мяча, нападающие удары; техника защиты (действия с мячом); тактика нападения (индивидуальные действия, групповые действия, командные действия). Двухсторонняя игра. *Правила судейства.* *Инструкторская практика.*

## ***Раздел 7. Участие в соревнованиях и мероприятиях***

Практические занятия. Участие в спортивных и культурно-досуговых мероприятиях Центра детского творчества, в соревнованиях между различными его детскими объединениями, участие в районных и городских соревнованиях

## **IV. Обеспечение программы**

### ***Методическое обеспечение***

#### **Основные формы учебно-тренировочного процесса**

- групповые учебно-тренировочные занятия
- индивидуальные консультации
- учебные, тренировочные, товарищеские, календарные соревнования
- восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия
- беседы по теоретическому курсу
- практические занятия (упражнения, тренировки и т.п.)

#### **Методы и приемы обучения**

*Объяснительно-иллюстративный* – проведение бесед, объяснение понятий,, объяснение и демонстрация педагогом различных упражнений.

*Фронтальный метод* наиболее эффективен, т.к. упражнения выполняются всеми воспитанниками одновременно, с минимальными паузами. Он может применяться во всех частях занятия при совершенствовании и повторении пройденного материала, при обучении новым движениям и при воспитании двигательных качеств.

*Групповой метод* применяется при совершенствовании техники или при выполнении различных заданий на воспитание двигательных качеств. Разбивка на группы и выполнение различных заданий требуют подготовки инструкторов и актива воспитанников. Групповой метод позволяет контролировать занимающихся и вносить необходимые корректизы, направлять внимание на группу, выполняющую более сложные задания, или на менее подготовленную группу.

*Поточный метод* предусматривает поочерёдное выполнение учащимися упражнений. В спортивных играх это поочерёдные броски, нападающие удары. Применение этого метода в сочетании с разделением на группы позволит повысить плотность занятий и их интенсивность.

*Метод индивидуальных консультаций* заключается в том, что занимающиеся получают задания и самостоятельно выполняют их. Он может сочетаться с другими методами, дополняя их.

*Круговая тренировка* может применяться при совершенствовании техники игры и комплексном воспитании двигательных качеств. Этот метод требует дифференцированного определения заданий. Выбор метода зависит от задач занятия и применяемых средств. Одна из наиболее существенных сторон современного занятия – его высокая моторная плотность. Эффективность занятия во многом зависит от творческого применения наиболее рациональных методов организации учебного процесса.

## **Методы контроля**

- наблюдение
- тестирование
- выполнение упражнений
- сдача контрольных нормативов
- участие обучающихся в соревнованиях
- сравнительный анализ данных обучающихся на начало и конец учебного года

## *Наглядно-дидактическое обеспечение*

- Тематические плакаты
- Наглядные пособия
- Правила, инструкции

## *Материально-техническое обеспечение*

- Спортивный зал
- Спортивные площадки
- Необходимый инвентарь и оборудование, соответствующие занятиям:
  - легкой атлетикой
  - атлетической гимнастикой
  - лыжами
  - игровыми видами спорта (футболом, баскетболом и волейболом)

## **V. Список литературы**

1. Каменцер, М.Г. Спортшкола в школе [Текст] /М.Г. Каменцер. – М.: Физкультура и спорт, 2007.
2. Кузнецов, В.С. Колодницкий, Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе [Текст] /В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Владос, 2003.
3. Лях, В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: учебное пособие для учащихся 6 – 11кл. общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В.И. Ляха [Текст] /В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2006.
4. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов: пособие для учителя под ред. В.И. Ляха [Текст]. – М.: Просвещение, 2005.

## VI. Приложения

### Приложение 1

#### Контрольно-измерительные материалы по дополнительной общеобразовательной обще развивающей программе «Общая физическая подготовка. Хоккей»

за ... уч.г.

Критерии	Показатели	Шкала оценивания
Скоростные качества	Быстрота бега	0 Медленно
		1 Быстро
		2 Очень быстро
Ловкость	Быстрота перепрыгивания и возвращения на исходное место	0 Медленно
		1 Быстро
		2 Очень быстро