**Государственное общеобразовательное бюджетное учреждение**

**Ярославской области**

**"Ярославская школа – интернат №6"**

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы – интерната №6

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.В. Мурина

« » сентября 2024г.

Физкультурно-спортивная направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

для детей с ограниченными возможностями здоровья

(ментальными нарушениями)

**«Адаптивный хоккей»**

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Гуляев Иван Александрович

Педагог дополнительного образования

г. Ярославль, 2024 г.

**Информационная** **карта**

**Образовательная** **организация:**

ГОБУ ЯО «Ярославская школа-интернат №6»

**Полное** **название** **программы:**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Адаптивный хоккей»

**Направленность** **программы:**

Физкультурно-спортивная

**Сведение** **о** **разработчике:**

Гуляев Иван Александрович, педагог дополнительного образования

**Сведения** **о** **программе:**

Срок реализации 1 год

Возраст обучающихся 7-17 лет

**Характеристика** **программы:**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа.

**Цель** **программы:**

Привлечение максимально-возможного числа детей (совместно с родителями) к систематическим занятиям адаптивным хоккеем для оздоровления и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

**Формы** **и** **методы** **образовательной** **программы:**

**Формы**: учебная, практическое занятие, проводятся в форме беседы, тренировка спортсменов, участия в соревнованиях.

**Методы**: словесные, практические, наглядные, контроль и самоконтроль, стимулирование и мотивация, наблюдение.

**Формы** **мониторинга** **результативности:**

Тестирование, практическая работа, соревнование.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Целью физического воспитания в спортивных секциях является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности воспитанника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа «Адаптивный хоккей» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Хоккей – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций воспитанников.

Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию. Игры формируют у детей важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность воспитанников, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы.

Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии хоккеиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Хоккей обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще работает с шайбой и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, в этой игре забивается довольно много голов, в-третьих, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая обороняться и атаковать. Шайба практически все время находится в игре, что не вызывает вынужденных и утомительных остановок.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы** состоит в том, что хоккей – популярный вид спорта. А через заинтересованность учащихся в хоккее есть возможность реализовать цель данной программы, а также развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

**Задачи программы:**

1. Создание необходимых условий для занятий адаптивным хоккеем.
2. Повышение функциональных возможностей организма занимающихся.
3. Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, необходимых для занятий адаптивным хоккеем.
4. Корректирование нарушений физического развития и психомоторики.
5. Улучшение динамики индивидуальных показателей, характеризующих состояние органов, систем и вторичных отклонений.
6. Способствование развитию основных физических качеств занимающихся (сила, скорость, выносливость, гибкость, координационные способности).
7. Способствование освоению навыков гигиены, самоконтроля.

**Программа рассчитана на обучение детей 7-17 лет.**

**Сроки реализации - 1 год**

**Форма занятий:** групповая, подгрупповая и индивидуальная**.**

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 2 часа.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по хоккею являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по хоккею являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по хоккею являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- знать правила и последовательность выполнения упражнений, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;

- выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательно-координационных способностей);

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;

- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

Формы подведения промежуточных итогов реализации ПДО представляют собой контрольные занятия для проверки степени освоения техники двигательных действий, тестирование для проверки уровня развития физических качеств, а также соревнования.

**Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Год** **обучения** | **Количество** **часов** | | |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1** **год** **обучения** | **136** | **4** | **132** |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела, темы** | **Кол-во часов (всего)** | **Из них (количество часов)** | |
| **Теор-е занятия** | **Прак-е занятия** |
| **1** | **Теоретические знания**  1. Физическая культура и спорт в России.  Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.   2.История развития хоккея.  Характеристика хоккея как средства физического воспитания молодежи. История возникновения хоккея. Развитие хоккея в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по хоккею в России и в мире.  3.Влияние физических упражнений на организм человека   Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма   4. Гигиена хоккеиста Гигиена одежды и обуви при занятиях хоккеем. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям хоккеем. Оказание первой медицинской помощи (до врача). | **4** | **4** |  |
| **2** | **Практические занятия**  ***Техническая подготовка.***Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику хоккея составляют специальные технические приемы:  - перемещения,  - катание на коньках,  - передачи,  - обводка,  - удары клюшкой.  ***Тактическая подготовка***  Тактическая подготовка хоккея представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений — это:  - умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,  - умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,  - умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.  Основные приемы техники игры в хоккее и способы их выполнения:  - перемещения,  - катание на коньках,  - удары клюшкой,  - обводка,  - силовые приёмы.  Тактика нападения и тактика защиты:  - индивидуальные действия,  - групповые действия,  - командные действия.   ***Правила игры в хоккее*** Правила игры в хоккее. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.  ***Общая физическая подготовка.*** Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.  Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.  Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.  Спортивные игры: баскетбол, футбол  Подвижные игры и эстафеты   ***Специальная физическая подготовка.*** - катание на коньках, удары по шайбе клюшкой различными способами - упражнения с отягощениями развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых   действий и перемещений по сигналу тренера  - игры и эстафеты с препятствиями. | **55**  **32**  **26**  **15** |  | **55**  **32**  **26**  **15** |
| **3** | ***Контрольные испытания.***- Контрольные испытания по общей физической подготовке  - Контрольные испытания по технической подготовке  ***Контрольные игры и судейская практика****.*  Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.  ***Соревнования.***  Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры. | **4** |  | **4** |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Содержание занятия** | **Кол-во часов** | **Дата** | |
| **план** | **факт** |
| 1-2 | Изучение история хоккея с шайбой. Краткий обзор развития хоккея в республике. Инструктаж по ТБ | 2 |  |  |
| 3-4 | Влияние физических упражнении на организм занимающихся. Упражнения для рук и ног. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук, развития выносливости. | 2 |  |  |
| 5-6 | Гигиенические знания и навыки .Закаливание и режим питание хоккеиста. Упражнения для развития мышц ног и таза. Спортивные игры | 2 |  |  |
| 7-8 | Врачебный контроль и самоконтроль.Предупреждение трамв,оказание первой мед. Помощи..Упражнения для ног. Простейшие формы тренировки. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Спортивные игры | 2 |  |  |
| 9-10 | Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Спортивные игры Основы техники и тактики хоккея с шайбой. | 2 |  |  |
| 11-12 | Основы методики обучений и тренировки хоккеиста. Упражнения для укрепления скоростны-силовых навыков. Челночный бег. Спортивные игры | 2 |  |  |
| 13-14 | Краткие сведения о физиологических основах тренировки. Иммитационные упражнения. Спортивные игры | 2 |  |  |
| 15-16 | ОФП и СФП.ОРУ . Упражнения в паре. | 2 |  |  |
| 17-18 | Планирование спортивной тренировки. Упражнения для мышц шеи и туловища. Спортивные игры | 2 |  |  |
| 19-20 | Моральный и волевой облик спортсмена и хоккеиста. Упражнения на льду. Пример: кистевой бросок. Упражнения для развития гибкости. Спортивные игры | 2 |  |  |
| 21-22 | Правила соревнаваний.Организация и проведение соревновании. | 2 |  |  |
| 23-24 | Места занятий, оборудование и инвентарь. Упражнения для рук и ног. Спортивные игры | 2 |  |  |
| 25-26 | Силовые упражнения. Простейшие формы катание на коньках. Спортивные игры | 2 |  |  |
| 27-28 | Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для укрепления опорно – двигательного аппарата. Спортивные игры | 2 |  |  |
| 29-30 | Упражнения для ног. Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений. Спортивные игры | 2 |  |  |
| 31-32 | Обучение техники катания. Обучения основам техники владения клюшкой. Упражнения с теннисными мячами. Спортивные игры | 2 |  |  |
| 33-34 | ОРУ с предметами. Упражнения с партнёром. Спортивные игры | 2 |  |  |
| 35-36 | ОФП, СФП. Техника катания, техника владения клюшкой. Спортивные игры | 2 |  |  |
| 37-38 | Совершенстование техники катания,выполнение силовых приемов. Упражнения для развития силовых качеств. Спортивные игры | 2 |  |  |
| 39-40 | Изучение индивидуальной манеры игры. Спортивные игры | 2 |  |  |
| 41-42 | Упражнения для развития быстроты,ловкости,резкости. Спортивные игры | 2 |  |  |
| 43-44 | Общая физическая подгатовка. ОРУ без предметов. .Специальная физическая подгатовка. | 2 |  |  |
| 45-46 | Общая физическая подгатовка. ОРУ без предметов. .Специальная физическая подгатовка. | 2 |  |  |
| 47-48 | ОФП Ору без предметов. СФП. Изучение броска «челщок» | 2 |  |  |
| 49-50 | ОФП Ору без предметов. СФП. Изучение броска «челщок» | 2 |  |  |
| 51-52 | ОФП ОРУ с предметами: СФП Упражнения для развития быстроты.  Бег от 15 до 100 м, пробегание 30 – 60 м. | 2 |  |  |
| 53-54 | ОФП ОРУ с предметами: СФП Упражнения для развития быстроты. | 2 |  |  |
| 55-56 | ОФП ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП Упражнения с партнёром. Элементы вольной борьбы на земле. | 2 |  |  |
| 57-58 | ОФП ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП Упражнения с партнёром. Элементы вольной борьбы на земле. | 2 |  |  |
| 59-60 | Техника игры. Техника передвижения на коньках | 2 |  |  |
| 61-62 | Техника игры. Техника передвижения на коньках. | 2 |  |  |
| 63-64 | ОФП ОРУ без предметов. Торможение “плугом” , “полуплугом”, “двумя коньками с поворотом на 90. | 2 |  |  |
| 65-66 | ОФП. ОРУ без предметов. Торможение. | 2 |  |  |
| 67-68 | ОФП. ОРУ без предметов. Ведение шайбы с клюшкой. | 2 |  |  |
| 69-70 | ОФП. ОРУ без предметов. Ведение шайбы с клюшкой. | 2 |  |  |
| 71-72 | Общая физическая подгатовка.ОРУ без предметов.Остановка шайбы. Удары по шайбе. | 2 |  |  |
| 73-74 | Общая физическая подгатовка.ОРУ без предметов. Остановка шайбы. Удары по шайбе. | 2 |  |  |
| 75-76 | ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. | 2 |  |  |
| 77-78 | ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП. Упражнения в паре. | 2 |  |  |
| 79-80 | ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП Упражнения в паре. Учебные игры в хоккей. | 2 |  |  |
| 81-82 | ОФП. Упражнения для развития силы,выносливости. | 2 |  |  |
| 83-84 | Общая физическая подгатовка. ОРУ без предметов. Упражнения для рук и ног. Специальная физическая подгатовка. Простейшие формы остановки. | 2 |  |  |
| 85-86 | ОФП. ОРУ без предметов: Упражнения для рук, ног. СФП. Упажнения в паре. Удары по шайбе. | 2 |  |  |
| 87-88 | ОФП. упражнения для развития морально – волевых качеств. | 2 |  |  |
| 89-90 | ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. | 2 |  |  |
| 91-92 | ОФП. ОРУ . Силовые упражнения.Быстрый прорыв. Позиционные нападение. | 2 |  |  |
| 93-94 | ОФП. ОРУ. Упражнения с отягощениями. СФП Упражнения с партнером. Кистевой бросок. | 2 |  |  |
| 95-96 | ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП Упажнения с партнёром. Бросок по шайбе «челщёк». | 2 |  |  |
| 97-98 | ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениям. Упражнение в нападении, 2 против 1 го. | 2 |  |  |
| 99-100 | ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП. Упражнения с партнёром.Ускорение , челночный бег. | 2 |  |  |
| 101-102 | Общая физическая подгатовка.ОРУ без предметов. Персональная защита. | 2 |  |  |
| 103-104 | ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. Защита 2 е против 1 го. | 2 |  |  |
| 105-106 | ОФП ОРУ без предметов: Упражнения для рук, ног. Тактика обороны. Тактика нападения. Игровые амплуа | 2 |  |  |
| 107-108 | ОФП , СФП Упражнения для укрепления кисти рук.тактика обороны. | 2 |  |  |
| 109-110 | Общая физическая подгатовка. ОРУ без предметов. Специальная физическая подготовка. | 2 |  |  |
| 111-112 | ОФП Ору без предметов. СФП оборонительная и наступательная тактика. | 2 |  |  |
| 113-114 | ОФП ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП Упажнения с партнёром. Нападение игрока. | 2 |  |  |
| 115-116 | Общая физическая подгатовка.СФП. Изучение и совершенствавние техники и тактики хоккея с шайбой,подготовка к соревнованиям. | 2 |  |  |
| 117-118 | Общая физическая подгатовка.СФП. Изучение и совершенствавние техники и тактики игры. | 2 |  |  |
| 119-120 | Общая физическая подгатовка. Специальная физическая подготовка. | 2 |  |  |
| 121-122 | Общая физическая подготовка.Специальная физическая подготовка. Изучение и совершенствавние техники и тактики игры. | 2 |  |  |
| 123-124 | Общая физическая подгатовка.Научить делать финты. | 2 |  |  |
| 125-126 | ОФП. СФП. Изучение и совершенствавние финты. | 2 |  |  |
| 127-128 | ОФП.СФП. Изучение и совершенствавние техники и тактики игры | 2 |  |  |
| 129-130 | ОФП. СФП. Изучение и совершенствавние техники и тактики игры | 2 |  |  |
| 131-132 | ОФП. СФП. Изучение и совершенствавние техники и тактики хоккея | 2 |  |  |
| 133-134 | Общая физическая подгтовка.Специальная физическая подготовка. | 2 |  |  |
| 135-136 | ОФП. СФП. Изучение и совершенствавние кистевого броска. | 2 |  |  |