

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ СЕВЕРОДВИНСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1»

МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СЕВЕРОДВИНСК»

Принята
Педагогическим советом
МБОУ ДО «ДЮСШ № 1»
Протокол № 2 от 26.03.2020 г.



И.О. Директор МБОУ ДО «ДЮСШ № 1»
А.С. Горбунов
приказ № 24 от 26.03.2020 г.

Общеразвивающая программа

«Детско-юношеской спортивной школы № 1»

«От игры к спорту»

(хоккей)

Срок реализации программы 3 года

Возраст обучающихся от 5 до 8 лет

Составили:
Зам. директора по УВР В.В. Ускова
тренер-преподаватель О.А. Хлопин
1 квалификационная категория

Северодвинск

2020

Содержание

1. Пояснительная записка.....	2
2. Раздел 1. Нормативная часть	2
3. Раздел 2. Методическая часть.....	3
4. Раздел 3. Учебный план.....	5
5. Раздел 4. Календарный учебный график.....	6
6. Раздел 5. Условия реализации программы.....	8
7. Список литературы.....	9

1. Пояснительная записка

Образовательная программа по хоккею с шайбой призвана сформировать у учащихся устойчивый интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями. Бережное отношение к своему здоровью, сознательное использование сформированных двигательных навыков в организации здорового образа жизни. В процессе освоения навыков хоккея обеспечивается формирование единства моральных, психических, физических и социальных качеств учащихся. Секция хоккея характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием физической культуры учащихся, как одного из главных компонентов общей культуры человека.

Раздел 1. Нормативная часть.

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательно, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Учреждение также руководствуется в своей деятельности нормативными правовыми актами субъекта Российской Федерации и органом местного самоуправления.

Данная программа разработана для реализации в дополнительном образовании физкультурно-спортивной направленности. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях. Программа для обучающихся в возрасте от 5 до 8 лет. Программа предусматривает технику выполнения и последовательность обучения технике хоккейных упражнений. Она направлена на развитие физических способностей детей. В программе раскрывается структура по хоккею с шайбой, принципы проведения занятий, календарно-тематический план, планирование учебного материала, распределение двигательной деятельности, контрольные упражнения и нормативы для оценки ОФП и СФП, техника выполнения и последовательность обучения технике катания на коньках и владения клюшкой, развитие физических качеств.

Актуальность. Тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной во все времена. В системе физического воспитания хоккею с шайбой принадлежит важная роль в деле укрепления здоровья.

Цель образовательной программы по хоккею с шайбой – освоение навыков игры в хоккей с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

Программа направлена:

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- создание условий для получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, для дальнейшего освоения этапов спортивной подготовки;
- обучение основам техники упражнений и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования в хоккее;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся.

Таблица 1. Продолжительность реализации программы, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих обучение по общеразвивающей программе

Период подготовки	Группа	Продолжительность (часы в неделю)	Минимальный возраст (лет)	Наполняемость (человек)
1 год	мальчики	2	8	15
2 год	мальчики	2	9	15
3 год	мальчики	2	10	15

Таблица 2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки

Вид подготовки	Период подготовки		
	1 год	2 год	3 год
Общая физическая подготовка (%)	20	20	15
Специальная физическая подготовка (%)	25	25	25
Техническая подготовка (%)	40	40	45
Теоретическая подготовка (%)	5	5	5
Участие в соревнованиях (%)	10	10	10

Раздел 2. Методическая часть

Организация тренировочного процесса начинается с формирования и комплектования групп с учетом физических и психофизиологических возможностей занимающихся. На протяжении периода обучения хоккеисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Невозможно строить работу, не зная способности ребенка, поэтому очевидно

значение первоначального обследования. Обследование проводится по показателям развития физических качеств и двигательным навыкам.

Учебный материал, предусмотренный программой, распределен в определенной последовательности с учетом физической и технической подготовленности юных хоккеистов. Физическая подготовка юных хоккеистов является основой их будущих спортивных достижений. С целью ее обеспечения учебный материал содержит упражнения для общей и специальной физической подготовки, которые даются отдельно для каждой группы. Техническая подготовка осуществляется с помощью комплексов упражнений, описанных в программе. На разных этапах подготовки задачи её меняются и становятся более целенаправленными.

Кроме организованных учебно-тренировочных занятий, обучающиеся должны самостоятельно ежедневно проводить утреннюю зарядку, а также выполнять индивидуальные задания руководителя по совершенствованию своей физической и специальной подготовленности. Для выработки правильной координации движения, овладения основами техники рекомендуется на каждом занятии, выполнять комплекс физических упражнений.

Для успешного решения задач используются следующие методы и приемы:

1. Организационные:

- Наглядные (показ, помощь);
- Словесные (описание, объяснение, название упражнений);
- Практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);

2. Мотивационные (убеждение, поощрение);

3. Контрольные (занятия, соревнования).

Обучение хоккейным упражнениям можно разделить на **3 этапа**.

- Этап ознакомление;
- Этап разучивания;
- Этап совершенствования.

Основной формой работы по программе хоккей с шайбой является:

- групповое учебно-тренировочное занятие.

Ожидаемые результаты и способы их результативности

К концу реализации программы по хоккею с шайбой дети должны:

Освоить следующие элементы техники передвижения на коньках:

- основная стойка (посадка) хоккеиста;
- скольжение на двух коньках, не отрывая их ото льда;
- бег с изменением направления (переступание);
- скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньков ото льда;
- торможение одной ногой правым (левым) боком с поворотом на 90°;
- повороты в движении на 180 и 360°;

Приемы техники владения клюшкой и шайбой:

- основные способы держания клюшки (хваты): обычный, широкий, узкий;
- ведение шайбы на месте;
- широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу;
- броски шайбы с удобной и неудобной стороны;

Форма подведения итогов – **контрольные занятия, соревнования** для которых разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности по хоккею.

Тренер-преподаватель должен помнить, что успех в достижении высоких результатов зависит не только от физической и технической, но и от волевой

подготовки. Обучая, следует воспитывать умение преодолевать трудности, настойчивость, выдержку, целеустремленность. Полученные знания и умения дети могут показать в различных физкультурных досугах, развлечениях и спортивных праздниках.

Для успешного решения вышеназванных задач важно постепенное нарастание трудностей.

Сначала необходимо ребенка заинтересовать, показать, объяснить, а затем закрепить двигательные упражнения. Подбирается материал в соответствии с темой занятий. Целесообразно на каждом занятии проводить работу, направленную на решение вышеизложенных задач.

Таблица 3. Контрольные нормативы по общей, специальной физической и технической подготовленности для групп начального этапа

Контрольные упражнения (тесты)	Начальная подготовка		
	Годы		
	1-й	2-й	3-й
По общей физической			
Бег 20м с высокого старта (с)	4,25	4,17	4,12
Прыжок в длину толчком двух ног (м)	160	182	190
Отжимание на руках из упора лежа (кол-во)	37	41	43
Бег 20м спиной вперед (с)	7,17	6,93	6,81
Челночный бег 4х9м	11,03	10,89	10,73
По специальной физической и технической			
Бег на коньках 20м (с)	4,28	4,21	4,18
Бег спиной вперед на коньках 20м (с)	6,27	6,22	5,94
Челночный бег на коньках 6х9м (с)	16,47	16,32	16,24
Слаломный бег б/ш (с)	12,39	12,10	11,98
Обводка 3-х стоек с последующим броском шайбы по воротам (с)	8,3	7,9	7,7
Слаломный бег с/ш (с)	14,42	14,19	14,03

Раздел 3. Учебный план

№	Наименование
Теоретическая подготовка	
1.	Личная гигиена в физической культуре и спорте
2.	Меры предупреждения травм на занятиях хоккея с шайбой
3.	Инструктаж по ТБ.
Общая и специальная физическая подготовка	
4.	Беговые и прыжковые упражнения.
5.	Комплексы ОРУ
6.	Упражнения на координацию
7.	Упражнения для развития гибкости
8.	Упражнения для развития ловкости

9.	Упражнения для развития выносливости
	Техническая подготовка
10.	Упражнения на развитие элементов техники передвижения на коньках
11.	Упражнения на развитие техники владения клюшкой и шайбой
12.	Передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке
13.	Основная стойка (посадка) хоккеиста
14.	Скольжение на двух коньках с опорой руками о стул
15.	Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой
16.	Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой
17.	Скольжение на правом коньке после толчка левой ногой
18.	Бег скользящими шагами
19.	Повороты по дуге влево и право не отрывая коньков ото льда
20.	Повороты по дуге переступанием двух ног

Раздел 4. Календарный учебный график

№ п/п	Содержание занятий	Учебные месяцы										Всего минут
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	
1	Общая физическая подготовка (мин.)	80	50	50	50	30	40	40	50	80	60	530
2	Специальная физическая подготовка (мин.)	40	100	100	100	60	80	80	100	40	30	730
3	Техническая подготовка (мин.)	160	200	200	200	120	160	160	200	160	120	1680
	Передвижение на коньках	80	100	100	100	60	80	80	100	80	60	840
	Владение клюшкой и шайбой	80	100	100	100	60	80	80	100	80	60	840
4	Игра в хоккей с шайбой	80	100	100	100	60	80	80	100	80	60	840
	Всего минут	360	450	450	450	270	360	360	450	360	270	3780

Требования к уровню знаний и умений занимающихся

К концу первого года обучения:

Знать: Личная гигиена в физической культуре и спорте.
Предупреждение травм на занятиях хоккея с шайбой.

Уметь: Техника катания на коньках :

- бег скользящими шагами
- повороты по дуге переступанием двух ног
- старт с места лицом вперед
- бег короткими шагами
- торможение с поворотом туловища на 90 градусов на двух ногах
- прыжки толчком одной и двумя ногами
- бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда.

Техника владения клюшкой и шайбой:

- широкое ведение шайбы в движении
- ведение шайбы коньками
- обводка соперника на месте и в движении
- финт клюшкой
- бросок шайбы с длинным разгоном
- удар шайбы с длинным замахом
- прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям

К концу второго года обучения:

Знать: Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
Правила игры хоккея с шайбой.

Уметь: Техника катания на коньках :

- повороты влево и вправо скрестными шагами
- бег с изменением направления скрестными шагами
- бег спиной вперед переступанием ногами
- повороты в движении на 180 градусов
- торможение с поворотом туловища на 90 градусов на двух ногах
- выпады, глубокие приседания на двух ногах.

Техника владения клюшкой и шайбой:

- ведение шайбой не отрывая крюка от шайбы
- ведение шайбы в движении спиной вперед
- длинная обводка
- финт с изменением скорости движения
- бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)
- удар шайбы с коротким замахом (щелчок)
- отбор шайбы клюшкой способом выбивания

К концу третьего года обучения:

Знать: Этапы развития отечественного хоккея
Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания.

Уметь: Техника катания на коньках:

- выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах
- повороты в движении на 360 градусов
- бег спиной вперед переступанием ногами
- старты из различных положений с последующими рывками в различных направлениях
- падение на колени в движении с последующими быстрым вставанием и ускорениями
- падение на грудь, боком с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении.

Техника владения клюшкой и шайбой:

- ведение шайбы в движении спиной вперед
- короткая обводка
- финт головой и туловищем

- бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)
- броски шайбы с неудобной стороны
- броски в процессе ведения, обводки
- отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника.

Раздел 5. Условия реализации программы

Успешная реализация программы определяется:

- Теоретической подготовленностью и педагогическим мастерством тренера – преподавателя, умением организовать образовательный процесс, разнообразно и интересно проводить учебные занятия, владением занятиями сенситивных периодов развития детей и подростков, способностью находить взаимный контакт, добиваться выполнения поставленных задач, повышать мотивацию действий обучающихся;
- Рациональным планированием образовательного процесса, основанного на известных принципах построения спортивной подготовки и использованием достижений спортивных наук;
 - Сознательным участием обучающихся в образовательном процессе;
 - Материальным обеспечением образовательного процесса (условиями проведения занятий, состоянием материальной базы, наличием инвентаря, медицинским обеспечением и т.д.)
 - Необходимым условием для реализации программы является наличие специализированного спортивного зала и оборудования. На учебных занятиях и соревнованиях обучающиеся должны быть одеты в хоккейную форму.

Список литературы:

1. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Текст) / М.: Советский спорт, 2009. – 101 с.
2. Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации.
3. Букатин А.Ю., Колузганов, ВМ. Юный хоккеист - М Фис 1986.
4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
5. Никитушкин В.Г., Губа ВЛ. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
6. Савин В Л. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. - М.: Фис, 1990.
7. Савин В Л. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2003.
8. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д. Железняка и Ю.М. Портнова. - М: Академия, 2002

Электронные ресурсы:

1. [youtube.com](https://www.youtube.com)
2. iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnoj-sily-nog.html
3. Яндекс Видео.