

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
образовательная школа с. Девлезеркино муниципального района Челно-
Вершинский Самарской области

Согласовано на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от 30.08.2019г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ СОШ
с. Девлезеркино

 Е.А. Белов

Приказ № 221-од от 29.08.2019 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности «Хоккей»

Возраст: 14-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Гафиатуллин Д.А.
педагог дополнительного образования

с. Челно-Вершины, 2019

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хоккей с шайбой» физкультурно-спортивной направленности является целостным интегрированным курсом, включает теоретические и практические занятия для получения учащимися знаний и навыков, необходимых для игры в хоккей.

Программа предполагает освоение знаний и практических навыков, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность программы.

Очень важно, чтобы учащийся мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Хоккей это очень подвижный скоростной вид спорта. Программа направлена на создание условий для развития личности воспитанника, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия хоккеем способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств - выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества учащегося: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление

превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности игры в хоккей создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, игра хоккей с шайбой, как спортивная игра своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Педагогическая целесообразность заключается в возможности решения проблемы занятости свободного времени детей, формирования физических качеств, пробуждения интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Цель программы:

- сформировать интерес к игре в хоккей с шайбой;
- создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий игр в хоккей.

Задачи программы:

Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической

культуры и спорта - спортивные игры (хоккей с шайбой);

- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике игры в хоккей.

Развивающие

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в хоккей;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся;
- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Программа разработана на 126 часов - по 3ч.30мин в неделю, сроком освоения 1 год. Возраст воспитанников 14-17 лет. Оптимальная наполняемость групп 10-15 человек.

Методы обучения - словесные (рассказ, беседа, объяснение), наглядные (показ технических приёмов, просмотр слайдов, фильмов), практические (упражнения),
аналитические (сравнение, сопоставление).

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуальная, в парах.

Форма проведения занятия: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное

Результативность обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Хоккей с шайбой» определяется в виде сдачи нормативов по физической и технической подготовленности.

Текущий контроль осуществляется в течение учебного года в виде сдачи нормативов по физической и технической подготовленности.

Критерии оценки знаний и умений:

- представление об игре «Хоккей с шайбой»: стойки хоккеиста, хватки клюшки; видов ударов (подрезки, накаты, подачи); ведение счёта в игре, основные правила игры;
- знание технических приемов: набивание шайб вратарю. Обводные игры клюшкой, набивание шайб поочерёдно и по парам, игра накатами справа по диагонали; игра накатами слева по диагонали; сочетание наката справа и слева в правый угол льда выполнение наката справа в правый и левый углы льда откидка слева со всей левой половины поля, сочетание откидок справа и слева по всему льду, выполнение подачи справа накатом в правую половину льда, выполнение подачи справа откидкой в левую половину льда. (Приложение 1);
- умение играть на счёт (по действующим правилам);
- умение играть в групповые игры: «Круговая», «Групповая», «Один против всех», «Круговая с тренером» и другие.

Учебный план ДООП «Хоккей с шайбой»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	«Ознакомительный»	42	8	34
2	«Начальный»	42	10	32
3	«Основной»	42	8	32

Содержание программы

Модуль I «Ознакомительный» (42 ч.)

Цель: формирование знаний, умений и общая специальная физическая подготовка в игре «Хоккей».

Задачи:

- сформировать понятия об игре в «хоккей», основным правилам, технике движения в игре, научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям игр в хоккей;

Учебный план

№ п.п.	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Инструктаж по технике безопасности. Краткий исторический обзор развития хоккея в России.	1	1		Беседа Наблюдение
2.	Гигиена и врачебный контроль. Правила игры в хоккей	2	1	1	Беседа наблюдение
3.	Упражнения на подвижность	2	1	1	Беседа наблюдение игра
4.	Упражнения на развитие координации движения. Удары шайбой в створ ворот	2	1	1	Беседа наблюдение игра
5.	Удары по шайбе с полуполета, подрезкой	11	1	10	Беседа наблюдение игра
6.	Удары по шайбе .по парно.	10	1	9	Беседа наблюдение игра

7.	Игра в одиночку от стенки и в паре	12	1	11	Беседа наблюдение игра
8.	Подведение итогов	2	1	1	Устное тестирование, контрольная игра
Итого:		42	8	34	

Содержание

Тема 1. Инструктаж по технике безопасности. Краткий исторический обзор развития хоккея в России.

Инструктаж по технике безопасности, охране труда, противопожарной безопасности и подпись в журнале по ТБ. Правила поведения на льду во время занятий. Спортивная обувь, одежда для занятий в игре в хоккей. Устный рассказ о развитии хоккея в России, наглядный материал и видео презентация.

Практическая работа. Устный опрос воспитанников о предоставленной информации.

Тема 2. Гигиена и врачебный контроль. Правила игры в хоккей.

Гигиена спортсмена. Уход за одеждой, обувью и спортивным инвентарем. Справка от педиатра о физическом состоянии воспитанника с указанием группы здоровья (основная, первая, специальная). Простудные заболевания у спортсменов: причины и профилактика. Правила игры. Введения счета. Парные игры. Обязанности и права игроков. Терминология.

Практическая работа. Письменное тестирование на знание правил игры и терминологии.

Тема 3. Упражнения на подвижность.

Упражнение на подвижность суставов: Вращение головой, повороты туловища вправо-влево, наклон туловища вперед-назад, вправо-влево, круговые и волнообразное вращения кистей рук. Прыжки на одной ноге потом на второй на обеих, прыжки на скакалке.

Практическая работа. Беседа в коллективе о проделанных упражнениях.

Тема 4. Упражнения на развитие координации движения. Удары по шайбе накатом.

Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости, бег по льду. Занятия с шайбой индивидуально и в паре на льду.

Практическая работа. Учебная игра с педагогом с умением введения счета.

Тема 5. Удары по шайбе от стенки

Разминка, эстафеты. Упражнения с предметами: скакалкой, гантелями, мячом. Игра в паре с ведением счета.

Практическая работа. Учебная игра с педагогом с применением новых полученных знаний.

Тема 6. Удары в створ ворот

Виды приема шайб: хватка клюшки, толчок, срезка, подача, накат, подрезка, Передвижение по льду.

Практическая работа. Учебная игра.

Тема 7. Игра в одиночку от стенки и в паре.

Игра от стенки. Игра в паре. Применение полученных знаний умений навыков в игре.

Практическая работа. Учебная игра в паре и разбор ошибок в ходе игры самими воспитанниками.

Тема 8. Подведение итогов.

Проведение соревнований, практических занятий, учебных занятий.

Планируемые результаты

Учащийся должен знать:

- что занятия хоккеем способствуют укреплению здоровья
- правила ТБ, охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни
- правила игры в «Хоккей»
- историю развития хоккея в России.

Учащийся должен уметь:

- провести специальную разминку игры в хоккей
- овладеть основами техники игры в хоккей
- свободно обращаться с клюшкой и шайбой уверенно ловить шайбу руками с отскока и слета.

Модуль II «Начальный» (42ч.)

Цель: Формирование основ техники игры в «хоккей», создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся.

Задачи:

- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям игр в хоккей;
- формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям игр в хоккей..
- воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.

Учебный план

№ п.п.	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основные положения хоккеиста	3	1	2	Беседа Наблюдение Игра
2.	Способы перемещения	3	1	2	Беседа Наблюдение Игра
3.	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	3	1	2	Беседа наблюдение игра
4.	Выбор клюшки и способы держания.	3	1	2	Беседа наблюдение игра
5.	Разновидности хватки, удержания.	4	1	3	Беседа наблюдение игра
6.	Удары по шайбе накатом и с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	12	2	10	Беседа наблюдение игра
7.	Игра в ближней и дальней зонах.	12	2	10	Беседа наблюдение игра
8.	Подведение итогов	2	1	1	Устное тестирование, контрольная игра
Итого:		42	10	32	

Содержание

Тема 1. Основные положения хоккеиста

Исходное положение. Выбор места. Основная стойка и позиция. Многократное передвижение и быстрота бега на коньках. .

Практическая работа. Многократное повторение основной стойки в простых условиях и упражнениях.

Тема 2. Способы перемещения.

Шаги. Прыжки. Выпады. Броски. Одношажные и двушажные перемещения. Имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий. Одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары.

Практическая работа. Бег на дистанцию 60 м. Бег по «восьмерке». Бег боком вокруг поля. Перенос шайб. Завершающий удар на дальность отскока шайб

Тема 3. Правила безопасности игры. Правила соревнований.

Повторный инструктаж по ТБ, охране труда и противопожарной безопасности, правила поведения на льду и на занятиях. Простудные заболевания у спортсменов: причины и профилактика. Ведения счета в игре, знакомство с протоколом. Работа со счетчиками во время проведения матча. Изучение условий предстоящих соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому хоккеисту.

Практическая работа. Устный опрос о правилах игры и простудных заболеваний. Учебная игра с педагогом на знания правил соревнований. Соревнования между группами.

Тема 4. Выбор клюшки и способы держания. Разновидности хватки.

Выбор клюшек по росту. Овладение правильно держать клюшку. Жесткий хват, мягкий хват.

Практическая работа. Беседа с воспитанниками, демонстрация правильной хватки, учебная игра в паре.

Тема 5. Удары по шайбе накатом и с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.

Поддачи: чередование и выполнение серии различных подач. Отражение подач и ударов: «накатами», «подрезками», подставками. Игра с шайбой слева и справа.

Практическая работа. Учебная игра. Удары справа и слева клюшкой по шайбе у тренировочной стенки, удары по шайбе, выбрасываемому партнером.

Тема 6. Игра в ближней и дальней зонах.

Игра с синей линии шайбой, групповые игры; «Круговая», «Групповая», «Один против всех», «круговая – с тренером» и другие.

Практическая работа. Учебная игра со всеми, ранее изученными правилами в хоккее и после разбор ошибок.

Тема 8. Подведение итогов

Проведение соревнований, практических занятий, учебных занятий, письменное тестирование.

Ожидаемые результаты

Учащийся должен знать:

- что занятия играми в хоккей способствуют укреплению здоровья
- правила ТБ, охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни
- правила игры в «Хоккей»

Учащийся должен уметь:

- провести специальную разминку для игры в хоккей
- выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом
- полностью овладеть правилами судейства в игре хоккей
- проводить судейство в группе

Модуль III «Основной» (42ч.)

Цель: Формирование основ тактики игры в «Хоккей с шайбой» и всестороннее физическое и личностное развитие.

Задачи:

- Обучение основным приемам игры и тактическим действиям
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами игр в хоккей.
- Формирование учебно-тренировочном процессе работы по патриотизму, нравственных качеств (честности, активности, коллективизма, доброжелательности, инициативности, ответственности, целеустремленности, коммуникабельности) в сочетании с волевыми качествами (настойчивостью, смелостью, упорством, терпеливостью, самообладанием).

Учебный план

№ п.п.	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	

1.	Тактика одиночных игр. Игра в защите.	2	1	2	Беседа Наблюдение Игра
2.	Основные тактические комбинации.	2	1	2	Беседа Наблюдение Игра
3.	Короткая подача. Длинная подача	3	1	1	Беседа наблюдение игра
4.	Подача накатом, удары слева и справа срезкой	10	1	10	Беседа наблюдение игра
5.	Удары накатом с подрезания шайб.	11	1	10	Беседа наблюдение игра
6.	Удары шайбы по стенке	12	2	6	Беседа наблюдение игра
7.	Подведение итогов.	2	1	1	Беседа наблюдение игра
Итого:		42	8	32	

Содержание

Тема 1. Тактика одиночных игр. Игра в защите.

Тактика игры в различных зонах. Выбор позиции. Сочетание подач с атакующими и защитными ударами. Комбинация в одиночных и парных играх.

Практическая работа. Учебная игра со всеми, ранее изученными правилами и после разбор ошибок.

Тема 2. Основные тактические комбинации.

Игра атакующего против защитника. Игра защитника против атакующего. Игра атакующего против атакующего.

Практическая работа. Учебная игра в паре и с педагогом и после разбор ошибок.

Тема 3. Короткая подача. Длинная подача.

Завершающий удар в центр ледового поля, вблизи ворот, . Контрудары.

Практическая работа. Учебная игра и отработка всех навыков и приемов.

Тема 4. Подача накатом, удары слева и справа срезкой.

Выполнение подач разными ударами. Игра накатом – различные варианты по длине полета шайб, по направлениям подачи шайб, справа и слева.

Практическая работа. Учебная игра в паре и с педагогом.

Тема 5. Удары накатом с подрезанного мяча.

Игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета шайб, по направлениям подачи шайб, сочетание накатов справа и слева.

Практическая работа. Учебная игра.

Тема 6. Удары на взброс и выброс шайб.

Игра по парам и в группе.

Практическая работа. Учебная игра, соревнования в группах.

Тема 7. Подведение итогов.

Участие в соревнованиях различного уровня, практические занятия, учебные занятия, письменное тестирование.

Ожидаемые результаты

Учащийся должен знать:

- что занятия игры в хоккей способствуют укреплению здоровья
- влияние физических упражнений на строение и функции организма
- правила ТБ, охраны труда и поведения в на занятиях и в повседневной жизни
- правила игры в «Хоккей»

Учащийся должен уметь:

- свободно обращаться с клюшкой и шайбой, уверенно ловить шайбу руками с отскока и с лета, делать четкие передачи шайб, останавливать клюшкой идущую шайбу, уверенно выполнять вбрасывания шайб, уверенно делать четкие передачи, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока шайб;
- выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
- выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание шайбы в игре;
- перемещаться в стороны от центра поля на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа – слева;
- уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета шайбы в правильной стойке;
- иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;
- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности

Демонстрировать:

- технические и тактические действия игры в хоккей, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Дополнительная общеразвивающая программа «Хоккей с шайбой» разработана с учётом имеющихся материалов по учебной, физкультурно-оздоровительной, методической литературе для детей и подростков. Кроме того, при обучении детей используются тематические электронные ресурсы, видеозаписи. Объяснение (рассказ), показ упражнения (технического или тактического приёма), разучивание (повторения упражнения, анализ выполненных движений).

Методика выполнения упражнений для развития физических качеств: быстроты, ловкости, силы и выносливости.

I. Оборудование и инвентарь. Спортивная форма, коньки, клюшки, щитки, шлем, набор для игры в хоккей, хорошо залитый лёд.

II. Психологическая подготовка.

Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, трудолюбия. Самоконтроль своего поведения в соревнованиях.

III. Правила игры, соревнования и системы их проведения.

Детальное изучение правил игры и пояснений к ним. Руководство игрой. Положения о соревнованиях. Работа судейской коллегии, обслуживающей соревнование.

IV. Практический материал.

Обучение элементам игры в хоккей.

Применение тактических приёмов на практике.

Ожидаемый результат.

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в хоккей с шайбой. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

Информационно-методическое сопровождение программы обеспечивается следующими информационными источниками

Для педагогов:

1. Афанасьев, Сергей Большое хоккейное созвездие / Сергей Афанасьев. - М.:

Спорт, 2010. - 149 с.

2. Даккорд, Б. Игра вратаря в хоккее с шайбой / Б. Даккорд. - М.: Олимпийская литература, 2013. - 123 с.

3. Звонков, В. Л. Англо-русский энциклопедический словарь хоккейной терминологии / English-Russian Encyclopedic Dictionary of Hockey Terminology / В.Л. Звонков. - М.: Р.Валент, 2009. - 304 с.

4. Кукушкин, В. Хоккей нового времени / В. Кукушкин. - М.: Спорт, 2015. - 328 с.

5. Кукушкин, Всеволод Montreal Canadiens - 100 лет / Всеволод Кукушкин , Геннадий Богуславский. - М.: Вагриус, 2009. - 128 с.

6. Кукушкин, Всеволод Стенка на стенку! Хоккейное противостояние Канада - Россия / Всеволод Кукушкин. - М.: Человек, 2010. - 136 с.

Для обучающихся:

Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена/ В.М.Зацоркий.- М.: Физкультура и спорт, 2009.- 200 с.

<http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет

Для родителей:

Кузнецова, З. И. Критические периоды развития двигательных качеств школьников /З.И. Кузнецова// Физическая культура в школе. _М.:Просвящение, 2008.- 7-9с.

<http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет