

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

Согласовано на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от 30.08.2020г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБОУ СОШ
с. Девлезеркино
Е.А Белов
Приказ № 315-од от 28.08.2020 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности «Хоккей»

Возраст: 9-16 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик:
педагог дополнительного образования

Хузин С.Г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Хоккей называют игрой века, популярность в России утверждается лучшими его представителями великолепными мастерами, неоднократными чемпионами мира, Европы, Олимпийских игр. Занятия этим видом спорта способствует укреплению здоровья, всестороннему физическому развитию.

Хоккей - коллективная деятельность, состоящая из совокупности действий отдельных звеньев и конкретных исполнителей, обусловленная единством замысла. Достижение цели требует от играющих активных двигательных действий, выполнение которых зависит от творчества и инициативы самих играющих. Средствами спортивной подготовки формируются у занимающихся нравственные качества (честность, доброжелательность: самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство) эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хоккей» имеет физкультурно-спортивную направленность, рассчитана на 2 года обучения.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Учебный план каждого года обучения программы «Хоккей» состоит из 3 модулей.

Актуальность программы определяется повышенным запросом со стороны детей и их родителей на программы хоккея с шайбой, в связи с возросшей популярностью этого вида спорта.

Педагогическая целесообразность программы заключается в создании единого направления в образовательном и тренировочном процессе на основе интереса детей к занятиям по хоккею с шайбой. Разнообразные формы, методы и средства обучения и воспитания, предлагаемые программой, позволяют не только благотворно влиять на физическое развитие детей, способствовать приобретению необходимых знаний, умений и навыков, но и укреплять их физическое и психическое здоровье, формировать нравственные и волевые качества. Кроме того, педагогическая целесообразность реализации данной программы состоит в формировании у учащегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (команда), с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего спортивного потенциала при выполнении индивидуальных прокатов ребенка в соревновательной деятельности формирования тактического мышления.

Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной программы это:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации",

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»,

- Распоряжение правительства Самарской области от 09.08.2019г. № 748р «О внедрении модели функционирования системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области, на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».

- Приказ Министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019г. № 262-ОД «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».

- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-Р),

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г. №996-р).

Цель программы: создание условий для гармоничного развития личности, способной к самостоятельной, творческой деятельности, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий хоккеем.

Задачи программы:

Образовательные:

- формирование технико-тактического мастерства;
- содействие физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;

Воспитательные:

- адаптация ребенка в современном обществе;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности детей и подростков;
- воспитание трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов;
- организация деятельности через создание ситуации успеха.

Развивающие:

- создание условий для развития интеллекта, внимания, мышления, выносливости, силы, гибкости, быстроты реакции,
- развитие активности и самостоятельности детей;
- развитие выносливости, внимания, воображения;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Возраст детей и сроки реализации программы

Возраст детей, участвующих в реализации программы от 9–16 лет.

Срок реализации образовательной общеразвивающей программы: 2 года.

Ежегодная продолжительность обучения - 126 часов. Количество часов – 3, 5 часа в неделю.

Режим занятий – 2-3 раза в неделю.

Основными формами занятий являются:

- учебно-тренировочные занятия,
- теоретические занятия,
- работа по индивидуальным планам,
- медико-восстановительные мероприятия,
- участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах,
- пребывание в оздоровительно-спортивных лагерях,
- инструкторская и судейская практика учащихся.

Основные формы организации деятельности учащихся: групповая, индивидуальная, в парах.

Прогнозируемые образовательные результаты программы

Личностные	<ul style="list-style-type: none">- обладают чувством собственного достоинства,- умеют выражать свою гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества,- проявляют устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;- проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;- умеют оказывать помощь своим сверстникам.
Метапредметные	<p style="text-align: center;">Познавательные</p> <ul style="list-style-type: none">- умеют ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;- владеют навыками ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства; <p style="text-align: center;">Коммуникативные</p> <ul style="list-style-type: none">- умеют продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

	<p>- готовы и способны вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, проявляют толерантность,</p> <p>- имеют навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми</p> <p style="text-align: center;">Регулятивные</p> <p>- знают приемы анализа данной ситуации и определение путей достижения поставленной цели,</p> <p>- умеют планировать свои действия, прогнозировать результаты и брать на себя ответственность,</p> <p>- умеют самостоятельно оценивать ситуацию и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;</p> <p>- имеют навыки адекватно оценивают свои реальные и потенциальные возможности</p> <p>- умеют управлять своими эмоциями в различных ситуациях;</p>
Предметные	<p>В результате реализации программы ученики будут знать:</p> <p>- о значении занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека;</p> <p>- значение гигиены, режима дня, закаливания, правильного питания;</p> <p>- организацию занятий физическими упражнениями, применение спортивного инвентаря, спортивной одежды обучающегося;</p> <p>- краткие сведения о технике хоккея;</p> <p>основы техники безопасности, охраны жизни и здоровья.</p> <p>Уметь:</p> <p>- выполнять упражнения с шайбой</p> <p>- уметь владеть клюшкой</p> <p>- выполнять различные торможения на коньках</p> <p>- выполнять различные приемы клюшкой при передаче шайбы игроку</p> <p>- выполнять контрольные нормативы</p> <p>- уметь играть в команде</p> <p>- уметь вести себя в соревновательной деятельности.</p>

Критерии и способы определения результативности

Педагог использует следующие виды контроля: - *вводный, текущий, итоговый*.

Вводный контроль проводится в объединении на первых занятиях. Он осуществляется с помощью методики индивидуального диагностического собеседования, метода включенного наблюдения, отслеживания личностных качеств на занятиях.

Текущий контроль проводится после изучения каждого раздела программы. Данный вид контроля производится в виде тестирования, опроса, повседневного систематического наблюдения; соревнований, сдачи нормативов. Результатами работы по данной программе являются практические навыки, успешные выступления на спортивных соревнованиях, промежуточные тестирования. Одной из форм контроля может быть самостоятельная подготовка, которая способствует развитию творческого воображения. Развитию и закреплению практических навыков способствует ведение спортивного дневника.

Итоговый контроль проводится в виде контрольных тестов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке и теоретической подготовки), участие в соревнованиях различного уровня и масштаба.

Формы проведения итоговой реализации образовательной программы:

- участие в соревнованиях между учебными группами
- участие в товарищеских играх
- участие в матчевых встречах
- открытые занятия
- тесты
- спартакиады.

Учебно-тематический план 1 и 2 года обучения

Модули	1 год		2 год	
	теория	практика	теория	практика
	1 модуль "Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности"			
1.1. Развитие хоккея в России и за рубежом	1		1	
1.2. Техника безопасности и охрана жизни и здоровья	1		1	
1.3. Правила игры в хоккей	2		-	
1.4. Тактика игры в защите	1		1	
1.5. Тактика игры в нападении.	1		1	
1.6. Гигиена и закаливание. Режим и питание спортсмена	1		1	
1.7. Организация и проведение соревнований			1	
1.8. Особенности игры в хоккей и анализ проведённых игр			1	
Общая физическая подготовка:				
1.9. Строевые упражнения		5		4
1.10. Общеразвивающие упражнения без предметов		7		4
1.11. Общеразвивающие упражнения с предметами		7		6
1.12. Подвижные игры и эстафеты		8		5
1.13. Легкоатлетические упражнения		12		10
Формы аттестации/контроля	Беседа, наблюдение		соревнования между учебными группами	
	7	39	7	29
2 модуль "Специальная физическая подготовка"				
2.1. Упражнения для развития быстроты		20		15
2.2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств		20		20
2.3. Упражнения для развития выносливости		20		20
Формы аттестации/контроля	соревнования между учебными группами		участие в товарищеских играх	
		60		55
3 модуль "Технико-тактическая подготовка"				
3.1. Понятие о спортивной технике	2			
3.2. Тактическая подготовка		8		8
3.3. Терминология технико-тактических приёмов	2			
3.4. Технико-тактические приёмы передвижения		8		12
3.5. Техника нападения				8
3.6. Техника обороны				7
Формы аттестации/контроля	участие в матчевых встречах		соревнования	
всего	4	16		35
ИТОГО ЧАСОВ		126		126

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Первый год обучения

Тема: Развитие хоккея в России и за рубежом (1 ч.)

Теория: Развитие хоккея в России. Значение и место хоккея в системе физического воспитания. Российские соревнования по хоккею: чемпионат и Кубок России. Участие российских хоккеистов в международных соревнованиях. Российская Федерация хоккея (РФС), УЕФА, российские команды, педагоги, игроки.

Тема: Техника безопасности, охрана жизни и здоровья учащихся (1 час.)

Теория: Ознакомление с различными видами инструктажа по технике безопасности.

Тема: Правила игры в хоккей с шайбой (2 часа)

Теория: Места занятий, оборудование, инвентарь.

Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по хоккею. Оборудование площадки. Уход за льдом. Тренировочный городок для занятий по технике и атлетической подготовке и его оборудование. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием.

Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Особенности организации и проведения соревнований по хоккею.

Тема: Тактика игры в защите (1 час)

Теория: Зонная защита. Персональная опека. Комбинированная защита. Создание численного преимущества в обороне. Закрытие всех игроков атакующей команды, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки. Тактика отбора шайбы.

Тема: Тактика игры в нападении (1 час)

Теория: Высокий темп атаки, атака широким фронтом. Скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменной местами, усиление темпа атаки в её завершающей фазе, использование скоростной обводки. Атакующие комбинации флангом и центром.

Тема: Гигиенические знания и навыки (1 час)

Теория: Общее понятие о гигиене. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Примерные суточные пищевые нормы хоккеистов в зависимости от объема и интенсивности занятий. Вредное влияние курения и алкоголя на здоровье и работоспособность организма.

Раздел: Общая физическая подготовка (39 часов - практическая часть)

Тема: Строевые упражнения (5 часов).

Практика: Общеподготовительные упражнения. Строевые и порядковые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения. Повороты на месте. Перестроение из одной шеренги в две. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения.

Тема: Общеразвивающие упражнения без предметов (7 часов).

Практика: Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад в сторону.

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону. выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине поднимание ног с доставанием стопами головы. Из положения сидя упор кистями рук сзади —поднимание ноги выполнением скрестных

движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

Тема: Общеразвивающие упражнения с предметами (7 часов)

Практика: **Упражнения для развития силовых качеств.** Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах.

Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления.

Упражнения со снарядами: со штангой, блинами, гирями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами.

Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, велоэргометре, лазание по канату.

Упражнения из других видов спорта: регби, борьба, гребля, езда на велосипеде.

Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Метания различных снарядов: мяча, гранаты, копья, диска, толкание ядра. Упражнение со скакалками.

Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. Упражнения на батуте, в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Тема: Подвижные игры и эстафеты (8 часов)

Практика: Игры с шайбой, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской грузов, метанием в цель, бросками и ловлей шайбы.

Тема: Легкоатлетические упражнения (12 часов)

Практика: Бег на 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 800 м. 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину с места и с разбега. Многоскоки.

2 модуль "Специальная физическая подготовка" (80 часов)

Тема: Упражнения для развития быстроты (20 часов).

Практика: Стартовые рывки к шайбе с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение шайбой. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка, препятствий. Переменный бег. Бег с изменением направления. Бег с "тенью" (повторение движений партнера).

Тема: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (20 часов).

Практика: Приседания с отягощением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Подвижные игры типа "Волк во рву", "Челнок" т.д. Вбрасывание шайбы на дальность.

Тема: Упражнения для развития специальной выносливости (20 часов).

Практика: Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Игровые упражнения с шайбой большей интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. То же с отягощениями на голеностопном суставе и поясе. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия

толчками одной или двумя ногами. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы. Упражнение с партнером. Исходное положение - партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задача первого развить максимальную скорость, задача другого затормозить движение. И тот и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног. Челночный бег на коньках с партнером на плечах.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса. Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой. Имитация бросков шайбы на тренажере с блочным устройством, позволяющим развивать большие усилия мышц плечевого пояса и кистей, участвующих в выполнении ударов и бросков шайбы. Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжеленной шайбы (200 - 400 г).

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности. Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра. Толчки, удары плечом, грудью в качающийся подвешенный боксерский мешок в движении на коньках. Упражнение 1:1, хоккеист в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3м. Задача обороняющегося не пропустить партнера с помощью контактного силового единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора.

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложных). Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10—30 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3x18 м, 6x9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

3 модуль "Технико-тактическая подготовка" (20 часов).

Тема: Понятие о спортивной технике (2 часа).

Теория: Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки хоккеистов.

Тема: Классификация и терминология технических приемов (2 часа).

Теория: Высокая техника владения шайбой – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях.

Тема: Понятие о спортивной технике. Приёмы техники (8 часов).

Практика: Характеристика основных технических приёмов хоккея, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Анализ и пути развития техники игры вратаря. Приёмы техники, применяемые ведущими игроками мира и России. Анализ выполнения и применения технических приемов в различных игровых ситуациях: ударов по шайбе клюшкой и остановка шайбы, ведение, обводки ложных движений, отбора шайбы, основных технических приемов игры вратаря. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры.

Тема: Тактическая подготовка в хоккее (8 часов).

Практика: Общее понятие о стратегии и тактике, системе и стиле игры. Тактический план игр, его составление и осуществление. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике.

Тактика нападения – выполнение различных действий без шайбы и с шайбой в зависимости от действий партнёра, соперника. Умение вести шайбу и выполнить бросок по воротам, обводку соперника, силовые приёмы. Выполнение тактических заданий на игру. Умение выполнять тактические действия на определённых участках площадки и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями.

Длинные передачи с удобной и неудобной стороны, передача ударом (с широким и коротким замахом), передача коньком. Передача шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, создавая удобную позицию для взятия ворот.

Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: передай и выйди, скрестный выход. Умение выполнять групповые взаимодействия на определённом участке площадки. Обучение передачам, отбору шайбы в квадратах с различными сочетаниями занимающихся – 3:2; 4:3; 3:1; 3:3; 5:3 с введением дополнительных занятий.

Игра с одним водящим в круге; в одно, в два касания; до полного отбора. Выход из зоны пробросом

вдоль борта. Тактика игры в атаке и в обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот. Средства тактики. Индивидуальная тактика, её содержание и значение для игры. Высокая индивидуальная тактика – средство решения общей задачи.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Второй год обучения

1 модуль "Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности" (7 часов).

Тема: Современный хоккей в России и за рубежом (1 час)

Теория: Характеристика современного состояния развития хоккея в России и за рубежом. Участие российских хоккеистов на Чемпионатах Мира, Олимпийских Играх, международных турнирах. Развитие массового юношеского хоккея в России. «Золотая шайба», её история и значение для развития хоккея.

Тема: Техника безопасности, охрана жизни и здоровья воспитанников (1 час)

Теория: Ознакомление с различными видами инструктажа по технике безопасности, охране жизни и здоровья.

Тема: Тактика игры в защите (2 часа)

Теория: Зонная защита. Персональная опека. Комбинированная защита. Создание численного преимущества в обороне. Закрытие всех игроков атакующей команды, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки. Тактика отбора шайбы.

Тема: Тактика игры в нападении (1 час)

Теория: Высокий темп атаки, атака широким фронтом. Скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменной местами, усиление темпа атаки в её завершающей фазе, использование скоростной обводки. Атакующие комбинации флангом и центром.

Тема: Гигиенические основы режима труда, учёбы, отдыха, занятий спортом. Основы закаливания. Режим и питание спортсменов (1 час)

Теория: Общее понятие о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по хоккею, к личному снаряжению, спортивной одежде и обуви хоккеистов. Закаливание и его сущность. Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Тема: Организация и проведение соревнований (1 час)

Теория: Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Особенности проведения соревнований «Золотая шайба». Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, смешанная, олимпийская, их особенности. Составление календаря спортивных встреч. Оценка результатов соревнований, форма и порядок представления отчётов.

Тема: Установка перед игроками и разбор проведённых игр (1 час)

Теория: Значение предстоящей игры. Особенности игры команды противника. Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков. Техника тактика игры команды и её отдельных звеньев и игроков. Особенности игры вратаря. Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности. Возможные изменения тактики в ходе соревнований. Замена в ходе игры. Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задание игрокам. Использование замен и перерывов в игре для передачи заданий, установок тренера игрокам и команде в целом. Разбор проведенной игры. Выполнение намеченного плана игры командой и отдельными игроками и звеньями.

Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных звеньев и игроков. Анализ тактических и технических ошибок.

Проявление моральных и волевых качеств в ходе игры. Использование технических протоколов для разбора проведенных игр.

2 модуль "Специальная физическая подготовка" (29 часов)

Тема: Строевые упражнения (4 часа)

Практика: Строевые и порядковые упражнения. Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте.

Начало движения, остановка. Изменение скорости движения. Повороты на месте. Перестроение из одной шеренги в две. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения.

Тема 2. Общеразвивающие упражнения без предметов (4 часа)

Практика: Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад в сторону.

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями: вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине поднимание ног с доставанием стопами головы. Из положения сидя упор кистями рук сзади — поднимание ноги выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

Тема 3. Общеразвивающие упражнения с предметами (6 часов)

Практика: Упражнения для развития силовых качеств.

Упражнения со снарядами: штангой, блинами, гирями, гантелями, набивными мячами.

Упражнения для развития скоростных качеств. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Метания различных снарядов: мяча, гранаты, копья, диска, толкание ядра. Упражнение со скакалками.

Упражнения для развития координационных качеств. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой.

Тема 4. Подвижные игры и эстафеты (5 часов)

Практика: Игры с шайбой, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской грузов, метанием в цель, бросками и ловлей шайбы.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, пионербол, волейбол.

Тема 5. Легкоатлетические упражнения (10 часов).

Практика: Кроссы от 1000 до 3000м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину с места и с разбега. Многоскоки.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (55 часов – практическая часть).

Тема: Упражнения для развития быстроты (15 часов)

Практика: Стартовые рывки к шайбе с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение шайбой. Обводка, препятствий. Бег с "тенью" (повторение движений партнера).

Тема: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (20 часов).

Практика: Приседания с отягощением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Подвижные игры с использованием прыжков и подскоков. Вбрасывание шайбы на дальность.

Тема: Упражнения для развития специальной выносливости (20 часов).

Практика: Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Игровые упражнения с шайбой большей интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. То же с отягощениями на голеностопном суставе и поясе. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с

перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы.

Упражнение с партнером. Исходное положение - партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задача первого развить максимальную скорость, задача второго затормозить движение. И тот и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног. Челночный бег на коньках с партнером на плечах.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса. Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой. Имитация бросков шайбы на тренажере с блочным устройством, позволяющим развивать большие усилия мышц плечевого пояса и кистей, участвующих в выполнении ударов и бросков шайбы. Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжеленной шайбы (200 - 400 г).

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности. Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра. Толчки, удары плечом, грудью в качающийся подвешенный боксерский мешок в движении на коньках. Упражнение 1:1, хоккеист в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3м. Задача обороняющегося не пропустить партнера с помощью контактного силового единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора.

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложных). Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10—30 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3x18 м, 6x9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

3 модуль «Технико-тактическая подготовка» (35 часов).

Тема: Техника передвижения на коньках. Посадка (стойка) хоккеиста. Техника скольжения на двух и одном коньках (4 часа)

Совершенствование приёмов техники бега на коньках, игры с беговыми упражнениями на ограниченных площадках и в условиях скученности игроков. Бег по прямой с ускорениями 20-30 метров, бег на время 18, 36, 54 метров. Бег между препятствиями, спиной вперёд, с поворотами, с поворотами в прыжке, с падением на колени, с изменением направления движения. Остановка, повороты после бега с максимальной скоростью. Старты после остановок, притормаживаний, поворотов, прыжков, падений, кувырков. Челночный бег, эстафеты.

Техника передвижения на коньках длинным (скользящим), коротким (ударным) шагами. Торможение «плугом», «полуплугом», двумя коньками с поворотом на 90°, прыжком, одним коньком (внутренним, наружным). Остановки.

Тема: Бег по виражу вправо, влево, по «восьмерке», по кругу (4 часа)

Бег спиной вперед без отрыва коньков ото льда, с отрывом коньков ото льда, переступанием, скрестным шагом. Бег спиной вперёд по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмерке», с изменением скорости движения. Изменение направления бега с помощью переступания без отрыва коньков ото льда, на одном коньке, прыжком, скрестным шагом, перебежкой (слаломный бег).

Тема: Повороты и прыжки (4 часа)

Повороты прыжками, переступанием при переходе от бега спиной вперёд к бегу лицом вперёд и обратно. Прыжки толчком одной и двумя ногами с приземлением на одну и две ноги. Опускание и падение на одно, два колена; различные кувырки с последующим быстрым вставанием.

Тема: Техника нападения (8 часов)

Обучение держанию клюшки одной, двумя руками. Ведение без отрыва клюшки от шайбы (перед собой, сбоку), по прямой по дуге. Ведение шайбы: ударами и подбиванием, из стороны в сторону, вперед-назад (перед собой и сбоку), диагональное, коньками.

Обучение длинному броску с удобной и неудобной стороны, с места и в движении. Обучение удару-броску с коротким и длинным замахом. Обучение приёму шайбы крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой коньком. Обучение приёму шайбы рукояткой клюшки,

рукой, коньком, туловищем (опустившись на одно, два колена, лёжа). Обманные движения туловищем, клюшкой с выпадом влево, вправо, с шагом в сторону, с изменением скорости бега и с подпусканием шайбы под клюшку соперника. Обманные движения с использованием борта, финты на передачу, на бросок на перемещение.

Тема: Техника обороны (7 часов)

Отбор шайбы в игре туловищем. Применение силовых приёмов в условиях моделирующих игровые ситуации. Отбор шайбы всеми изученными способами в играх и игровых упражнениях. Дальнейшее совершенствование силовых приёмов, включая силовую борьбу у борта. Применение силовых приёмов в игровых упражнениях и в двусторонних играх. Обор и выбрасывание шайбы клюшкой. Подбивание клюшки соперника снизу, удар по клюшке сбоку, прижимание клюшки соперника сверху. Выбивание шайбы резким движением клюшки. Приёмы овладения шайбой с помощью клюшки при введении её в игру. Отбор шайбы клюшкой положенной на лёд. Прижимание шайбы к борту коньками, клюшкой.

Тема: Тактическая подготовка (8 часов)

Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Групповая тактика, её понятие и содержание. Основы тактических взаимодействий. Сочетание наигранных и разученных комбинаций с творческим их развитием. Групповые взаимодействия, как средство решения общей тактической задачи командной игры. Командные взаимодействия в нападении и защите. Характеристика разновидностей атак и контратак. Тактика игры в большинстве и меньшинстве.

Силовая борьба в хоккее, её значение и применение. Тактика игры вратаря: выбор места, взаимодействие с партнерами, руководство обороной.

Значение тактических заданий хоккеистам на игру, умение играть по избранному плану. Зависимость тактического настроения игры команды от возможностей противника, индивидуальных особенностей игроков, размеров поля, освещения льда, метеорологических условий. Тактические варианты игры на вбрасывание.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места для оборонительного действия; перехват продольного и диагонального паса; отбор шайбы при помощи клюшки; нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием её в момент приема шайбы соперником.

Групповые взаимодействия: умение подстраховать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух и трёх нападающих.

Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

Групповая тактика, её понятие и содержание. Основы тактических взаимодействий. Сочетание наигранных и разученных комбинаций с творческим их развитием. Групповые взаимодействия, как средство решения общей тактической задачи командной игры. Командные взаимодействия в нападении и защите. Характеристика разновидностей атак и контратак. Тактика игры в большинстве и меньшинстве.

Силовая борьба в хоккее, её значение и применение. Тактика игры вратаря: выбор места, взаимодействие с партнерами, руководство обороной.

Значение тактических заданий хоккеистам на игру, умение играть по избранному плану. Зависимость тактического настроения игры команды от возможностей противника, индивидуальных особенностей игроков, размеров поля, освещения льда, метеорологических условий. Тактические варианты игры на вбрасывание.

Тактика обороны. Совершенствование ранее изученных групповых и командных взаимодействий с учетом индивидуальных особенностей игроков, их места и функций в команде, качеств партнёров. Овладение приёмами ведения обороны при смене мест и функций в ходе игры. Командные взаимодействия: совершенствование ранее изученной командной тактики, изучение способов обороны против определённых систем нападения и тактических комбинаций, организация обороны при контратаке противника и меры её предупреждения. Игра в защите при численном меньшинстве. Оборона против силового давления.

Техника и тактика игры вратаря.

Обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперёд, передвижения приставными шагами. Упражнения: выпад влево – основная стойка; выпад вправо – основная стойка. Ловля мяча, отскочившего от отражающей стойки в различных направлениях. Ловля и отбивание мяча, направленных ракеткой из различных точек. Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловли шайбы ловушкой, отбивание её

клюшкой, коньком. Обучение выбиванию шайбы клюшкой в падении. Выкатывание навстречу игроку, бросающему шайбу. Обучение техники отбивания высоко летящей шайбы грудью, животом, плечом, предплечьем, подставлением щитков.

Обучение и совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах при атаке броском. Обучение ориентированию во вратарской площадке и взаимодействию с защитниками. Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам. Развитие игрового мышления в коростных и подвижных играх.

Методическое обеспечение программы

Основными формами организации учебно-тренировочной работы на всех этапах подготовки учащихся являются: теоретические и практические занятия, тренировочные игры за счет соревнования, тренировочные занятия в спортивных лагерях, учебно-тренировочные сборы, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Для эффективной работы педагогу необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

- в возрасте 7 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей.

- в возрасте 8-10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами.

- в возрасте 14-17 лет обучающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц).

Материально-техническое обеспечение программы

Для занятий по игровой подготовке необходим ледовый каток по стандартным размерам не менее 60х30, размеры площадки должны соответствовать требованиям Правил соревнований.

Для проведения занятий с детьми 7-8 лет рекомендуется использовать клюшки уменьшенных размеров по длине, что позволяет хотя бы частично компенсировать маленький рост и небольшую длину рычагов (рук и ног) без потерь в технической подготовке.

Место проведения занятий должно быть хорошо освещено, и соответствовать нормам, установленными правилами соревнований, свет должен быть равномерным, над всей игровой площадкой, без прямого попадания света в глаза играющих.

Площадка должна быть размечена согласно по определенным правилам. Лед залит станком гладким тонкой поверхностью.

Список литературы:

1. Букатин А.Ю., Калузганов В.М. Юный хоккеист – М.: Физкультура и спорт, 2016.
2. Букатин А.Ю., Колузгапов, В.М. Юный хоккеист. - М: Физкультура и спорт., 2012.
3. Горский Л.В. Игра хоккейного вратаря.- М.: Ф и С., 2013.
4. Дерябин С.Е. Контроль за подготовкой юных хоккеистов – М.: Физкультура и спорт, 2011.
5. Климин В.П. Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов–М.:Физкультура и спорт,2015
6. Матвеев Л.Л. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 2015
7. Никонов Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов – Мн.: Аскар., 2013.
8. Савин В.П. Теория и методика хоккея – М.: Академия.,2013.