

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4»**

Рассмотрена на
заседании
методического
совета
Протокол № 5
от "31"мая 2024

Согласовано
заместитель
директора по УВР
Ю.В.
Перевалова
"31" мая 2024

Принята
педагогическим
советом
Протокол № 9
от "21" июня 2024

Утверждаю
директор
О.А. Орищенко
Приказ № 188-од
от "05" августа 2024



Рабочая дополнительная образовательная программа по хоккею

н.п. Ёнский
2024

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план	6
3. Содержание	7
4. Методическое обеспечение	10
5. Литература	12

1. Пояснительная записка

Данная дополнительная общеразвивающая программа по хоккею имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 г.
- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» №329-ФЗ от 04.12.2007 г.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ №41 от 04.06.2014г. «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

При составлении программы использовались основные положения программы «Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва» / М.: Советский спорт, 2009 - 101с.

Цель программы — создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям хоккеем в спортивно-оздоровительных группах.

Задачи программы:

1. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям.
2. Утверждение здорового образа жизни.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Овладение основами хоккея.

Программа предназначена для детей и взрослых, желающих освоить навыки хоккея, независимо от пола и уровня физической подготовки, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям. Минимальный возраст для зачисления на первый этап обучения – 6,5 лет, максимальный – не ограничен.

Условия приема на обучение по дополнительной общеразвивающей программе по хоккею:

Для приема на первый этап обучения (СОГ-1) необходимо в установленный срок предоставить: заявление от родителей или законных представителей о зачислении на обучение по дополнительной общеразвивающей программе по хоккею; копия свидетельства о рождении или паспорта.

Минимальная наполняемость, для открытия учебной группы – 10 человек.

Максимальное количество обучающихся – 15 человек (связано с узостью коробки).

Основные формы и методы.

Основной формой является учебно-тренировочное занятие. Оно приводится по общепринятой схеме согласно расписанию.

Основные формы занятий:

- групповые практические занятия;
- индивидуальные тренировки тренера с отдельными спортсменами;
- лекции и беседы;
- просмотр учебных видеофильмов и кинофильмов;
- участие в соревнованиях различного ранга.

Методы физического воспитания: словесные, наглядные, строго регламентированного упражнения, игровые, соревновательные.

Срок реализации программы – один год. Продолжительность учебно-тренировочных занятий в течение учебного года при нагрузке не более 8 часов в неделю: занятия проводятся 4 раза в неделю по 2 академических часа. Годовая нагрузка – не более 272 часов.

Планируемый результат освоения программы:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- повышенный уровень освоения основ техники хоккея;
- повышенный уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Программа предусматривает систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение тренировочного плана, контрольных нормативов; участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных хоккеистов.

Условия перевода на следующий год обучения:

1. Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП по виду спорта хоккей предусмотренных программой.
2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях города по виду спорта хоккей.
3. Сохранность контингента группы.

Содержание общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по виду спорта хоккей.

Целью общеразвивающей программы по виду спорта хоккей является осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям хоккеем к участию в спортивно-массовых мероприятиях; отбор перспективных детей и подростков.

Основные задачи:

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
2. Формирование стойкого интереса к занятиям хоккеем;
3. Овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники и тактики хоккеем;
4. Воспитание трудолюбия, волевых качеств, развитие и совершенствование физических качеств;
5. Достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к профессиональной деятельности;
6. Отбор перспективных детей для дальнейших занятий хоккеем.

Выполнение задач, поставленных программой, предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебного плана;
- регулярное участие в соревнованиях;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- привитие юным спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу;
- чёткую организацию учебно-тренировочного процесса, использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств занимающихся;
- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы школы.

Программа составлена так, что на каждом последующем этапе обучения излагается только новый материал. Учебный материал по технической и тактической подготовке систематизирован с учётом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приёмов и тактических действий.

2. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	5
2	Общая физическая подготовка	50
3	Специальная физическая подготовка	20
4	Техника игры	78
5	Тактика игры и игровая подготовка	98
6	Инструкторская и судейская практика	12
7	Контрольные испытания	9
8	Общее количество часов	272

3. Содержание программы

Теоретическая подготовка (5 ч)

Правила игры, место занятий, оборудование, инвентарь. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм.

Общая физическая подготовка (50 ч)

Общеразвивающие упражнения. Футбол. Баскетбол. Совершенствование элементов техники игры.

Специальная физическая подготовка (20 ч)

Акробатические стойки и кувырки. Акробатические соединения. Упражнения на перекладине. Челночный бег 3x10, 10x10. Бег на короткие дистанции, старт из различных положений туловища. Бег на средние и длинные дистанции. Комплексы упражнений со штангой и гантелями. Упражнения на тренажерах. Беговые и прыжковые упражнения с отягощениями.

Техника игры (78 ч)

Техника конькового бега. Скольжение и торможение упором. Повороты переступанием. Бег спиной вперед. Остановки и передачи шайбы. Ведение шайбы клюшкой по прямой и с изменением направления.. Передачи «с удобной» и «с неудобной руки». Передачи в парах на месте и в движении. Передачи в тройках. Передачи с изменением позиции. Стойка вратаря. Игра клюшкой и ловушкой. Блокирование ударов защитой и щитками. Кистевой бросок и удар «щелчком». Бросок верхом. Техника игры вратаря. Блокирование добивающих, страховка ворот. Добивание шайбы в ворота. Техника игры вратаря. Броски и передачи из-за ворот. Передачи и броски с использованием отскока от борта. Совершенствование техники броска «щелчком». Техника игры вратаря.

Тактика игры и игровая подготовка (98 ч)

Ложные движения в атаке и защите. Индивидуальная техника обыгрывания. Правила применения силовых приемов. Техника дриблинга без сопротивления и с сопротивлением соперника. Функции защитников. Опека соперника. Зонная защита. Функции нападающего. Позиционное нападение и быстрый прорыв. Перехват передач и выход 1 на 1 с вратарем. Функции нападающих в обороне и нападении Условия назначения буллитов. Броски со средней и дальней дистанции. Броски со средней и дальней дистанции. Удар по неподвижной и скользящей шайбе. Игра в три 5x4, 5x3. Тактика позиционного нападения. Реализация большинства. Дриблинг и финты в атаке. Применение силовых приемов в атаке. Применение схем и медиа ресурсов для выявления и исправления технических и тактических ошибок в игре.

Инструкторская и судейская практика (12 ч)

Нарушения в нападении и защите. Не спортивное поведение. Штрафные санкции. Порядок официальных мероприятий. Организация судейского сопровождения матча.

Контрольные испытания (9 ч)

Формирование списка занимающихся, определение функционального состояния организма. Календарно-тематическое планирование. Тестирование физических качеств. Тестирование технической подготовки.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	кол-во часов	дата		Планируемые результаты
			план	факт	
Контрольные испытания (4 ч)					
1-4	Выполнение и сдача контрольных упражнений	4			Прием учащихся и отбор в спортивно-оздоровительную группу.
Теоретическая подготовка (6 ч)					
5-9	Основы игры в хоккей	5			Организация игры по упрощенным и полным правилам, с соблюдением техники безопасности.
Общая физическая подготовка (50 ч)					
10-14	Футбол-ведение мяча	5			Повышение функционального уровня физических качеств – быстроты, силы, гибкости, выносливости и координации движений.
15-19	Футбол – передача мяча в парах	5			Повышение функционального уровня физических качеств – быстроты, силы, гибкости, выносливости и координации движений.
20-24	Футбол – удары по мячу	5			Повышение функционального уровня физических качеств – быстроты, силы, гибкости, выносливости и координации движений.
25-29	Футбол – удары по воротам	5			Повышение функционального уровня физических качеств – быстроты, силы, гибкости, выносливости и координации движений.
30-34	Футбол – учебная игра 5\5	5			Повышение функционального уровня физических качеств – быстроты, силы, гибкости, выносливости и координации движений.
35-39	Баскетбол – ведение мяча	5			Повышение функционального уровня физических качеств – быстроты, силы, гибкости, выносливости и координации движений.
40-44	Баскетбол – броски в кольцо	5			Повышение функционального уровня физических качеств – быстроты, силы, гибкости, выносливости и координации движений.
45-49	Баскетбол – игра в обороне	5			Повышение функционального уровня физических качеств – быстроты, силы, гибкости, выносливости и координации движений.
50-54	Баскетбол – игра в нападении	5			Повышение функционального уровня физических качеств – быстроты, силы, гибкости, выносливости и координации движений.
55-59	Баскетбол – учебная игра 5x5	5			Повышение функционального уровня физических качеств – быстроты, силы, гибкости, выносливости и координации движений.
Специальная физическая подготовка (20 ч)					
60-66	Акробатические упражнения	7			Развитие гибкости, координации и силовых способностей.

67-73	Техника бега на различные дистанции	7			Развитие скоростной выносливости, скоростно-силовых способностей и выносливости.
74-79	Упражнения с отягощениями	6			Повышение уровня силовых способностей.
Техника игры (78 ч)					
80-94	Техника передвижения на коньках	15			Овладение всеми способами перемещений на коньках.
95-108	Техника владения клюшкой	14			Овладение способами обращения с клюшкой и шайбой.
109-122	Передача шайбы в движении. Техника игры вратаря	14			Овладение способами передач. Овладение ловлей и отбиванием шайбы вратарем.
123-129	Броски по воротам. Защита ворот вратарем	7			Овладение различными способами ударов.
130-136	Действия игроков перед воротами, работа с вратарем	7			Овладение техническими приемами в нападении и защите.
137-143	Действия игроков за воротами	7			Овладение техническими приемами в нападении и защите.
144-150	Действия игроков у борта	7			Овладение техническими приемами в нападении и защите.
151-157	Силовые броски, работа с вратарем	7			Овладение техническими приемами в нападении и защите.
Тактика игры и игровая подготовка (98 ч)					
158-166	Обманные движения (финты), игра в обороне 5x5	9			Овладение техникой обманных движений.
167-175	Отбор шайбы, силовые единоборства, игра 5x3, 5x4	9			Уметь применять силовые приемы без нарушения правил игры.
176-184	Обводка игроков, игра 5x5	9			Овладение техникой дриблинга.
185-193	Тактика игры в защите. Игра 3x2	9			Овладение техникой игры в защите.
194-202	Тактика игры в нападении, вход в зону противника	9			Овладение техникой игры в нападении.
203-207	Тактика быстрого прорыва	5			Овладение нападением один на один.
208-214	Функции нападающих в обороне и нападении	7			Овладение нападением один на один.
215-221	Буллиты и броски по воротам	7			Овладение техникой выполнения буллитов и бросков на точность попадания.
222-228	Броски на технику и точность	7			Попадать бросками в 6 и 9 зоны ворот.
229-235	Тактика игры в обороне	7			Овладение техникой игры в обороне в численном меньшинстве.
236-242	Тактика игры в атаке	7			Овладение зонального контроля шайбы.
243-249	Индивидуальные действия в атаке	7			Уметь выполнять ведение и обыгрывание в нападении.
250-255	Разбор игровых эпизодов, игра 5x5, 5x4, 3x3	6			Совершенствование навыков командной игры.
Инструкторская и судейская практика (12 ч)					
256-	Полномочия, жесты	5			Освоение основных жестов и функций

260	полевого судьи				хоккейного судьи.
261-267	Правила организации товарищеских встреч	7			Усвоение знаний и умений в организации двусторонних игр.
Контрольные испытания (5 ч)					
268-272	Выполнение и сдача контрольных упражнений	5			Выявление динамики и подведение итогов курса обучения.

4. Методическое обеспечение

Принципы спортивной тренировки

1. Возрастная адекватность спортивной деятельности.
2. Единство общей и специальной подготовки.
3. Непрерывность тренировочного процесса.
4. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок.
5. Цикличность тренировочного процесса.

Средства спортивной тренировки

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- обще подготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

Методы спортивной тренировки

Общепедагогические: словесные (беседа, рассказ, объяснение); наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).

Практические: метод строго регламентированного упражнения:

- метод направленный на освоение спортивной техники;
- метод направленный на воспитание физических качеств;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Методические рекомендации по организации и проведению тренировки

Цель: утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники, тактики.

Задачи:

1. Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;
2. Обучение основам техники перемещений и стоек, приему и передаче мяча;
3. Начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям хоккеем, приучение к игровой обстановке;
4. Подготовка к выполнению нормативных требований.

Структура занятия

Подготовительная часть. Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть. Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида хоккей. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во

времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть. Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

Материально-техническое обеспечение:

Для проведения учебно-тренировочных занятий по хоккею на спортивно-оздоровительном этапе, необходимо:

- Спортивный зал, хоккейный корт.
- Методические материалы, рекомендации.
- Игровая форма (спортивная форма соревновательная).
- Комплект футбольных накидок («манишки»).
- Мячи, шайбы, клюшки.
- Набивные мячи.
- Скакалки.
- Компрессор для накачивания мячей.
- Стойки, разметочные фишки и конусы.
- Гимнастические маты.
- Видеоматериалы о хоккее.
- Планшет магнитный.
- Секундомер.
- Свисток.

5. Список литературы

1. Букатин А.Ю. Калузганов В. М. Юный хоккеист / - М. «Физкультура и спорт», 1986.- 135 с.
2. Дерябин С. Е. Контроль за подготовкой юных хоккеистов - М. «Физическая культура и спорт», 1981.
3. Климин В. П. колосков в. И. «управление подготовкой хоккеистов»-М. « физическая культура и спорт», 1982.
4. Никонов Ю. В. Игра и подготовка юного вратаря - М. Польша, 1999.
5. Никонов Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов –Мн., Аскар , 2003. – 194 с.
6. Никонов Ю. В. Хоккей с шайбой. / Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва (2-е изд. Исправленное и дополненное), Министерство Спорта и Туризма республики Беларусь , 2006. – 186 с.
7. Савин В.П. Теория и методика хоккея - М . Академия, 2003. – 221 с.
8. Твист П. С. Хоккей . Теория и практика/ Твист П. С. - М. Астрель , Аст., 2006. – 211 с.
9. Третьяк В. А. Мастерство вратаря/ М.: Мир , 2003. – 125 с.
10. Савин В. П. Хоккей—программа , федеральное агентство по физической культуре и спорту/ , 2006. – 87 с.
11. <http://www.minsport.gov.ru/>
12. <http://www.altaisport.ru/>