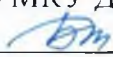


Управление образованием администрации
Красноармейского муниципального района

Муниципальное казенное учреждение дополнительного
образования «Детско-юношеская спортивная школа» с. Рощино
Красноармейского муниципального района Приморского края



УТВЕРЖДАЮ
Директор МКУ ДО «ДЮСШ» с. Рощино
 Т.А. Бондаренко
Приказ № 51 от «28» июня 2021 г.

«ХОККЕЙ»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 8-14 лет

Срок реализации: 4 года

Поляков Василий Алексеевич
педагог дополнительного образования

с.Рощино
2021 г.

Раздел 1. Основные характеристики программы

1.1 Пояснительная записка

Хоккей – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально и в группах, создают неограниченные возможности для развития координационных способностей. Кроме того, спортивные игры оказывают многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение), воспитание нравственных и волевых качеств, поскольку необходимо соблюдение правил игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

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

Направленность программы физкультурно-спортивная

Уровень освоения – базовый

Отличительные особенности программы - состоит в том, что хоккей – популярный вид спорта. Через заинтересованность учащихся в хоккее есть возможность реализовать цель данной программы.

Адресат программы - Возраст обучающихся 8-14 лет. Зачисление на хоккей при наличии медицинской справки, не имеющих серьезных противопоказаний и отклонений в здоровье.

Объем и срок освоения программы - программа реализуется на 2 года.

1 год обучения – 162 час.

2 год обучения – 162 час.

3 год обучения – 162 час.

4 год обучения – 162 час.

Формы обучения - беседа; объяснение, показ; показательные выступления.

Форма занятий - групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

Режим, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество учебных часов за 4 года – 648 часов.

1 год обучения - 3 раза в неделю по 1,5 часа каждое с перерывом 10 минут (продолжительность занятия 45 минут);

2 год обучения - 3 раза в неделю по 1,5 часа каждое с перерывом 10 минут (продолжительность занятия 45 минут);

3 год обучения - 3 раза в неделю по 1,5 часа каждое с перерывом 10 минут (продолжительность занятия 45 минут);

4 год обучения - 3 раза в неделю по 1,5 часа каждое с перерывом 10 минут (продолжительность занятия 45 минут).

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для развития физических и личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий хоккеем. Мотивация детей к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

- укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие;
- развитие интереса к хоккею, воспитание спортивного трудолюбия;
- развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости;
- изучение основных приемов техники игры (командных, индивидуальных);
- подготовка и сдача нормативов, приобретение опыта участия в соревнованиях.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- приобщение детей к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие выносливости;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей,

развитие скоростных и силовых способностей.

Обучающие:

- освоение знаний о хоккее, его истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта техническими действиями и приемами в хоккее;
- обучение навыкам и умениям хоккеиста, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

1.3 Содержание программы

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Введение в программу. Развитие хоккея в России. Инструкция по технике безопасности	0,5	0,5	-	опрос
2	Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм человека	0,5	0,5	-	опрос
3	Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена	0,5	0,5	-	опрос
4	Профилактика спортивного травматизма	0,5	0,5	-	опрос
5	Правила хоккея и организация проведения соревнований	1	1	-	опрос
6	Основы методики обучения и тренировки	1	1	-	опрос
7	Основы техники и тактики игры в хоккей	7	3	4	
8	Волевая и психологическая подготовка	1	1	-	
9	Общая физическая подготовка	45	8	37	зачет
10	Специальная физическая подготовка	38	8	30	зачет
11	Техническая и тактическая подготовка	32	5	27	
12	Учебно-тренировочные игры, эстафеты	25	3	22	
13	Соревнования внутри секции	6	-	6	
14	Сдача нормативов	2	-	2	зачет
	ИТОГО	162	32	130	

Содержание учебного плана 1 года обучения

1. Раздел: Введение в программу. Развитие хоккея в России.

Инструкция по технике безопасности

Теория. Порядок и содержание работы секции. Краткие исторические сведения о возникновении хоккея. Популярность хоккея в России и в мире. Первые соревнования в России и за рубежом. Характеристика хоккея как средства физического воспитания молодежи. Крупнейшие соревнования в России и мире. Меры безопасности на тренировках и соревнованиях. Форма и одежда обучающихся. Состояние здоровья и самочувствия.

2. Раздел: Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм человека.

Теория. Понятие двигательных навыков. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития. Признаки перетренированности в хоккее.

3. Раздел: Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена

Теория. Гигиена мест занятий, личная гигиена, здоровое питание. Последствия неправильного питания. Питьевой режим во время тренировок и соревнований. Витамины и их значение для спортсмена. Использование природных факторов (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

4. Раздел: Профилактика спортивного травматизма.

Теория. Врачебный контроль и самоконтроль. Понятия о спортивной форме, утомлении и перетренировке. Понятие о травмах. Причины и профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Раны, ушибы, растяжения, разрывы связок, вывихи, ожоги, обморожения.

5. Раздел: Правила хоккея и организация проведения соревнований.

Теория. Организация соревнований. Система розыгрыша первенства: круговая, смешанная, с выбыванием, составление таблиц. Права и обязанности игроков. Возрастное деление. Судейская коллегия соревнований. Права и обязанности судей. Оборудование мест соревнований, размеры, разметка, инвентарь, снаряжение. Положение о соревнованиях и его содержание.

6. Раздел: Основы методики обучения и тренировки

Теория. Основные задачи тренировочного процесса. Роль систематичности тренировки в повышении спортивного мастерства. Методы

обучения игры и исправления ошибок. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой и психологической подготовки.

7. Раздел: Основы техники и тактики игры в хоккей.

Теория. Изучение основ техники и тактики игры.

Практика. Обучение способам держания клюшки. Броски шайбы (мяча) основная стойка вратаря. Передачи мяча в парах, тройках. Техника бега, торможения, прыжки. Атака ворот. Обучение командным тактическим действиям. Обучение тактике вратаря.

8. Раздел: Волевая и психологическая подготовка.

Теория. Значение психологической подготовки для повышения спортивного мастерства. Особенности внимания и памяти. Волевые усилия и их значение. Особенности эмоциональных переживаний. Общая и специальная психологическая подготовка хоккеистов.

9. Раздел: Общая физическая подготовка

Теория. Роль «ОФП» в тренировочном процессе. Понятие о строе команды. Рапорт дежурного.

Практика. Строевые упражнения. Отжимания, подтягивания, прыжки в длину, бег на короткие и длинные дистанции.

10. Раздел: Специальная физическая подготовка

Теория. Роль «СФП» в тренировочном процессе.

Практика. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

11. Раздел: Техническая и тактическая подготовка.

Теория. Значение технического мастерства, скорости и маневренности бега. Понятие о стратегии, тактике, системе, стиле, ритме, комбинациях в хоккее.

Практика. Техника бега на коньках. Техника владения клюшкой. Особенности броска шайбы слева, справа. Кистевой бросок. Удар-бросок. Остановка шайбы. Силовые приемы. Броски с места и в движении. Индивидуальные и командные тактические действия. Техника игры вратаря.

12. Раздел: Учебно-тренировочные игры, эстафеты

Теория. Изучение правил игры.

Практика. Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай меня водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодоление препятствий, переноской набивных мячей. Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол по упрощенным правилам.

13. Раздел: Соревнования внутри секции

Практика: Принять участие в соревнованиях внутри секции. Подготовка к соревнованиям разного уровня.

14. Раздел: Сдача нормативов

Практика: Зачет по практике – выполнение нормативов по технической подготовке, общей и специальной физической подготовке.

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Введение в программу. Инструкция по технике безопасности	0,5	0,5	-	опрос
2	Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена	0,5	0,5	-	опрос
3	Профилактика спортивного травматизма	1	1	-	опрос
4	Правила хоккея и организация проведения соревнований	1	1	-	опрос
5	Основы методики обучения и тренировки	1	1	-	опрос
6	Основы техники и тактики игры в хоккей	7	3	4	
7	Волевая и психологическая подготовка	1	1	-	
8	Общая физическая подготовка	45	8	37	зачет
9	Специальная физическая подготовка	38	8	30	зачет
10	Техническая и тактическая подготовка	32	5	27	
11	Учебно-тренировочные игры, эстафеты	25	3	22	
12	Соревнования внутри секции	6	-	6	
13	Сдача нормативов	2	-	2	зачет
	ИТОГО	162	32	130	

Содержание учебного плана 2 года обучения

1. Раздел: Введение в программу. Инструкция по технике

безопасности

Теория. Порядок и содержание работы секции. Краткие исторические сведения о возникновении хоккея. Популярность хоккея в России и в мире. Первые соревнования в России и за рубежом. Характеристика хоккея как средства физического воспитания молодежи. Крупнейшие соревнования в России и мире. Меры безопасности на тренировках и соревнованиях. Форма и одежда обучающихся. Состояние здоровья и самочувствия.

2. Раздел: Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена

Теория. Гигиена мест занятий, личная гигиена, здоровое питание. Последствия неправильного питания. Питьевой режим во время тренировок и соревнований. Витамины и их значение для спортсмена. Использование природных факторов (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

3. Раздел: Профилактика спортивного травматизма.

Теория. Врачебный контроль и самоконтроль. Понятия о спортивной форме, утомлении и перетренировке. Понятие о травмах. Причины и профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Раны, ушибы, растяжения, разрывы связок, вывихи, ожоги, обморожения.

4. Раздел: Правила хоккея и организация проведения соревнований.

Теория. Организация соревнований. Система розыгрыша первенства: круговая, смешанная, с выбыванием, составление таблиц. Права и обязанности игроков. Возрастное деление. Судейская коллегия соревнований. Права и обязанности судей. Оборудование мест соревнований, размеры, разметка, инвентарь, снаряжение. Положение о соревнованиях и его содержание.

5. Раздел: Основы методики обучения и тренировки

Теория. Основные задачи тренировочного процесса. Роль систематичности тренировки в повышении спортивного мастерства. Методы обучения игры и исправления ошибок. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой и психологической подготовки.

6. Раздел: Основы техники и тактики игры в хоккей.

Теория. Изучение основ техники и тактики игры.

Практика. Обучение способам держания клюшки. Броски шайбы (мяча)

основная стойка вратаря. Передачи мяча в парах, тройках. Техника бега, торможения, прыжки. Атака ворот. Обучение командным тактическим действиям. Обучение тактике вратаря.

7. Раздел: Волевая и психологическая подготовка.

Теория. Значение психологической подготовки для повышения спортивного мастерства. Особенности внимания и памяти. Волевые усилия и их значение. Особенности эмоциональных переживаний. Общая и специальная психологическая подготовка хоккеистов.

8. Раздел: Общая физическая подготовка

Теория. Роль «ОФП» в тренировочном процессе. Понятие о строе команды. Рапорт дежурного.

Практика. Строевые упражнения. Отжимания, подтягивания, прыжки в длину, бег на короткие и длинные дистанции.

9. Раздел: Специальная физическая подготовка

Теория. Роль «СФП» в тренировочном процессе.

Практика. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

10. Раздел: Техническая и тактическая подготовка.

Теория. Значение технического мастерства, скорости и маневренности бега. Понятие о стратегии, тактике, системе, стиле, ритме, комбинациях в хоккее.

Практика. Техника бега на коньках. Техника владения клюшкой. Особенности броска шайбы слева, справа. Кистевой бросок. Удар-бросок. Остановка шайбы. Силовые приемы. Броски с места и в движении. Индивидуальные и командные тактические действия. Техника игры вратаря.

11. Раздел: Учебно-тренировочные игры, эстафеты

Теория. Изучение правил игры.

Практика. Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай меня водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодоление препятствий, переноской набивных мячей. Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол по упрощенным правилам.

12. Раздел: Соревнования внутри секции

Практика: Принять участие в соревнованиях внутри секции. Подготовка к соревнованиям разного уровня.

13. Раздел: Сдача нормативов

Практика: Зачет по практике – выполнение нормативов по технической подготовке, общей и специальной физической подготовке.

Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Введение в программу. Инструкция по технике безопасности	0,5	0,5	-	опрос
2	Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена	0,5	0,5	-	опрос
3	Профилактика спортивного травматизма	1	1	-	опрос
4	Правила хоккея и организация проведения соревнований	1	1	-	опрос
5	Основы методики обучения и тренировки	1	1	-	опрос
6	Основы техники и тактики игры в хоккей	7	3	4	
7	Волевая и психологическая подготовка	1	1	-	
8	Общая физическая подготовка	45	8	37	зачет
9	Специальная физическая подготовка	38	8	30	зачет
10	Техническая и тактическая подготовка	32	5	27	
11	Учебно-тренировочные игры, эстафеты	25	3	22	
12	Соревнования внутри секции	6	-	6	
13	Сдача нормативов	2	-	2	зачет
	ИТОГО	162	32	130	

Содержание учебного плана 3 года обучения

1. Раздел: Введение в программу. Инструкция по технике безопасности

Теория: Порядок и содержание работы секции. Краткие исторические сведения о возникновении хоккея. Популярность хоккея в России и в мире. Первые соревнования в России и за рубежом. Характеристика хоккея как средства физического воспитания молодежи. Крупнейшие соревнования в

России и мире. Меры безопасности на тренировках и соревнованиях. Форма и одежда обучающихся. Состояние здоровья и самочувствия.

2. Раздел: Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена

Теория. Гигиена мест занятий, личная гигиена, здоровое питание. Последствия неправильного питания. Питьевой режим во время тренировок и соревнований. Витамины и их значение для спортсмена. Использование природных факторов (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

3. Раздел: Профилактика спортивного травматизма.

Теория. Врачебный контроль и самоконтроль. Понятия о спортивной форме, утомлении и перетренировке. Понятие о травмах. Причины и профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Раны, ушибы, растяжения, разрывы связок, вывихи, ожоги, обморожения.

4. Раздел: Правила хоккея и организация проведения соревнований.

Теория. Организация соревнований. Система розыгрыша первенства: круговая, смешанная, с выбыванием, составление таблиц. Права и обязанности игроков. Возрастное деление. Судейская коллегия соревнований. Права и обязанности судей. Оборудование мест соревнований, размеры, разметка, инвентарь, снаряжение. Положение о соревнованиях и его содержание.

5. Раздел: Основы методики обучения и тренировки

Теория. Основные задачи тренировочного процесса. Роль систематичности тренировки в повышении спортивного мастерства. Методы обучения игры и исправления ошибок. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой и психологической подготовки.

6. Раздел: Основы техники и тактики игры в хоккее.

Теория. Изучение основ техники и тактики игры.

Практика. Обучение способам держания клюшки. Броски шайбы (мяча) основная стойка вратаря. Передачи мяча в парах, тройках. Техника бега, торможения, прыжки. Атака ворот. Обучение командным тактическим действиям. Обучение тактике вратаря.

7. Раздел: Волевая и психологическая подготовка.

Теория. Значение психологической подготовки для повышения

спортивного мастерства. Особенности внимания и памяти. Волевые усилия и их значение. Особенности эмоциональных переживаний. Общая и специальная психологическая подготовка хоккеистов.

8. Раздел: Общая физическая подготовка

Теория. Роль «ОФП» в тренировочном процессе. Понятие о строе команды. Рапорт дежурного.

Практика. Строевые упражнения. Отжимания, подтягивания, прыжки в длину, бег на короткие и длинные дистанции.

9. Раздел: Специальная физическая подготовка

Теория. Роль «СФП» в тренировочном процессе.

Практика. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

10. Раздел: Техническая и тактическая подготовка.

Теория. Значение технического мастерства, скорости и маневренности бега. Понятие о стратегии, тактике, системе, стиле, ритме, комбинациях в хоккее.

Практика. Техника бега на коньках. Техника владения клюшкой. Особенности броска шайбы слева, справа. Кистевой бросок. Удар-бросок. Остановка шайбы. Силовые приемы. Броски с места и в движении. Индивидуальные и командные тактические действия. Техника игры вратаря.

11. Раздел: Учебно-тренировочные игры, эстафеты

Теория. Изучение правил игры.

Практика. Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай меня волящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодоление препятствий, переноской набивных мячей. Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол по упрощенным правилам.

12. Раздел: Соревнования внутри секции

Практика: Принять участие в соревнованиях внутри секции. Подготовка к соревнованиям разного уровня.

13. Раздел: Сдача нормативов

Практика: Зачет по практике – выполнение нормативов по технической

подготовке, общей и специальной физической подготовке.

Учебный план 4 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Введение в программу. Инструкция по технике безопасности	0,5	0,5	-	опрос
2	Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена	0,5	0,5	-	опрос
3	Профилактика спортивного травматизма	1	1	-	опрос
4	Правила хоккея и организация проведения соревнований	1	1	-	опрос
5	Основы методики обучения и тренировки	1	1	-	опрос
6	Основы техники и тактики игры в хоккей	7	3	4	
7	Волевая и психологическая подготовка	1	1	-	
8	Общая физическая подготовка	45	8	37	зачет
9	Специальная физическая подготовка	38	8	30	зачет
10	Техническая и тактическая подготовка	32	5	27	
11	Учебно-тренировочные игры, эстафеты	25	3	22	
12	Соревнования внутри секции	6	-	6	
13	Сдача нормативов	2	-	2	зачет
	ИТОГО	162	32	130	

Содержание учебного плана 4 года обучения

1. Раздел: Введение в программу. Инструкция по технике безопасности

Теория: Порядок и содержание работы секции. Краткие исторические сведения о возникновении хоккея. Популярность хоккея в России и в мире. Первые соревнования в России и за рубежом. Характеристика хоккея как средства физического воспитания молодежи. Крупнейшие соревнования в России и мире. Меры безопасности на тренировках и соревнованиях. Форма и одежда обучающихся. Состояние здоровья и самочувствия.

2. Раздел: Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена

Теория. Гигиена мест занятий, личная гигиена, здоровое питание. Последствия неправильного питания. Питательный режим во время тренировок и

соревнований. Витамины и их значение для спортсмена. Использование природных факторов (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

3. Раздел: Профилактика спортивного травматизма.

Теория. Врачебный контроль и самоконтроль. Понятия о спортивной форме, утомлении и перетренировке. Понятие о травмах. Причины и профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Раны, ушибы, растяжения, разрывы связок, вывихи, ожоги, обморожения.

4. Раздел: Правила хоккея и организация проведения соревнований.

Теория. Организация соревнований. Система розыгрыша первенства: круговая, смешанная, с выбыванием, составление таблиц. Права и обязанности игроков. Возрастное деление. Судейская коллегия соревнований. Права и обязанности судей. Оборудование мест соревнований, размеры, разметка, инвентарь, снаряжение. Положение о соревнованиях и его содержание.

5. Раздел: Основы методики обучения и тренировки

Теория. Основные задачи тренировочного процесса. Роль систематичности тренировки в повышении спортивного мастерства. Методы обучения игры и исправления ошибок. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой и психологической подготовки.

6. Раздел: Основы техники и тактики игры в хоккей.

Теория. Изучение основ техники и тактики игры.

Практика. Обучение способам держания клюшки. Броски шайбы (мяча) основная стойка вратаря. Передачи мяча в парах, тройках. Техника бега, торможения, прыжки. Атака ворот. Обучение командным тактическим действиям. Обучение тактике вратаря.

7. Раздел: Волевая и психологическая подготовка.

Теория. Значение психологической подготовки для повышения спортивного мастерства. Особенности внимания и памяти. Волевые усилия и их значение. Особенности эмоциональных переживаний. Общая и специальная психологическая подготовка хоккеистов.

8. Раздел: Общая физическая подготовка

Теория. Роль «ОФП» в тренировочном процессе. Понятие о строе

команде. Рапорт дежурного.

Практика. Строевые упражнения. Отжимания, подтягивания, прыжки в длину, бег на короткие и длинные дистанции.

9. Раздел: Специальная физическая подготовка

Теория. Роль «СФП» в тренировочном процессе.

Практика. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

10. Раздел: Техническая и тактическая подготовка.

Теория. Значение технического мастерства, скорости и маневренности бега. Понятие о стратегии, тактике, системе, стиле, ритме, комбинациях в хоккее.

Практика. Техника бега на коньках. Техника владения клюшкой. Особенности броска шайбы слева, справа. Кистевой бросок. Удар-бросок. Остановка шайбы. Силовые приемы. Броски с места и в движении. Индивидуальные и командные тактические действия. Техника игры вратаря.

11. Раздел: Учебно-тренировочные игры, эстафеты

Теория. Изучение правил игры.

Практика. Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай меня водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодоление препятствий, переноской набивных мячей. Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол по упрощенным правилам.

12. Раздел: Соревнования внутри секции

Практика: Принять участие в соревнованиях внутри секции. Подготовка к соревнованиям разного уровня.

13. Раздел: Сдача нормативов

Практика: Зачет по практике – выполнение нормативов по технической подготовке, общей и специальной физической подготовке.

1.4 Планируемые результаты

Основной показатель секционной работы дополнительного образования по хоккею - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях

физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Личностные результаты:

Обучающийся будет:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в нестандартных ситуациях;
- дисциплинированным, трудолюбивым, упорным в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

Обучающийся будет знать как:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий и способы их исправить;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохраняя при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Предметные результаты:

Обучающийся будет уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;
- в доступной форме объяснять технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- знать правила и последовательность выполнения упражнений, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательных способностей);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами.

Раздел 2. Организационно-педагогические условия

2.1 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение

№	Наименование	Количество (шт)	№	Наименование	Количество (шт)
1	Спортивный зал	1	12	Свитер хоккеиста	22
2	Хоккейная коробка	1	13	Хоккейная майка	22
3	Футбольное поле	1	14	Шлемы	22
4	Раздевалки	2	15	Капа	22
5	Комната для хранения инвентаря	1	16	Шорты	22
6	Ворота для хоккея	2	17	Коньки	22
7	Хоккейная сетка	2	18	Наплечники (панцирь)	22
8	Шайбы	100	19	Налокотники	22
9	Ракушки (бандаж)	22	20	Перчатки (краги)	22
10	Щитки (наколенники)-	22	21	Форма вратаря	2
11	Гамашы	22	22	Клюшки	25

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Список литературы для педагога и детей

1. Букатин А.Ю., Колузганов, ВМ. Юный хоккеист - М Фис 1986.
2. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
3. Никитушкин В.Г., Губа ВЛ. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
4. Савин В Л. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. - М.: Фис, 1990.
5. Савин В Л. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2003.
6. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д. Железняк и Ю.М. Портнова. - М: Академия, 2002

Интернет-ресурсы:

www.minsport.gov.ru -Официальный сайт Министерства спорта РФ

<http://fhr.ru/main/> - Сайт федерации хоккея России

<http://zshr.ru/> - Сайт всероссийского клуба юных хоккеистов «Золотая шайба» им. А.В. Тарасова

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

На всем протяжении обучения осуществляется контроль уровня физической, спортивно-технической, теоретической подготовленности обучающихся. Проверка результативности проводится 2 раза в год: сентябрь, май. Диагностику проводят по следующей схеме:

- сдача ОФП (общая физическая подготовка) тестов; сдача СФП (специальная физическая подготовка) тестов;
- наблюдение ребенка на всех этапах занятия;
- выступление на соревнованиях различного уровня.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения. Состав нормативов может меняться в зависимости от поставленных целей и задач. Учебные нормативы отражают три качественных уровня (показатели общей физической, специальной физической и технической подготовленности спортсменов).

Формой подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Хоккей» является участие в конкурсах, праздниках, зачетных заданиях, спортивных соревнованиях различного уровня и конечно призовых местах.

Тесты физическая подготовка	Возраст											
	8-9 лет			9-10 лет			11-12 лет			13-14 лет		
	отл	хор	уд	отл	хор	уд	отл	хор	уд	отл	хор	уд
Отжимание в упоре лежа (раз)	25	24	18	35	31	27	40	36	31	45	41	37
Подтягивание на перекладине (раз)	9	8	6	10	9	7	11	9	8	14	13	11
Прыжки в длину с места	165	161	150	172	166	155	176	171	160	-	-	-

(см)													
Тройной прыжок с места (см)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	650	636	621
Бег 60 м (сек)	10,9	11,1	11,4	10,5	10,8	11,0	8,96	9,25	9,54	8,52	8,73	8,93	
Бег 300 м (сек)	61,0	63,5	67	59,0	60,5	63,5	52,6	53,7	54,7	46,5	47,3	48,2	
Бег 3000 м (мин)	-	-	-	-	-	-	13,0	13,2	13,4	11,3	11,4	12,0	

Тесты специальная подготовка	8-9 лет			9-10 лет			11-12 лет			13-14 лет		
	отл	хор	уд	отл	хор	уд	отл	хор	уд	отл	хор	уд
Бег на коньках 36 м лицом вперед	6,9	7,1	7,3	6,6	6,8	7,0	5,7	5,8	6,0	5,1	5,2	5,3
Бег на коньках 36 м спиной вперед	9,2	9,5	9,9	8,8	9,4	9,7	7,9	8,2	8,4	7,3	7,5	7,7
Челночный бег на коньках 9/6 м (сек)	18,6	19,1	19,7	17,9	18,7	19,4	-	-	-	-	-	-
Челночный бег на коньках 18/12 м (сек)	-	-	-	-	-	-	54,6	55,9	57,3	49,9	50,6	51,0
8-ми минутный бег на коньках (км)	-	-	-	-	-	-	2,87	2,79	2,71	3,08	2,9	2,8
Слаломный бег на коньках без шайбы (сек)	14,0	14,8	15,6	13,4	14,1	14,8	26,5	27,4	28,3	24,4	25,0	25,6
Слаломный бег с ведением шайбы (сек)	15,7	16,2	16,8	15,3	15,7	16,2	28,0	29,1	30,2	25,8	26,5	27,2
Техника владения клюшкой и шайбой-разница	0,84	1,45	2,06	0,5	0,98	1,46	0,93	1,38	1,82	0,72	1,13	1,54
Точность бросков шайбы	7	6	5	10	9	8	13	12	10	17	16	14

2.3 Методические материалы

Методическое обеспечение программы предусматривает рациональное чередование нагрузок и отдыха. Это особенно важно при воспитании

физических качеств. При этом соблюдается посильность заданий и регулярность занятий. Успех выполнения программы во многом зависит от правильной организации процесса обучения детей. Специфика методических приемов зависит от возрастных особенностей детей.

В своей работе я использую следующие методы:

- методы использования слова (рассказ, описание, объяснение, беседы, разбор, задание, указание, оценка, команда);
- методы наглядного восприятия (показ, демонстрация видеофильмов, демонстрация видеослайдов, рисунков мелом на доске);
- практические методы (разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный).

Хорошие результаты приносят методические приемы, обращенные сразу ко всей группе детей, или направлены на активизацию каждого ребенка в отдельности:

- индивидуальная оценка уровня усвоенных навыков, наблюдение за поведением ребенка, его успехами;
- использование в процессе занятия приемов, обращенных к каждому ребенку, создание обстановки, вызывающей у неуверенных ребят желание действовать.

Программный материал подготовки распределён в соответствии с возрастными особенностями, их общей физической и спортивной подготовленностью.

Занятия по теоретической подготовке проходят, как на тренировке, и как самостоятельный урок. На теоретических занятиях широко применяется наглядные пособия.

Практический материал программы изучается на групповых тренировочных занятиях, в процессе соревнований, а также при выполнении индивидуальных и домашних занятий.

Физическая подготовка подразделяется на общую физическую и специальную физическую. Общая физическая подготовка обеспечивает разностороннее физическое развитие хоккеистов, развитие основных

двигательных качеств – быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, улучшения координационных способностей, расширения объёма двигательных навыков, повышения общей работоспособности организма, создания прочной базы для высокого спортивного мастерства.

Специальная физическая подготовка развивает физические качества, способности специфические для хоккея и быстрейшему освоению технических приёмов. Об уровне физической подготовленности судят по результатам контрольных нормативов.

Тактическая подготовка играет ведущую роль в становлении мастерства юных хоккеистов. Поэтому при выполнении любого тактического приёма решались и определённые тактические задачи. Тактическое мышление хоккеистов необходимо развивать постоянно в процессе каждого учебно-тренировочного занятия. Игровые упражнения, а также игры полным и неполным составами являются основой тактической подготовки хоккеистов.

2.4 Календарный учебный график

Календарный учебный график – это составная часть образовательной программы, которая определяет количество учебных недель, дней, даты начала и окончания учебных периодов.

Этапы образовательного процесса	1 год	2 год	3 год	4 год
Продолжительность учебного года (недель)	36	36	36	36
Количество учебных дней	108	108	108	108
Продолжительность учебных периодов -1 полугодие	15.09.2021-31.12.2021	15.09.2022-31.12.2023	15.09.2022-31.12.2023	15.09.2022-31.12.2023
Продолжительность учебных периодов -2 полугодие	12.01.2022-31.05.2022	12.01.2023-31.05.2023	12.01.2023-31.05.2023	12.01.2023-31.05.2023
Возраст детей (лет)	8-14	8-14	8-14	8-14
Продолжительность занятия (час)	1,5	1,5	1,5	1,5
Количество занятий в неделю (раз)	3	3	3	3
Годовая учебная нагрузка	162	162	162	162

(час)				
-------	--	--	--	--

2.5 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Дата
Сентябрь		
1	Беседа «Соблюдай правила безопасности на улице и на дороге»	22.09.21г
Октябрь		
1	Беседа: «Если ты дома один»	08.10.21г
Ноябрь		
1	Беседа «День народного единства».	04.11.21г
2	Викторина: «Огонь – не игрушка».	В течение месяца
3	Беседа «Культура речи и нецензурные выражения»	26.11.21г
Декабрь		
1	Игра-викторина «Как избежать конфликта»	09.12.21г
2	Беседа «Спортивное трудолюбие»	15.12.21г
3	Игровое занятие «Спортивные игры на свежем воздухе»	25.12.21г
Январь		
1	Беседа «Как правильно вести себя в общественных местах и на улице».	13.01.22г
2	Беседа «Компьютер – друг или враг»	29.01.22г
Февраль		
1	Занятие «День спонтанного проявления доброты»	17.02.22г
2	Ролевая игра «Если тебя захватили в качестве заложника»	25.02.22г
Март		
1	Беседа «Мое здоровье в моих руках».	11.03.22г
2	Беседа «Уважай старших».	17.03.22г
Апрель		
1	Беседа «Профилактика вредных привычек. ЗОЖ»	01.04.22г
2	Беседа «Кем ты хочешь стать в будущем»	29.04.22г
Май		
1	Занятие «Соблюдай простые правила».	13.05.22г
2	Игра-викторина «Международный день семьи»	20.05.22г
3	Беседа «Дорога безопасности»	27.05.22г

Список литературы

1. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов: учеб.метод. пособие. –М.: Terra- Спорт, 2000г.
- 2 .Букатин А.Ю. и др. Начальное обучение юных хоккеистов (8-10 лет): учеб.пособие.-М.:Б и.,1983г.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов –М.:ФиС, 1988г.
4. Горский Л. Игра хоккейного вратаря. – М.: Фис, 1974г.
5. Жариков Е.С., Шигаева А.С.. Психология управления в хоккее. М.: ФиС, 1983г.