

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 392 с углубленным изучением французского языка
Кировского района Санкт-Петербурга

«Принято»
Педагогическим советом
Протокол № 1
от «29» августа 2021 г.

«Утверждена»
Приказом № 270/1 от «30» августа 2021 г.
Директор ГБОУ СОШ № 392
И.А. Изотова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Хоккей с шайбой»**

Возраст учащихся: 7-12 лет

Сроки реализации: 1 год

Разработчик: педагог дополнительного образования
Штурко Сергей Сергеевич

2021 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана как совокупность взаимоувязанных мер, планов, действий на основе следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. №1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей /распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г №1726-р
- Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденные приказом Министерства физической культуры и спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 730;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013г № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41;

Направленность программы «Хоккей с шайбой» - физкультурно-спортивная. Программа направлена на укрепление здоровья учащихся, формирование у них навыков здорового образа жизни, морально – волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Актуальность программы. Актуальность дополнительной общеразвивающей программы определяет соответствие государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества, потребностям учащихся.

Игровая деятельность занимает особое место в жизни школьников. В игре дети приобретают опыт межличностного общения, навыки управления вниманием. Игровая деятельность является средством формирования УУД.

Двигательные действия в игре направляются на преодоление различных трудностей, препятствий, поставленных на пути достижения цели игры. Коммуникативные учебные действия направлены на планирование сотрудничества учащегося с преподавателем и сверстниками, на разрешение конфликтов, на управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнера. Существенное значение для формирования коммуникативных универсальных действий, как для формирования личности ребёнка в целом, имеет организация совместной работы учащихся в команде, и в итоге:

- возрастает сплоченность;
- меняется характер взаимоотношений между детьми, они начинают лучше понимать друг друга и самих себя;
- растет самокритичность; ребенок, имеющий опыт совместной работы со сверстниками, более точно оценивает свои возможности, лучше себя контролирует;
- дети, помогающие своим товарищам, с большим уважением относятся к труду преподавателя;

• дети приобретают навыки, необходимые для жизни в обществе: ответственность, такт, умение строить свое поведение с учетом позиции других людей.

Адресат программы: дополнительная программа «Хоккей с шайбой» разработана для учащихся 7-12 лет. Занятия в спортивно-оздоровительных группах проводятся с учащимися школьного возраста, без разделения по половому признаку, имеющими медицинский допуск к занятиям спортом.

Цель: Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся средствами обучения игре в хоккей с шайбой. Привитие любви к занятиям физкультурой.

Основные задачи программы:

Обучающие:

- знакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- обучать правилам подвижных игр;
- обучать основам техники и тактики игры в хоккей;
- способствовать приобретению необходимых теоретических знаний.

Развивающие:

- развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;
- развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);
- содействовать правильному физическому развитию;
- развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений).

Воспитательные:

- сформировать культуру общения и поведения в социуме;
- сформировать навык здорового образа жизни;
- способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.

Условия реализации программы

В группы начальной подготовки набираются учащиеся (девочки и мальчики) в возрасте 7-12 лет без специальной предварительной подготовки. При поступлении в объединение дети должны представить медицинскую справку о состоянии здоровья и письменное заявление родителей.

Возможен прием учащихся на второй-третий год обучения по результатам собеседования.

Количество детей в группе 15 человек.

Уровень освоения программы: общекультурный

Сроки реализации программы: программа рассчитана на 1 год.

Форма и режим занятий

1 раз в неделю по 1 акад. часу (36 часов в год);

Форма организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная – разминка, подвижные игры;
- групповая – дифференцированно – групповая (объединения по умениям и навыкам в пары, тройки);
- коллективная – динамические пары (сильный –слабый).

Для решения задач используются *метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы.*

Материально-техническое обеспечение программы:

– технические средства обучения (компьютер, ноутбук, фотоаппарат, принтер, видеокамера);

– оборудованный спортивный зал.

Оборудование и спортивный инвентарь:

– стойки, сетка

Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь:

– мячи набивные (медболы) весом от 1 кг до 3 кг;

– скакалки (короткие, длинные);

– фишки, конусы, кубики, теннисные мячи;

– гимнастические скамейки;

– гимнастические маты

– хоккейный инвентарь

– шайбы, игровое поле

Планируемые результаты

Ожидаемые результаты реализации программы и способы определения их результативности

Ожидаемые результаты:

Создание дружного коллектива воспитанников, полностью адаптированных для полноценной жизни в современных условиях. Достижение определенных спортивных результатов.

Основные способы определения результативности: тестирование, анализ участия в играх спортивных мероприятиях, самоанализ учащихся.

Основные формы подведения итогов реализации программы

– опрос;

– тестирование;

– контрольное занятие;

– самоанализ;

Промежуточный и итоговый контроль/аттестация освоения учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

См. Приложение 1

После окончания обучения, учащиеся овладеют:

Личностными результатами:

– 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 различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

– проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

– оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами:

– характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями в общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

К концу первого полугодия обучающиеся:

Будут знать:

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в хоккей;
- основные стойки хоккеиста;
- узнают правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- знать правила проведения соревнований.

Будут уметь:

- проводить специальную разминку для тренировок по хоккею;
- овладеют основами техники катания на коньках;
- правильно подать на льду;
- правильно держать клюшку;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

К концу второго полугодия обучающиеся:

Будут знать:

- правила проведения перед игровой разминки;
- правила проведения соревнований;
- как правильно обращаться с инвентарем;
- какие функции исполняют арбитры на площадке во время игры;
- виды передвижения на коньках.

Будут уметь:

- проводить специальную пред игровую разминку;
- передвигаться на коньках лицом/спиной;
- тормозить различными способами;
- вести шайбу в движении;
- выполнять передачи сопернику;
- бросать шайбу способом «заметающий» и «кистевой».

Способы проверки результативности

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень

самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ №	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		<i>всего</i>	<i>теори я</i>	<i>практи ка</i>	
1	Вводное занятие. Вводный инструктаж. Инструкции №71,96 ,94,4 ,2,51,30. Охрана труда и правила поведения на занятиях	2	1	1	Текущий контроль.
2	Основы знаний	2	1	1	
2.1	История развития хоккея. Правила соревнований по хоккею.	1	1	1	Устный опрос
2.3	Способы саморегуляции и самоконтроля	1	1	1	Устный опрос
3	Общая физическая подготовка	8	4	12	
3.1	Гимнастические упражнения	3	1	2	Текущий контроль. Самоанализ. Анализ приобретенных навыков
3.2	Лёгкоатлетические упражнения	3	1	2	Текущий контроль. Самоанализ. Анализ приобретенных навыков
3.3	Упражнения на развитие, силы, координации, ловкости	5	1	4	Текущий контроль. Самоанализ. Анализ приобретенных навыков
3.4	Упражнения с набивным мячом для развития специальной ловкости	5	1	4	Текущий контроль. Самоанализ. Анализ приобретенных навыков
4	Подвижные игры, правила игр	15	4	11	
4.1	Игры с бегом и на развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве	1	0,5	0,5	Текущий контроль. Самоанализ. Анализ приобретенных навыков
4.2	Игры с прыжками и на развитие скоростно-силовых способностей, на ориентирование в пространстве	1	0,5	0,5	Текущий контроль. Самоанализ. Анализ приобретенных навыков.
4.3	Игры с метанием на дальность, точность и развитие способностей к	1	1	1	Текущий контроль. Самоанализ. Анализ приобретенных навыков

№ №	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		<i>всего</i>	<i>теория</i>	<i>практика</i>	
	дифференцированию параметров движений, скоростных способностей				
4.4	Игры с держанием, ловлей, передачами и бросками и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве	3	1	2	Текущий контроль. Самоанализ. Анализ приобретенных навыков
4.5	Командные игры с мячом	9	1	7	Текущий контроль. Самоанализ. Анализ приобретенных навыков
5	Техническая подготовка	16	6	20	
5.1	Техника передвижения на коньках.	2	1	1	Текущий контроль. Самоанализ. Анализ приобретенных навыков
5.2	Техника приёмов и передачи шайбы	9	1	7	Текущий контроль. Самоанализ. Анализ приобретенных навыков
5.3	Техника приёмов шайбы в защите	9	2	7	Текущий контроль. Самоанализ. Анализ приобретенных навыков
5.4	Техника передачи из различных позиций	6	2	5	Текущий контроль. Самоанализ. Анализ приобретенных навыков
6	Тактическая подготовка	6	3	3	
6.1	Тактика игры в средней зоне, зоне обороны и атаки.	6	3	3	Текущий контроль. Самоанализ. Анализ приобретенных навыков.
7	Контрольные испытания и соревнования	4	1	3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы. Анализ участия в соревнованиях
8	Итоговое занятие. Охрана труда и правила поведения во время летних каникул. Правила дорожного движения	1	-	1	

№ №	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		<i>всего</i>	<i>теори я</i>	<i>практи ка</i>	
	ИТОГО	36	10	26	

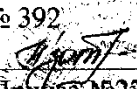
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	30.05	36	36	1 раз в неделю по 1 часу

Режим работы в период школьных каникул

Занятия проводятся по расписанию, составленному на период каникул.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 392 с углубленным изучением французского языка Кировского района Санкт-Петербурга

«Рекомендовано к использованию» Протокол № 1 от «28» августа	«Принято» Педагогическим советом Протокол № 1 от «29» августа 2021г	«Утверждаю» Директор ГБОУ СОШ № 392  И.А. Изотова Приказ №270/1 от «30» августа 2021г.
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы
«Хоккей с шайбой »
Год обучения 1
Группа № 1
Возраст учащихся 7-12 лет

Составитель педагог дополнительного образования
Штурко Сергей Сергеевич

Санкт-Петербург
2021-2022 учебный год

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Цель: Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся средствами обучения хоккеем с шайбой. Привитие любви к занятиям физкультурой.

Основные задачи первого года обучения:

Обучающие:

– ознакомлять учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

– обучать правилам подвижных игр.

– обучать основам техники и тактики игры в хоккей с шайбой;

– способствовать приобретению необходимых теоретических знаний

развивающие

– способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры;

– развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;

– развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);

– содействовать правильному физическому развитию;

– развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);

– развивать специальные технические и тактические навыки игры;

– **воспитательные**

– способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

– способствовать привитию ученикам организаторских навыков;

– способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет).

Содержание программы

1. Вводное занятие. Техника безопасности

- Гигиенические основы занятий хоккеем. Инвентарь, уход за ним. Техника безопасности. Значение дисциплины не только на занятиях хоккеем, но и в жизни: необходимость в правильном подборе экипировки, спортивной форме, обуви, соблюдение техники безопасности.
- Правила организации занятий и поведения в спортивном зале и на ледовой площадке.
- Правила поведения в раздевалке.
- Правила подбора формы и уход за ней.
- Личная и общественная гигиена. Закаливание организма. Питьевой режим во время тренировки. Гигиеническое значение водных процедур.

2. Общая физическая подготовка.

Стрелковые 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, расчёт по строю, повороты на месте.

Изменение скорости движения.

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 вперёд, 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 ног с 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.

Упражнения для развития физических качеств.

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 партнёром: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения со снарядами: со штангой, гирями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами.

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

Упражнения из других видов спорта: регби, борьба.

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. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. 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 трёхкратный прыжки в длину. Прыжки и бег в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшим отягощениями (20-30 % от макс.), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа на высоком темпе. Метания различных снарядов: мяча, диска. 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 вперёд и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. Упражнения 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.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, повороты. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантельки и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнёра, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

3. Специальная физическая подготовка.

Специфика соревновательной деятельности хоккеистов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств в следующем порядке:

- силовые и скоростно-силовые;
- скоростные;
- координационные;
- специальная (скоростная) выносливость.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приёмов.

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приёмов.

- Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеистов, на месте и в движении. То же с отягощениями на голеностопном суставе и поясе.

- Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу) 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, прикреплённым к борту хоккейной коробки.

- Старт и движение вперёд с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы.

- Упражнение с партнёром.

- Исходное положение – партнёры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые одни держат обеими руками за рукоятки, а другой за крюки. Задача первого развить максимальную скорость, задача второго затормозить движение. И тот и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног. Челночный бег на коньках с партнёром на плечах.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению выполнения бросков, ударов и ведения шайбы.

- Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжелённой 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 утяжелённой шайбы (200-400 г.).

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнёром: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра. Толчки, удары плечом. Упражнение 1:1, хоккеист в движении стремиться обыграть

партнёра, располагающегося в коридоре шириной 3 м, Задача обороняющегося не пропустить партнёра 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 сложной).
- 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 (18-36 м) с возможной максимальной скоростью.
- Выполнение различных игровых приёмов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой.
- Разновидности челночного бега (3*18 м, 6*9 м, и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание.
- Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

Упражнения для развития специальных координационных качеств.

- Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Например, при ведении шайбы и обводке в сложной игровой ситуации имеет место асинхронная работа рук и ног, когда руками выполняют частые движения, а ногами относительно медленные.
- Акробатические упражнения: кувырки вперёд, назад, в стороны.

С группами спортивного совершенствования при развитии координационных качеств целесообразно ввести фактор необычности при выполнении игровых действий. Например старты из различных положений:

- броски шайбы сидя, стоя на коленях, в падении;
- ведение шайбы при различных «хватах» клюшки;
- смена тактики в ходе игры (откат вместо силового давления);
- игровые упражнения с увеличением количества шайб и ворот;
- эстафеты с элементами новизны и другие учебные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраивать свои действия из-за внезапно меняющихся ситуаций.

Упражнения для развития гибкости.

- Общеразвивающие упражнения с клюшкой с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты. Для повышения эффективности развития гибкости можно выполнять упражнения с небольшими отягощениями и с помощью партнёра, который способствует увеличению амплитуды движения, уменьшению или увеличению суставных углов.
- Упражнения на развитие гибкости с использованием борта хоккейной коробки.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. Так как физиологической основой выносливости хоккеистов являются процессы энергообеспечения работающих мышц, то и для развития специальной выносливости следует использовать средства, методы и режимы работы эффективно воздействующие на анаэробно-гликолитический механизм энергообеспечения.

- В качестве основных упражнений используют различные виды челночного бега (12*18 м; 5*54 м) и игровые упражнения в соответствующем режиме.
- Повторный бег с партнёром на плечах, продолжительность упражнения 40 с. В серии 3 повторения, отдых между повторениями 2 мин. Всего 3 серии. Интервал между сериями 8-

10 мин. ЧСС-195-210 уд./мин.

- Челночный бег 5*54 м, продолжительность упражнения 42-45 с. В серии 3 повторения, между повторением отдых 2-3 мин, ЧСС – 190-210 уд./мин.

- Игровое упражнение 2:2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки. Борьба за овладение шайбой и взятие ворот. Побеждают игроки которые большее время владели шайбой и больше забили голов. Продолжительность упражнения 60 с. В серии 3 повторения между повторениями отдых 2-3 мин, всего 3 серии, между сериями интервал 8-10 мин. ЧСС 190-200 уд./мин.

- Игра 3:3 на всю площадку. Продолжительность игрового отрезка 60-90 с. Пауза между повторениями 2-3 мин. В серии 5-6 повторений. ЧСС – 180-190 уд./мин.

4. Техническая подготовка

Техника передвижения на коньках хоккеиста

Техническая часть (финты, обыгрыши, броски, передачи).

Формирование правильного навыка хоккейного катания

Основной критерий правильной техники хоккейного катания: упражнений на скольжение, затем более сложные, без форсирования процесса. Более сложные упражнения давать вначале новичку не имеет никакого смысла, он все равно их не выполнит.

Освоение техники катания. Упражнения надо повторять много раз, пока игрок не получит правильный навык выполнения задания.

Техника владения клюшкой хоккеиста

Три хвата клюшки:

-широкий

-средний

-узкий.

Существует разные ведение шайбы:

- Широкое ведение с большой амплитудой;
- Короткое с незначительной амплитудой;
- Рубкой быстрые с незначительной амплитудой.

Ведение шайбы бывает: перед собой, из сторону в сторону, сбоку. При "ведение резинового диска" шайба смещается с удобной стороны крюка на неудобную, при этом надо стараться держать шайбу на середине крюка и закрывать крюк клюшки, чтобы шайба не соскочила у игрока и не досталась сопернику.

Техника хоккейного броска по воротам

Показатели правильного броска: **скорость выполнения, сила и точность.**

- **Скорость выполнения броска** важна для спортсмена, с каждым годом хоккей становится все быстрее и возникает "**дефицит времени**" в подготовке и выполнении кистевого броска.
- **Сила броска** определяется силовыми качествами мышц плечевого пояса и кистей рук.
- **Точность броска** тренируется на мишенях, бросками в заданную точку. Бросками с различных стоек, положений и мест на площадке.

Броски шайбы выполняются с **удобной и неудобной** стороны крюка.

Броски и щелчки бывают:

- Бросок шайбы с длинным замахом (большая амплитуда движения);

- Бросок с укороченным замахом (укороченная амплитуда движения);
- Щелчок (удар по шайбе) с длинным замахом (клюшка поднимается до уровня плеча);
- Щелчок с укороченным замахом (клюшка поднимается не выше уровня плеча);
- Короткий щелчок (клюшка поднимается не выше уровня колена);
- Бросок-щелчок
- Подкидка передача которую отдают верхом через клюшку соперника. Подкидка выполняется с пятки крюка, раскрутка шайбы идет с пятки.
- Подставление клюшки.
- Бросок с неудобной стороны крюка (техника броска схожа с обычным броском). При броске нижняя рука опускается ниже обычного, для силы броска.

Разновидности передач:

- Маховым движением клюшки;
- Подкидкой;
- Толчком;
- Подщелкиванием.

5. Тактическая подготовка.

Не менее важной составляющей системы многолетней подготовки юных хоккеистов является тактическая подготовка.

Средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении, а также их динамика по возрастным этапам и годам обучения.

Тактические действия будут изучаться в большей степени со второго года обучения хоккеистов. Под тактическими действиями подразумевается

- Тактика игры в обороне;
- Тактика игры в атаке;
- Тактика игры в нейтральной зоне;
- Тактика игры в неравных составах.

6. Теоретическая подготовка.

Оборудование, инвентарь, места для тренировок

Знание, что именно должно находиться на тренировочной площадке, как ухаживать за игровым снаряжением и за льдом в частности поможет хоккеисту избежать травм и повысить уровень игры. Правила выбора и методы ухода за спортивной одеждой и снаряжением обеспечат им сохранность на длительный период.

Спортивная культура в стране и мире, развитие хоккея

История хоккея и текущее место игры на мировой арене даст хоккеисту понятие о том, чем он занимается в историческом разрезе. Когда вопрос стоит о воспитании юного хоккеиста, этот этап особенно важен. Ведь именно здесь есть те рычаги, которые заинтересуют малыша в дальнейших победах, будут мотивировать его на повышение качества игры. Ребенок сможет найти себе кумира, поставить цель и в дальнейшем добиться успехов.

Сведения о физическом строении организма человека, физические упражнения и их влияние на организм

Изучая данный раздел, спортсмен сможет четко и самостоятельно контролировать физические нагрузки, распределяя их в верной доле на свои слабые и сильные места, избегать перенапряжения. С помощью полученных знаний, хоккеист сможет

самостоятельно совершенствовать свою мышечную систему, контролировать кардио нагрузки, планомерно развиваться и повышать свой уровень.

Сведения о нормах закаливания и необходимости гигиены

Режим сна и правильное питание в спорте — это один из наиболее важных разделов, которым обучает теория хоккея. Все остальные факторы либо не так важны, либо контролируются со стороны тренера. Но понятие о режиме сна и его абсолютной необходимости, контроль питания хоккеист осуществляет самостоятельно. Именно поэтому настолько важно его личное понимание о необходимости соблюдения правил.

Теория в хоккее не менее важна, чем в любом другом спорте. Спортсмен, у которого отсутствует теоретическая подготовка, быстрее теряет мотивацию, допускает больше ошибок, сложнее обучается на практике и редко достигает реального успеха. Необходимость теоретической подготовки неоспорима и должна изучаться всеми будущими хоккеистами.

7. Соревновательная подготовка.

- Изучение, закрепление, совершенствование разнообразных технических приемов.
- Двухсторонние игры и игровые упражнения, моделирующие различные игровые ситуации.
- Мобилизация физических сил на их высшие проявления.

Воспитание личностных качеств.

В процессе подготовки хоккеиста чрезвычайно важно формировать его характер и личностные качества (идейность, убежденность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность к хоккею).

Так как моральный облик спортсмена зависит от общего уровня его развития, следует постоянно нацеливать спортсмена на повышение самообразования, культуры и эрудиции. В ходе тренировочного процесса и на соревнованиях, нужно последовательно, педагогично воздействовать на формирование личностных качеств, устраняя негативные проявления, в том числе с помощью коллектива.

Формирование спортивного коллектива

Высокое чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения, сплоченность хоккеистов – необходимые условия успешного выступления команды. С целью формирования сплоченного коллектива и здорового психологического климата тренер должен осуществлять индивидуальный подход к каждому игроку, умело объединять всех игроков команды (лидеров и рядовых) и направлять их деятельность в интересах коллектива, важное значение имеет решение проблемы комплектования команды и звеньев.

Воспитание волевых качеств.

Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности спортсмена. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий, при этом очень важно давать установку на выполнение упражнений.

Для воспитания смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать игроками ответственных решений выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у игроков сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые

установки на определённые сроки и требовать их выполнения.

Выдержка и самообладание.

Выдержка и самообладание чрезвычайно важные качества хоккеиста, выражающиеся в преодолении отрицательных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость и агрессивность, растерянность, подавленность) до игры и особенно в процессе игры. Невыдержанность часто приводит к необоснованным нарушениям правил игры и удалением. А это весьма болезненно отражается на коллективе команды и отрицательно влияет на результаты выступлений. Для воспитания этих качеств в занятиях моделируют ситуации с внезапно меняющимися условиями и при этом добиваются того, чтобы хоккеисты не терялись, управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции. Следует поощрять спортсменов, проявивших в ответственных матчах выдержку и самообладание.

Инициативность и дисциплинированность.

Инициативность у хоккеистов воспитывается в тактически сложных игровых упражнениях и свободных играх, где хоккеисту предоставляется возможность проявлять инициативу и творчество, и самостоятельно принимать действия в решении сложной игровой задачи. Удачное действие должно поощряться.

Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям в организованности и исполнительности. Соблюдение хоккеистами игровой дисциплины в ходе соревнований – одно из важных условий полноценной реализации тактического плана игры.

Воспитание дисциплинированности начинается с организации тренировочного процесса, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований. Для воспитания игровой дисциплины на установке тренер должен четко сформулировать игровое задание каждому хоккеисту. На разборе прошедшей игры оценивается степень выполнения игрового задания и соблюдение каждым хоккеистом игровой дисциплины.

Развитие процессов восприятия

Умение ориентироваться в сложной игровой обстановке – важнейшее качество хоккеиста. Во многом оно зависит от зрительного восприятия: периферического и глубинного зрения. Эффективность выполнения многих технико – тактических действий в игре связана с периферическим зрением. Способность одновременно видеть передвижение шайбы, игроков противника и партнёров, и объективно оценивать игровую ситуацию – важные составляющие мастерства хоккеиста. Не менее важное значение в игровой деятельности хоккеиста имеет и глубинное значение в игровой деятельности хоккеиста имеет и глубинное зрение, выражающиеся в способности хоккеиста точно оценивать расстояние между движущимися объектами – шайбой, соперником, партнёром. От этого во многом зависит своевременность и точность выполнения технико – тактических действий. Для развития периферического и глубинного зрения в тренировочном процессе с успехом используют игровые упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико – тактических действий, в изменении скорости, направления и расстояния движения различных объектов.

Развитие внимания

Эффективность игровой деятельности хоккеистов в значительной мере зависит от внимания: его объёма, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и быстромменяющихся игровых ситуациях хоккеист одновременно воспитывает большое количество различных объектов. Это свойство внимания называют его объектом. Концентрация внимания на наиболее важных объектах является его интенсивностью, а

умение противостоять действию различных сбивающихся факторов – его устойчивостью.

Однако наиболее важным свойством внимания в игровой деятельности хоккеиста является его распределение и переключение. Для развития способностей распределения и переключения внимания в занятия включают игровые упражнения на большом пространстве с большим количеством объектов, например игру по всему полю с увеличенным составом команд и в две шайбы.

Развитие оперативно – тактического мышления

Тактическое мышление – это оперативное и целесообразное протекание мыслительных процессов хоккеиста, направленных на нахождение наиболее рациональных путей борьбы с противником. Оно проявляется в экспресс-оценке игровой ситуации, выборе правильного решения и его своевременной реализации. Тактическое мышление развивается с помощью игровых упражнений, моделирующих различные по сложности ситуации, а также в учебно-тренировочных играх.

Развитие способностей управлять своими эмоциями

Самообладание и эмоциональная устойчивость помогает хоккеисту преодолевать чрезмерные возбуждения, экономить энергию, не нарушать нормальный ход мыслительного и двигательного процессов.

«Утвержден»

Приказом № _____ от _____ 2021г.

Директор ГБОУ СОШ № 392

_____ И.А. Изотова

Календарно-тематический план
Рабочей программы
«Хоккей с шайбой» – начальная подготовка»
для группы № 1
первый год обучения

№ п/п	Дата занятия	Раздел/тема занятия	Кол-во часов		Примечание
			Теория	Практика	
1.		Вводное занятие. Знакомство. Вводный инструктаж. Инструкции №71,96,94,4,2,51,30. Построение, различные виды ходьбы, бега. Игра с мячом.	1	1	
2.		ОРУ. Прыжки через скакалку	0,25	0,75	
3.		ОРУ. Прыжки в продвижении	0,5	0,5	
4.		ОРУ. Мост из положения лежа. Кувырок вперед, назад .	0,25	0,75	
5.		ОФП. Передача мяча из положения стоя от груди	0,5	0,5	
6.		ОФП .Прыжки с двух ног	0,25	0,75	
7.		ОФП. Прыжки на одной ноге попеременно на двух ногах	0,5	0,5	
8.		ОФП. Прыжки с преодолением препятствия	0,25	0,75	
9.		ОРУ. Прыжок в продвижении , перекидной прыжок	0,5	0,5	
10.		ОФП. Тренировка по станциям	0,25	0,75	
11.		ОФП. Упражнения на преодоление препятствий	0,5	0,5	
12.		ОРУ. Игра	0,25	0,75	
13.		ОРУ. Игра с передвижениями	0,5	0,5	
14.		Общая физическая подготовка. Строевые и порядковые упр.	0,25	0,75	
15.		Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса. Контрольные	0,5	0,5	

		испытания и соревнования. Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног.			
16.		Техническая подготовка	0,25	0,75	
17.		Общая физическая подготовка. Упражнения для развития физических качеств. Гимнастические упр.	0,5	0,5	
18.		Специальная физическая подготовка. Упражнения специальной скоростной направленности.	0,25	0,75	
19.		Передвижение по резиновой дорожке и уплотнение силиконовой дорожки.	0,5	0,5	
20.		Контрольные испытания и соревнования. Основная стойка хоккеиста	0,25	0,75	
21.		Скольжение на двух коньках с опорой на стул	0,5	0,5	
22.		Скольжение на двух коньках с переменным отталкиванием левой и правой ногой	0,25	0,75	
23.		Бег скользящими шагами	0,5	0,5	
24.		Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда	0,25	0,75	
25.		Повороты по дуге переступанием	0,5	0,5	
26.		Повороты влево и вправо скрестными шагами	0,25	0,75	
27.		Торможения	0,5	0,5	
28.		Старты с места лицом/спиной вперед	0,25	0,75	
29.		Бег спиной вперед переступанием	0,5	0,5	
30.		Повороты в движении на 180 и 360 градусов	0,25	0,75	
31.		Старты из различных положений с последующими рывками в различных направлениях	0,5	0,5	
32.		Кувырок в движении	0,25	0,75	
33.		Падение на колени/грудь с последующим рывком в заданном направлении	0,5	0,5	
34.		Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости	0,25	0,75	
35.		Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, по направленный на совершенствование скоростного маневрирования	0,5	0,5	

36.		Основные способы держания клюшки	0,25	0,75	
Итого			36		

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Учебно-методический комплекс

УМК программы состоит из трех компонентов:

- учебные и методические пособия для педагога и учащихся;
- система средств обучения
- система средств контроля результативности обучения.

Первый компонент включает в себя составленные педагогом списки литературы и интернет источников, необходимых для работы педагога и учащихся, а также сами учебные пособия.

Второй компонент – система средств обучения

Организационно-педагогические средства:

- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, поурочные планы, конспекты открытых занятий, проведенных педагогом в рамках реализации программы;
- методические рекомендации для педагога по проведению занятий, по вопросам обучения хоккею с шайбой;

Дидактическая средства:

Иллюстративный материал к темам программы:

- плакаты изображением строения скелета человека и его мышц;
- фотографии знаменитых хоккеистов;
- плакаты с разметкой хоккейной площадки;
- наглядные пособия по хоккею «Передачи шайбы», «Стойка хоккеиста на взбрасывании», «Передачи верхние (подкидки)», «Прием передачи нижних».

Основой системы средств контроля результативности обучения программе служат:

- нормативы по ОФП и СФП.

Методы и технологии организации учебно-воспитательного процесса

С целью эффективности реализации программы целесообразно использовать следующие методы и технологии:

- информационно-развивающие (лекции, рассказы, беседы, просмотр художественных и видеофильмов, книг, демонстрация способов деятельности педагога);
- практически-прикладные (освоение умений и навыков по принципу «делай как я»);
- проблемно-поисковые (учащиеся самостоятельно ищут решение поставленных перед ними задач);
- творческие (развивающие игры, моделирование ситуаций, участие в досуговых программах, создание фотогазет и пр.);

- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, анализ участия в соревнованиях, тестирование и пр.)

Методические указания к проведению контрольно-переводных нормативов по ОФП

С целью определения уровня общей физической подготовленности обучающихся спортивно-оздоровительного этапа организуется прием контрольно-переводных нормативов ежегодно 2 раза в год — в начале и конце учебного года.

Оценивается индивидуальная динамика уровня физической подготовленности. Сдача контрольных нормативов проводится во время тренировочного занятия, содержание которого полностью посвящено определению уровня физической подготовленности.

Методика выполнения и приема контрольно-переводных нормативов:

1. Бег на 30, 500, 1000 метров:

Выполняется по беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

2. Прыжок в длину с места:

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

3. Подтягивание на перекладине:

Выполняется из виса хватом сверху непрерывным движением, до положения подбородка выше уровня перекладины и опусканием в вис до полного выпрямления рук. Не допускается поочередное сгибание рук, рывки ногами, туловищем, раскачивания, неполное выпрямление рук в положение виса. Пауза между подтягиваниями не более 5 сек.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания):

Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

5. Упражнение на гибкость:

Выполняется наклон из положения, стоя на возвышении (до 30 см) с фиксацией не менее 2 сек. Измеряется расстояние от линии опоры до уровня средних пальцев обеих рук. Дается 2 попытки. Результат не учитывается при сгибании ног в коленях.

6. Поднимание ног на шведской стенке:

Выполняется из положения виса на шведской стенке. Поднимаются прямые ноги на высоту 90° и выше. Засчитывается количество раз.

Приложение 1

Уровень физической подготовленности учащихся 7-12 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	7	7.5	7.3-6.2	5.6	7.6	7.5-6.4	5.8
			8	7.1	7.0-6.0	5.4	7.3	7.2-6.2	5.6
			9	6.8	6.7-5.7	5.1	7.0	6.9-6.0	5.3
			12	6.6	6.5-5.6	5.0	6.6	6.5-5.6	5.2
2	Координационные	Челночный бег 3x10	7	11.2	10.8-	9.9	11.7	11.3-	10.2
			8	10.4	10.3	9.1	11.2	10.6	9.7
			9	10.2	10.0-9.5	8.8	10.8	10.7-	9.3
			12	9.9	9.9-9.3 9.5-9.0	8.6	10.4	10.1 10.3-9.7 10.0-9.5	9.1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	7	100	115-135	155	90	110-130	150
			8	110	125-145	165	100	125-140	155
			9	120	130-150	175	110	135-150	160
			12	130	140-160	185	120	140-155	170
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	7	1	3-5	9	2	6-9	11.5
			8	1	3-5	7.5	2	6-9	12.5
			9	1	3-5	7.5	2	6-9	13.0
			12	2	4-6	8.5	3	7-10	14.0
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на	7	1	2-3	4			
			8	1	2-3	4			
			9	1	3-4	5			
			12	1	3-4	5			
		низкой перекладине (девочки)	7				2	4-8	12
			8				3	6-10	14
			9				3	7-11	16
			12				4	8-13	18

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. В.А. Быстров, «Основы обучения и тренировки юных хоккеистов». Изд-во "Терра-Спорт" 2010г.
2. Айрапетянц, «Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх»: автореферат дисс. д.п.н. Айрапетянц. М., 2002. - 41 с.
3. Арестов, Ю.М. «Оценка и управление тренировочными нагрузками»: методические рекомендации / Ю.М. Арестов, А.А. Кириллов. М.: Спорткомитет, 2006 -18 с.
4. Базилевич, «Структура игры и программа тренировки» / О. Базилевич, А. Зеленцов, В. Лобановский. // Футбол-хоккей. 2009. - №40. - С. 1213.
5. Базилевич, О.П. «Занятия в подготовительном периоде» / О.П. Базилевич, В.В. Лобановский, А.М. Зеленцов. // Футбол-хоккей. 2005. - № 10. -С. 14-15.
6. Верхошанский, Ю.В. «Некоторые вопросы построения тренировки в годичном цикле в скоростно-силовых видах спорта» / Ю.В. Верхошанский И.Н. Мироненко, Т.М. Антонова // Проблемы оптимизации тренировочного процесса. М., 2008. - С. 50-80.
7. Верхошанский, Ю.В. «Основные положения организации тренировочного процесса хоккеистов» /Ю.В. Верхошанский, В.В. Лазарев // Тенденции развития спорта высших достижений. М., 2010. - С. 121 - 134.
8. Волков, В.М. «Врачебный контроль в спорте» / В.М. Волков. - М.: Физкультура и спорт, 1999. (142 с.)
9. Годик, М.А. «Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок» / М.А.Годик. М.: «Физкультура и спорт», 2008. - 136 с.
10. Федеральный закон от 29.04.1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
11. Приказ Минобрнауки Российской Федерации «О примерных требованиях к программам доного образования детей» от 11.12.2006г. №06-18.