



АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДЕТСКАЯ ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА СИБИРЬ ПО ХОККЕЮ»
ИНН/КПП: 5405998227/541001001

УТВЕРЖДАЮ

Исполнительный директор
АНО ФСО ДЮСШ

«Сибирь по хоккею»

 - А.В. Фрибус

«27» января 2024 г.

Программа дополнительного образования по курсу ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ

Количество часов:

4 часа в неделю;

128 часов в год

Программа разработана на основании: директивных и нормативных документов, регламентирующих работу детско-юношеских спортивных школ, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом от 29.04.1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства РФ от 07.03.1995 г. № 233), нормативными документами Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту.

Разработал: педагог дополнительного образования по хоккею с шайбой
Фрибус А.В.

Содержание

	Стр
1. Пояснительная записка.	3
2. Планируемые результаты.	5
3. Особенности реализации программы дополнительного образования: количество часов и место проведения занятий.	8
4. Содержание программы и методические рекомендации.	9
5. Список литературы.	13

Пояснительная записка

Программа разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу детско-юношеских спортивных школ, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом от 29.04.1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства РФ от 07.03.1995 г. № 233), нормативными документами Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту.

Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. –М.: Советский спорт, 2009.

Хоккей в детском и подростковом возрасте помогает гармоничному физическому развитию организма, закаляет и укрепляет организм, снижает риск развития сколиоза, плоскостопия и других заболеваний опорно-двигательного аппарата. Как и большинство командных видов спорта, эта игра развивает такие качества как коммуникабельность, дисциплинированность и ответственность, воспитывает командный дух. Хоккей развивает смелость, мужество, целеустремленность и волю. Занятия хоккеем улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с шайбой способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в хоккей требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Содержание программы по хоккею с шайбой предусматривает изучение и совершенствование общефизических, специальных, технических, морально-волевых и теоретических знаний и навыков. Все эти грани тесно взаимосвязаны между собой. Недостаточный уровень подготовки в том или ином направлении не позволит спортсмен полностью раскрыть свои физические возможности.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в хоккей, развитию физических способностей. Рабочая программа учебно-тренировочных занятий по хоккею с шайбой разработана для кадетов Омского кадетского военного корпуса в соответствии с требованиями по указанному направлению подготовки. Программа предназначена для детей 5-10 лет.

Программа по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению деятельности дополнительного образования по курсу «Хоккей с шайбой» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса.

Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Основные показатели работы секции по хоккею – стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению программных требований по уровню подготовленности занимающихся.

Специфической особенностью программы для спортивно-оздоровительной группы является то, что в ее основу заложены нормы и требования школьного, общего и дополнительного образования, с целью обеспечения эффективности многолетней спортивно-специализированной подготовки хоккеистов.

Отличительной особенностью данной программы является то, что ее реализация осуществляется в рамках норм и требований, предъявляемых к учебным программам общеобразовательного уровня, предпрофильной подготовки, профильного и углубленного обучения в системе общего образования, с параллельным осуществлением поэтапного процесса спортивно-специализированной подготовки учащихся к достижению высоких результатов.

Программа дополнительного образования по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Хоккей с шайбой» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей **цели:**

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- формировать у кадетов интерес к физической культуре и занятиям хоккеем, всестороннее гармоничное развитие физических способностей, психических качеств, интеллекта, укрепления здоровья и закаливание организма.

Задачи программы:

Личностные.

Формировать:

- интерес к занятиям физической культурой и хоккеем;

- культуру здорового и безопасного образа жизни в естественных условиях среды.

Метапредметные.

Развивать:

- физические способности;
- навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- устойчивый интерес к активному образу жизни, занятиям хоккеем.

Образовательные.

Овладеть:

- основами техники и тактики хоккея;
- приемами игры, индивидуальными и групповыми тактическими действиями;
- техническими и тактическими приемами в усложнённых условиях;
- основами соревновательной деятельности по хоккею.

Достижение цели и задач программы базируется на следующих принципах образования детей школьного возраста:

- сознательности и активности;
- наглядности;
- доступности и индивидуализации;
- непрерывности процесса физического воспитания;
- системного чередования нагрузок и отдыха;
- постепенного наращивания тренирующих воздействий;
- возрастная адекватность направления физического воспитания.

Планируемые результаты

1. Личностные:

- проявление познавательных интересов и активности в занятиях физической культурой и хоккеем;
- выражение желания тренироваться и трудиться;
- развитие трудолюбия и ответственности за качество своей деятельности;
- самооценка умственных и физических способностей.

2. Метапредметные:

- учитывать выделенные тренером ориентиры в новом учебном материале;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- добывать необходимые знания и с их помощью проделывать конкретную работу;
- осуществлять поиск необходимой информации;
- оценивать свои достижения, осознавать трудности, искать их причины и пути преодоления;

3. Познавательные:

- анализировать своё знание и незнание, умение и неумение по изучаемому вопросу (теме, разделу) и использовать свои выводы для постановки соответствующей учебно-познавательной задачи;

- понимать информацию, представленную в изобразительной, схематичной, модельной форме;
- использовать знаково-символические средства для решения различных учебных задач;
- владеть общими способами решения учебных задач; ориентироваться на возможность решения конкретных задач разными способами;

4. Регулятивные:

- принимать и сохранять познавательную (практическую) задачу до окончательного её решения;
- планировать (в сотрудничестве с тренером, партнерами в группе или самостоятельно) свои действия в соответствии с решаемой задачей;
- действовать по плану, а также по инструкциям тренера или содержащимся в других источниках информации – макет хоккейного поля.

5. Коммуникативные:

- участвовать в диалоге, в общей беседе, выполняя принятые правила речевого поведения, задавать вопросы, отвечать на вопросы других;
- формулировать собственные мысли, высказывать и обосновывать свою точку зрения;
- проявлять терпимость по отношению к высказываемым другим точкам зрения;

6. Результаты по направленности программы:

- правила техники безопасности по виду спорта хоккей;
- основы соревновательной деятельности по хоккею;
- основы техники и тактики по виду спорта хоккей;
- приобретать жизненно необходимые навыки, то есть уметь выполнять прыжки, ползание, бег, общие физические упражнения;
- самостоятельно проводить зарядку, разминку;
- выполнять начальные навыки и приемы по виду спорта хоккей; - выполнять простейшие навыки и приёмы техники хоккея;
- демонстрировать индивидуальные и групповые тактические действия в атаке и обороне;
- принимать участие в показательных выступлениях;
- участвовать в соревнованиях на уровне школы;
- выполнять движения на ледовом катке слитно, что проявляется в эффективной координационной структуре, легкости, рациональной коррекции, совершенстве чувства льда.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы дополнительного образования для детей «Хоккей с шайбой»

В ходе реализации программы дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению «Хоккей с шайбой» учащиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению «Хоккей с шайбой» учащиеся

смогут получить знания:

- значение хоккея в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время игры в хоккей;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по хоккею;
- жесты хоккейного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами игры в хоккей с шайбой;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма во время игры в хоккей;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) во время игры в хоккей;
- играть в хоккей с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты хоккейного судьи;
- проводить судейство по хоккею.

**Особенности реализации программы дополнительного образования:
количество часов и место проведения занятий.**

Программа дополнительного образования по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Хоккей с шайбой» предназначена для детей 5-10 лет. При планировании и проведении занятий с ребятами учитываются их возрастные особенности. В занятия включены упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. В занятия включены технические приемы хоккея, так как организм детей младшего школьного возраста вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. У них достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы центральной нервной системы. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног.

В рамках программы дополнительного образования занятия начинаются в сентябре и заканчиваются в мае. Основной объем часов включает общую физическую и техническую подготовку. Занятия имеют общепринятую структуру подготовительную, основную и заключительные части. В подготовительной части занятия особое внимание уделяется разминке и подготовке организма, занимающегося к занятию. В основной части решаются задачи обучения двигательным действиям, развития физических качеств. Заключительная часть занятия направлена на снятие напряжения и повышения эмоционального состояния занимающегося. Формы организации обучения: групповая, малые группы, индивидуальная. Выбор определяется педагогом в соответствии с содержанием учебного занятия, целями, возможностями и интересами учащихся. Программа состоит из 4 разделов, взаимодополняющих друг друга.

Соотношение объемов работ по разделам программы.

Разделы	%
Теоретическая подготовка	5
Общая и специальная физическая подготовка	55
Избранный вид спорта	35
Развитие творческого мышления	5
Всего	100

Занятия проводятся 4 раза в неделю по 1 часу. Количество часов в год - 140. Фактически – 128 часов Дисциплина реализуется на 1,2,3,4 четверть.

Материально-техническая база.

Для занятий спортивной секции по хоккею с шайбой имеется следующий инвентарь:

1. Хоккейная площадка размером 60*30 метров с освещением.
2. Инвентарь для заливки и очистки льда.
3. Защитное снаряжение, коньки, клюшки, шайбы.
4. Отапливаемое помещение для переодевания, хранения и сушки защитной формы.

Формы проведения занятия и виды деятельности

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки хоккеиста: техникой, тактикой или физической.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построена на учебной двухсторонней игре в хоккей по правилам.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Содержание программы и методические рекомендации

Программа дополнительного образования по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Хоккей с шайбой». Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Примерное распределение учебного материала программы дополнительного образования по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Хоккей с шайбой»

№ п/п	Название предметных областей	Количество часов по видам нагрузки		
		Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Всего

1	Теоретическая подготовка	1		
1.1	Физическая культура и спорт в России	1		
1.2	Влияние физических упражнений на организм	1		
1.3	Этапы развития отечественного хоккея	1		
1.4	Личная и общественная гигиена	1		
1.5	Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания	1		
	Основы техники и технической подготовки	1		
2	Практическая подготовка			
2.1	Общая физическая подготовка		20	
2.2	Избранный вид спорта (техника и тактика)		96	
3	Развитие творческого мышления		100	
	Самостоятельная работа		+	+
	Всего	7	121	128

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Разделы программы и примерные темы занятий:

1. Теория и методика физической культуры и спорта (краткие теоретические сведения):

- физическая культура и спорт в России;
- влияние физических упражнений на организм спортсмена;
- этапы развития отечественного хоккея;
- личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте;
- хоккей как вид спорта и средство физического воспитания;
- основы техники и технической подготовки.

2. Общая физическая подготовка:

- комплексы развивающих упражнений;
- строевые упражнения;
- упражнения для развития мышц рук, ног, пресса.

3. Избранный вид спорта:

- упражнения на координацию движений;
- упражнения на развитие вестибулярного равновесия;
- на развитие и укрепление связок голеностопного и коленного сустава;
- упражнение на развитие гибкости;
- ледовая подготовка;

4. Развитие творческого мышления :

- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания;
- развитие оперативно-тактического мышления;
- развитие способности управлять своими эмоциями

5. Система контроля и зачетные требования:

- тестирование на льду.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный.

Для обеспечения технической и физической подготовки лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия более организованно и целесообразно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует успокоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества. Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями. Большое внимание необходимо уделять упражнениям, направленным на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам. Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (качественный показ техники выполнения упражнений), методы упражнений – игровой и соревновательный.

Список литературы

1. Быстров, В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов / В.А. Быстров. – М.: Terra-спорт, 2000. – 70 с.
2. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 264 с.
3. Ишматов, Р.Г. Построение учебно-тренировочного процесса для хоккеистов различной квалификации. Учебное пособие / Р.Г. Ишматов, В.В. Шилов // Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: 2011 - 220 с.
4. Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки / В.Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010. – 288 с.
5. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р); постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
6. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Теория и методика спортивных игр : учеб. для студентов вузов по направлению подгот. "Пед. образование" профиль "Физ. культура" / под ред. Ю. 20 Д. Железняка. - 9-е изд., перераб. - М. : Академия, 2014. - 464 с. - (Высш. образование. Бакалавриат).
9. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов / В.Д. Фискалов. – М.: Советский спорт, 2010. – 392 с.
10. Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
11. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
12. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей. – М., 2016. – 23 с.
13. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2010. – 419 с.

Электронные ресурсы

1. <http://fhr.ru/main/> – Официальный сайт Федерации хоккея России
2. <http://www.iihf.com/> – Официальный сайт Международной федерации хоккея
3. <http://www.edu.ru> – Российское образование. Федеральный портал

4. <http://www.sibsport.ru/ru/home-9/> – электронные ресурсы библиотеки СибГУФК
5. <http://www.teoriya.ru> – сайт журналов «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
6. <http://mbsi.mossport.ru/> – Библиотека международной спортивной информации.
7. <http://window.edu.ru/> – Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам».
8. <http://libsport.ru/> – Спортивная электронная библиотека.
9. <http://lib.sportedu.ru/> – Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.