



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 00CF3F77C8C212CC9D557A7E0558F58780

Владелец: Тахавова Сирина Аскаровна

Действителен с 10.06.2024 до 03.08.2025

МКУ «Управление образования» ИКМО «Лениногорский муниципальный район»
Республики Татарстан
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительный-образовательный центр» муниципального образования
«Лениногорский муниципальный район» Республики Татарстан

Принято на заседании

педсовета ДООЦ

протокол № 1 от 27.08.2024

Утверждаю

Директор ДООЦ

_____ С.А.Тахавова

Приказ № 14 от «27»августа 2024

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивного направления
«Хоккей с шайбой»
на 2024-2027 год
возрастная категория 12-18 лет
срок реализации 3 года

Составитель:
педагог дополнительного образования
Калимуллин Ильгиз Асгатович

Шугурово, 2024

Пояснительная записка

Данная программа составлена на основе:

- Конституция Российской Федерации (статьи 9,36,42,58,71,72,114)
- Концепция развития дополнительного образования детей (от 04.09.2014)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года
- Приказ МО и Н РФ от 29.08.2013г № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Закон Республики Татарстан № 68-ЗРТ от 22 июля 2013 года «Об образовании»
- Устав МБУ ДО «Детского оздоровительно-образовательного центра» МО «ЛМР» РТ
- Положение о разработке дополнительных общеобразовательных программ в МБУ ДО «Детского оздоровительно-образовательного центра» МО «ЛМР» РТ

Отличительная особенность программы.

Программа является адаптированной. В её основу положена методика обучения хоккею, разработанная Харламовым В.Н. Программа предназначена для детей и подростков (мальчиков) в возрасте от 12 до 18 лет. Программа рассчитана на 3 года обучения.

Актуальность программы обусловлена тем, что хоккей в России на данный момент находится на подъеме, что особенно привлекает подрастающее поколение. Система физического воспитания подрастающего поколения направлена на укрепление здоровья, развитие физических способностей у детей, подростков и молодежи, формирование жизненно важных умений и двигательных навыков, обеспечивающих их подготовку к общественно полезному труду. Видное место в системе физического воспитания подрастающего поколения занимает хоккей, способствующий воспитанию физически крепких и мужественных людей. Массовость хоккея является основой роста спортивного мастерства. А настоящее время в нашей стране специалистами хоккея создана система подготовки хоккеистов высокой квалификации, которая обеспечивает отечественному хоккею передовые позиции в мире.

Педагогическая целесообразность:

Программа предусматривает получение знаний о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, ознакомление со способами спортивно-оздоровительной деятельности.

ЦЕЛИ и ЗАДАЧИ:

- спортивно-оздоровительной направленности: всестороннее физическое развитие,
- закаливание и укрепление здоровья занимающихся,
- обучение приемам техники катания на коньках, приемам техники владения клюшкой и изучение правил игры.
- ведения здорового образа жизни и преимуществах ведения трезвого образа жизни в целях закрепления этих принципов у детей, подростков и молодежи.

Возраст детей: 12-18 лет

Сроки реализации: программа рассчитана на 3 года обучения

Формы обучения: В зависимости от поставленных задач на занятии используются различные методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение, беседа),
- наглядные (иллюстрация, демонстрация, работа с фотографиями, просмотр и обсуждение видеofilьмов),
- практические (отработка тактики).

Формы организации деятельности: коллективные (занятия), групповые (работа в парах), индивидуальные (работа с педагогом).

1.Проведение теоретических занятий (лекции, беседы, просмотр и обсуждение графических изображений).

2.Проведение практических занятий (общая и специальная физическая подготовка, обучение основам техники и тактики).

3.Организация и учет контрольных упражнений.

4.Участие в спортивных соревнованиях.

5.Осуществление санитарно-гигиенического и врачебно-медицинского обследования, восстановительно-профилактические мероприятия.

6.Проведение воспитательных и культурно-массовых мероприятий (физкультурные и спортивные праздники).

7.Организация прохождения спортсменами судейской практики (помощь педагогу, проведение занятий с группой товарищей, судейство соревнований).

Основной принцип работы объединения –выполнение программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке, выраженных в количественных и качественных показателях.

Основой подготовки обучающихся является универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры. Для успешного овладения программным материалом, сочетаются занятия с самостоятельной работой, которая реализуется обучающимися в виде заданий, разработанных педагогом совместно с детьми.

В группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной, физической и технической подготовке.

Режим занятия: занятия проводятся 3 раза в неделю по 1,5 часа. (на 2 группы 252 часа в год)

Продолжительность занятия 45 минут с обязательным перерывом 10 минут.

На теоретических занятиях воспитанники получают элементарные знания по врачебному контролю, гигиене, методике обучения и тренировке.

На практических занятиях хоккеисты занимаются общей и специальной физической подготовкой.

Ожидаемые результаты:

У обучающегося будут сформированы:

- навыки общения в процессе познания;
 - навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях;
 - установка на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации на результат.
- Обучающиеся получит возможность для формирования:
- самостоятельности и личной ответственности;
 - принятия ценностей других людей;
 - этических чувств, доброжелательности и эмоционально
 - нравственной отзывчивости;
 - готовности к сотрудничеству и совместной познавательной работе в группе.

Метапредметные результаты

Регулятивные

Обучающиеся научатся:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- различать способы и результат действия.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- самостоятельно делать выводы и ставить познавательные цели на будущее;
- определять под руководством педагога критерии оценивания задания.

Познавательные

Обучающиеся научатся:

- самостоятельно или в сотрудничестве с педагогом выявлять причинно-следственные связи;
- совместно с педагогом или в групповой работе отбирать необходимые источники информации;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- планировать свою работу по изучению незнакомого материала;
- самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, преобразовывать её, представлять информацию;
- передавать содержание в сжатом, выборочном или развёрнутом виде.

Коммуникативные

Обучающиеся научатся:

- сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи), выполняя различные роли в группе;
- отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета;
- критично относиться к своему мнению, уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций;
- участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- чётко формулировать и обосновывать свою точку зрения;
- стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; вставать на позицию другого человека;
- чётко выполнять свою часть работы в ходе коллективного решения учебной задачи согласно общему плану действий, прогнозировать и оценивать результаты своего труда.

Формы подведения итогов: соревнования, дружеские встречи, портфолио обучающихся.

Тематическое планирование

Тема занятий	Всего часов	Форма занятия
Инструктаж по технике безопасности при игре в хоккей.	3	лекционная
Правила для ведения здорового образа жизни и преимущества ведения трезвого образа жизни в целях закрепления этих принципов у детей, подростков и молодежи.	3	лекционная
Основные приемы игры	24	практическая

Передача шайбы длинным разгоном, коротким разгоном с неудобной стороны	21	практическая
Техника финтов	9	практическая
Упражнения для развития ловкости	9	практическая
Упражнения для развития ориентировки	15	практическая
Упражнения для развития силы	20	практическая
Упражнения для развития быстроты	20	практическая
Упражнения для развития прыгучести.	10	практическая
ОФП	21	практическая
Специальная физическая подготовка	15	
Изучение и совершенствование техники игры в хоккей	20	
Приемные и переводные испытания	6	
Отработка создание ситуации «вне игры»	6	практическая
Легкая атлетика	9	практическая
Упражнение для развития гибкости	10	практическая
Развитие равновесия и баланса	10	практическая
Развитие техники катания	27	практическая
Итого:	252	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Всесторонняя физическая подготовка

Общая и специальная физическая подготовка. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки.

Утренняя зарядка, индивидуальные задания.

Требования по физической подготовке.

Основы техники игры в хоккей

Понятие о технике. Трудолюбие - важнейший фактор роста индивидуального мастерства.

Характерные особенности техники. Бег на коньках - коротким и скользящим шагом, повороты скрещением, переступанием, толчком одной ногой. Бег спиной вперед. Ускорения, рывки. Значение скорости и маневренности бега. Торможение. Торможение с поворотом на 90гр. Плугом, полуплугом. Вирази по малым и большим дугам.

Целесообразность применения различных приемов техники в игре.

Практические занятия

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Расчет на месте. Рапорт дежурного. Повороты на месте и в движении. Выравнивание строя. Движение шагом и бегом. Перемена направления движения. Изменение скорости движения.

Обще развивающие упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, шеи и туловища. Упражнения для мышц ног. Парные упражнения. Упражнения с набивными мячами различного веса. Упражнения со скакалками. Спортивные игры и эстафеты.

Упражнения на гимнастической стенке и скамейке (со скамейкой).

Упражнения из других видов спорта. Легкая атлетика. Ходьба и бег различными способами и в разном темпе. Бег на короткие дистанции: 20,30, 40, 60. 100 метров. Бег со старта. Ускорения. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места. Бег на местности. Метание теннисного мяча.

Гимнастика. Упражнения типа зарядки и разминки. Отжимание от скамейки, от пола. Стойки на плечах, на лопатках.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад в группировке. Переворот боком. «Мост». Стойка на кистях с помощью.

Подвижные игры. «Пятнашка», «Борьба за мяч», «Охотники и утки», «День и ночь», «Мяч капитану», «Перестрелка», и др.

Спортивные игры. «Вышибалы», футбол.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития силы. Приседания на одной и обеих ногах. То же с сопротивлением. Отжимание от скамейки, от пола. Подтягивание. Перетягивание в парах и группах. Выталкивание партнера из круга. Упражнения с амортизаторами на месте и в движении, шагом и бегом.

Упражнения для развития быстроты. Рывки с высокого и низкого старта. Пробегание отрезков 40-60м по сигналу из положения стоя, сидя, лежа. Бег с быстрым изменением направления и способа бега по сигналу. Бег на месте с высоким подниманием бедра. То же с продвижением вперед. Ускорения. Пробегание отрезков 15-25м с максимальной скоростью. Соревнования на скорость пробега отрезков 15-25м. (по заданию)*

Упражнения для развития прыгучести. Напрыгивание и перепрыгивание через препятствия толчком одной, обеими ногами с места и с разбега; прыжки толчком одной с доставлением подвешенных предметов. Прыжки с одной ноги на другую, имитируя бег на коньках. Скрестные прыжки через линию, коридор, через клюшки, гимнастические скамейки. Преодоление расстояний прыжками на одной ноге, двух ногах, то же прыжками «шагом». Отталкивание двумя ногами. Прыжки с одной ноги на другую в глубокий присед. Прыжки крестными, и приставивши шагами. Прыжки «по - кочкам», с поворотом спиной вперед. Прыжки в гору и с горы. Прыжки на препятствие (лестницу, гимнастическую скамейку и др.). Прыжковые упражнения со скакалкой.

Упражнения для выработки выносливости. Бег на местности на различные дистанции без учета времени и на время. Многократное пробегание отрезков (по заданию). Выполнение различных упражнений «поточным» методом.

Упражнения для развития ловкости. Всевозможные акробатические упражнения, эстафеты с мячом. Подвижные игры, бег с преодолением препятствий.

Упражнение для развития гибкости. Маховые движения руками с большой амплитудой. Ходьба широким шагом с покачиванием. Многократные наклоны туловища вперед, назад, в стороны. Вращение туловища. Шпагат и полушпагат. Мост из положения лежа и наклоном назад.

Упражнения для развития ориентировки. Внезапное изменение направления в беге и ходьбе, по зрительным сигналам. Метание мячей (шайбы) в неподвижную и подвижную цели после поворота, прыжка и др. Метание на точность после выполнения различных элементов (поворотов, акробатических прыжков и др.)

Изучение и совершенствование техники игры в хоккей.

Техника передвижения на коньках скользящим и коротким шагами. Торможения, остановки полуплугом и поворотом. Переход с медленного бега на коньках на быстрый. Движение по кругу вправо и влево. Движение спиной вперед. Прыжки через препятствия толчком одной и обеими ногами. Рывки с места. Ускорения.

Техника владения клюшкой и шайбой. Обучения способам держания клюшки на месте и в движении в различные моменты игры. Обучение ведению шайбы перед собой, по дуге вправо и влево между стоек. Ведение шайбы сбоку, толчками вперед. Плавное ведение шайбы.

Остановка шайбы. Остановка шайбы, скользящей по льду, крюком клюшки. Остановка шайбы клюшкой слева, справа, вблизи ног. Остановка шайбы коньком (внутренней и внешней стороной конька).

Броски шайбы. Бросок шайбы по льду и по воздуху с места (справа и слева). То же в движении (слева и справа). Короткий бросок шайбы слева, справа.

Обманные движения (финты). Обманные движения клюшкой, отклонением головы и туловища в сторону. Обманные движения с выпадом вправо, влево. Обманные движения клюшкой с поворотом хоккеиста.

Имитация приемов на земле и тренировка на льду. Прыжки боком с одной ноги на другую. Прыжки приставными шагами. Движение боком вперед, толкаясь одним коньком.

Ловля катящегося и летящего мяча. Броски мяча в стенку и ловля после отскока. Жонглирование двумя мячами. Одновременная передача мяча друг другу в парах и др. Имитация движений на месте. Отбив мячей от стенки. Отбив подвесных мячей. Отбив и передача внутренней и внешней стороной стопы. Имитация приема отбива. Отбив мячей, посылаемых тренером.

Ожидаемые результаты

1. Овладение техникой игры в хоккей длительный процесс, требующий от занимающихся большой настойчивости и трудолюбия. Поэтому наряду с физической и технической подготовкой большое внимание следует уделять воспитанию таких морально-волевых качеств, как решительность, настойчивость, самообладание, смелость, воля к победе и др. Качество выполнения изучаемых технических приемов (движения должны выполняться правильно, экономично и без лишнего напряжения). Условия выполнения технического приема необходимо усложнять постепенно, увеличивая быстроту исполнения и скорость передвижения, приближая занятия к игровой обстановке.

2. Обучающийся ведет здоровый образ жизни

3. Обучающийся становится целеустремленным

Эффективность программы

Способами контроля эффективности программы являются соревнования.

Формы контроля: Анкетирование обучающихся и их родителей, ведение журнала руководителем секции, организация и проведение соревнований, административный контроль (раз в месяц), наблюдения, беседы с обучающимися.

Критерии: стабильное посещение занятий, участие в соревнованиях, усвоение социальных норм поведения.

Показатели эффективности: желание участвовать в соревнованиях, стремление к спортивной победе, отказ от вредных привычек, доброжелательное отношение к людям.

Список использованной литературы

1. Программа по хоккею для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Королев Ю.В., Колосков В.И., Ерфилов В.Г. и др. М.: Главное спортивно-методическое Управление Спорткомитета СССР, 1977 - 91 с.
2. Горский Л. Тренировка хоккеистов: Пер. со словацк./ Предисл. Г. Мкртычана.- М.: Физкультура и спорт, 1981 – 224 с., ил.
3. Колосков В.И., Климин В.П. Подготовка хоккеистов: техника, тактика. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 200 с., ил.
4. Климин В.П., Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 271 с., ил.
5. Букатин А.Ю. Построение тренировочного процесса на этапе общей подготовки у хоккеистов высшей квалификации на основе данных комплексного контроля М.: Управление научно-исследовательской работы и учебных заведений Спорткомитета СССР, 1982. – 20 с.
6. Букатин А.Ю., Колузганов В.М. Юный хоккеист: Пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 208 с., ил.
7. Биоэнергетические основы тренировки хоккеистов высокой квалификации. Учебное пособие для студентов специализаций и слушателей Высшей школы тренеров ГЦОЛИФКа. Волков Н.И., Букатин А.Ю., Сарсания С.К. и др. М.: ГЦОЛИФК, 1986. – 64 с., ил.
8. Савин В.П., Урюпин Н.Н. Организация и содержание контроля в системе подготовки хоккеистов высокой квалификации. (методические рекомендации). М.: Госкомспорт СССР, 1988. – 36 с.
9. Радионов А.В. Средства психологической регуляции в системе подготовки хоккеистов. Методическая разработка. – М.: Федерация хоккея России, 1997. – 26 с.
10. Букатин А.Ю. Контроль за подготовленностью хоккеистов различных возрастных групп (включая отбор). – М.: Федерация хоккея России, 1997. – 24 с.
11. Никонов Ю.В. Игра и подготовка хоккейного вратаря. – Минск: «Полымя», 1999 – 272 с., ил.
12. Букатин А.Ю., Лукашин Ю.С. Хоккей. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 182 с., ил. – (Азбука спорта)
13. Савин В.П., Удилов В.Г., Крутских В.В. Особенности подготовки юных вратарей в хоккее: учебное пособие. – М.: Редакционно-издательский отдел РГАФК, 2002. – 62 с., ил.
14. Пучков Н.Г. Воспитание индивидуального мастерства. – СПб.: «Издательский Дом «Нева», 2002. – 287 с.

15. Савин В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 400 с.
15. Михно Л.В., Винокуров Б.Н., Марьянович А.Т. Основы хоккейного менеджмента. – СПб.: ООО «Издательство Деан», 2004 г. – 352 с.
16. Букатин А.Ю., Лукашин Ю.С. Я учусь играть в хоккей: Энциклопедия юного хоккеиста. – М.: Лабиринт Пресс, 2004. – 352 с.: ил. – (ИнтерYES).
17. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Савин В.П., Удилов Г.Г., Королев Ю.В и др. – М.: Советский спорт, 2006. – 101 с.
18. Хоккей. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этап спортивного совершенствования). Савин В.П., Удилов Г.Г., Королев Ю.В и др. – М.: Советский спорт, 2006. – 68 с.
19. Никонов Ю.В. Подготовка юных хоккеистов: учеб. пособие. – Минск: Асар, 2008. – 320 с.: ил.
20. Азбука хоккея – АВС /Федерация хоккея Республики Беларусь; Федерация хоккея Швеции. – Минск.:Беларус. Энцикл. Імя П. Броўкі, 2011. 360с.: ил.
21. Дневник вратаря /Федерация хоккея Республики Беларусь; Федерация хоккея Швеции. – Минск.:Беларус. Энцикл. імя П. Броўкі, 2011. 176 с.: ил.
22. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. Ступень А. – М.: Человек, 2012. – 96 с.
23. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. Ступень В. – М.: Человек, 2012. – 80 с.
24. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. Ступень С. – М.: Человек, 2012. – 84 с.
25. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. Ступень D. – М.: Человек, 2012. – 84 с.
26. Джендрон Д. Успешная тренировка хоккеистов: руководство для тренеров (16-20 лет). Перевод учебного пособия под редакцией США-Хоккей. – Федерация хоккея России, НОУ «Академия хоккея», Санкт-Петербург, 2013 г. – 222 с.
27. Никонов В.А. Физическая подготовка хоккеистов: методическое пособие / Ю.В. Никонов. – Минск: Витпостер, 2014. – 576 с.

Лист согласования			Тип согласования: последовательное	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Тахавова С.А.		 Подписано 27.01.2025 - 08:36	-