

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по хоккею с шайбой, срок реализации – весь период, (далее «Программа») разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ, Приказа Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам,

При составлении программы использовались основные положения типовой программы «Хоккей: для детей школьного возраста». Актуальность данной программы определяется запросом со стороны родителей на организованные занятия хоккеем с детьми.

Данная программа ориентирована на то, чтобы дети получили базовую общую физическую подготовку, а так же начальные технико-тактические действия для вида спорта хоккей с шайбой.

Обучение сложной технике игры в хоккей основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с клюшкой и шайбой. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

### **Основная цель программы:**

физическое образование и воспитание детей посредством организации занятий хоккеем с шайбой.

### **Основные задачи программы:**

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях хоккеем;
- развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового образа жизни;
- повышение уровня общей физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;
- обучение основам техники и тактики игры в хоккей;
- приобретение начального опыта участия в соревнованиях;
- выявление одаренных и способных к хоккею детей,

Программа рассчитана на детей 10 - 18 лет.

Изучение программного материала предполагается в форме групповых занятий.

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний умений и навыков:

- расширение двигательного опыта, освоение комплексов физических упражнений,
- овладение основами техники передвижения на коньках, технико-тактических действий при игре в хоккей,
- укрепление здоровья, повышение уровня общей физической подготовленности,
- приобретение опыта командных действий, воспитание личностных качеств (дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, коллективизма, взаимопомощи),
- приобретение первого соревновательного опыта путем участия в групповых соревнованиях,
- умения соблюдать требования техники безопасности при занятиях физической культурой,
- проявление интереса к занятиям хоккеем в спортивной школе.

## **2. Организационно-педагогические условия**

Учебный год в Учреждении начинается 1 сентября и заканчивается 31 мая текущего года. Режим занятий обучающихся регламентируется учебным планом, расписанием занятий. Годовой учебный план рассчитан на 114 часов. Расписание тренировок составляется администрацией по представлению тренера - преподавателя с учетом расписания занятий в общеобразовательном учреждении и пожеланий родителей. Учебный материал распределяется на весь период обучения подготовки. При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся и материал излагается в доступной им форме. Теоретические занятия могут проводиться в комплексе с практическими занятиями в течение 10 – 15 минут в начале практического занятия или в конце и органически связаны с физической, технической и тактической подготовкой.

### Режим занятий

Год обучения	Количество часов в неделю	Продолжительность занятия	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Наполняемость группы (чел)
Весь период	9ч	1.5ч	3	114 ч	15

В группы зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ в возрасте с 10 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям, желающие заниматься хоккеем.

### 3. Учебный план.

Учебный материал программы представлен в разделах учебного плана, отражающих тот или иной вид подготовки : теоретическую, общефизическую и специальную физическую подготовки, техническую и тактическую,

№ п/п	Содержание занятий	Этап спортивно-оздоровительный
		Весь период
I.	Теоретическая подготовка	10
2.	Общая физическая подготовка	34
3.	Специальная физическая подготовка	23
4.	Техническая подготовка	22
5.	Тактическая подготовка	13
6.	Контрольные испытания	12
	Всего часов:	114

№	Тема
1.	Знакомство с особенностями хоккея, как командного вида спорта; Инструктаж по технике безопасности; История хоккея в России и за рубежом
2.	Основные правила игры
3.	Воспитательное значение занятий игровыми видами спорта Режим дня для юного спортсмена, требования к одежде, обуви, гигиеническое требование к местам занятий, инвентарю.
4.	Средства и методы спортивной тренировки Техническая подготовка юного спортсмена
5.	Общеразвивающие упражнения без предметов;
6.	Общеразвивающие упражнения с предметами;
7.	Подвижные игры и эстафеты; Спортивные игры
8.	Спортивные игры
9.	Упражнения для развития быстроты. Стартовые рывки к шайбе с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение шайбой. Бег прыжками
10.	Эстафетный бег. Обводка, препятствий. Переменный бег.
11.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением.
12.	Подвижные игры типа "Волк во рву", "Челнок" т т.д. Вбрасывание шайбы на дальность.
13.	Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений
14.	Скольжение на двух коньках в основной стойке, за счет переноса центра тяжести тела вперед, в сторону не отрывая коньков от льда
15.	Скольжение на двух коньках в основной стойке, за счет переноса центра тяжести тела вперед, в сторону не отрывая коньков от льда
16.	Скольжение на двух коньках толчком правой, а затем левой ноги Скольжение на двух коньках в глубоком приседе
17.	Попеременный толчок правой и левой ногой скольжение на двух
18.	Обучение владению клюшкой
19.	Правильное держание клюшки верхней и нижней рукой

20.	Контрольные испытания
21.	Бег на коньках лицом вперёд скользящим способом
22.	Бег на коньках с поворотом направо
23.	Бег на коньках с поворотом налево
24.	Бег спиной вперёд
25.	Бег спиной с поворотом направо
26.	Бег спиной с поворотом налево
27.	Передвижение на коньках спиной вперёд не отрывая коньков от льда
28.	Скольжение спиной вперёд толчком левой (правой) ноги
29.	Скольжение спиной вперёд толчком двумя ногами (разведение ног по дугам и последующее сведение ног)
30.	Передвижение спиной вперёд с отрывом коньков от льда переступанием
31.	Контрольные испытания
32.	Передвижение спиной вперёд переносом одной ноги через другую с полу торможением Передвижение спиной вперёд с переходом вперед скользящим шагом
33.	Передача и приём шайбы в парах по периметру площадки
34.	Передвижение по периметру площадки спиной вперёд без отрыва и с отрывом коньков от льда
35.	Передвижение лицом вперёд скользящим шагом по линиям площадки
36.	Передвижение лицом вперёд «переступанием» (по 8ке) по кругам вбрасывания
37.	Передвижение спиной вперёд (по 8ке) по кругам вбрасывания
38.	Передвижение по малой 8ке (2-3 метра), чередуя бег лицом вперёд с переходом на бег спиной вперёд
39.	Передвижение лицом, затем спиной вперёд в приседе на одной, затем на другой ноге
40.	Обманные движения (финты) туловищем и головой
41.	Контрольные испытания
42.	Передача и приём шайбы в парах в движении в два касания
43.	Передача и приём в два касания, передача строго под клюшку
44.	Работа с вратарями Ведение шайбы змейкой с последующей передачей
45.	Ведение шайбы змейкой с последующим ударом по воротам
46.	Броски по воротам после поперечного ведения
47.	Ведение и передача шайбы в парах (игра в стенку)
48.	Взаимодействие защитников и вратаря
49.	Взаимодействие защитников при выходе их обороны
50.	Взаимодействие нападающих при обороне

51.	Контрольные испытания
52.	Взаимодействие нападающих при атаке
53.	Атакующий применяет обманные движения туловищем игрока стоящего на «синей линии». Смена позиции (без шайбы)
54.	Атакующий применяет обманные движения туловищем игрок стоящего на «синей линии». Смена позиции (с ведением шайбы)
55.	Взаимодействие защитника и нападдающего на выходе из зоны
56.	Игры квадрат 2х3, 2х4;
57.	Атака из глубины (контр атака);
58.	Защита в меньшинстве
59.	Защита в 2 эшелона;
60.	Сдача контрольных нормативов;
61.	Контрольные игры
62.	Передвижение спиной вперед переносом одной ноги через другую с полу торможением Передвижение спиной вперед с переходом вперед скользящим шагом
63.	Передача и приём шайбы в парах по периметру площадки
64.	Передвижение по периметру площадки спиной вперед без отрыва и с отрывом коньков от льда
65.	Передвижение лицом вперед скользящим шагом по линиям площадки
66.	Скольжение на двух коньках в основной стойке, за счет переноса центра тяжести тела вперед, в сторону не отрывая коньков от льда
67.	Скольжение на двух коньках толчком правой, а затем левой ноги
68.	Скольжение на двух коньках в глубоком приседе
69.	Попеременный толчок правой и левой ногой
70.	Обучение владению клюшкой
71.	Контрольные испытания
72.	Правильное держание клюшки верхней и нижней рукой
73.	Бег на коньках лицом вперед скользящим способом
74.	Бег на коньках с поворотом направо
75.	Бег на коньках с поворотом налево
76.	Бег спиной вперед
77.	Бег спиной с поворотом направо
78.	Бег спиной с поворотом налево
79.	Передвижение на коньках спиной вперед неотрывая коньков от льда
80.	Скольжение спиной вперед толчком левой (правой) ноги
81.	Контрольные испытания
82.	Скольжение спиной вперед толчком двумя ногами (разведение ног по дугам и последующее сведение ног)

83.	Передвижение спиной вперёд с отрывом коньков от льда переступанием
84.	Передвижение спиной вперёд переносом одной ноги через другую с полу торможением
85.	Передвижение спиной вперёд с переходом вперед скользящим шагом
86.	Передача и приём шайбы в парах по периметру площадки
87.	Передвижение по периметру площадки спиной вперёд без отрыва и с отрывом коньков от льда
88.	Передвижение лицом вперёд скользящим шагом по линиям площадки
89.	Передвижение лицом вперёд «переступанием» (по 8-ке) по кругам вбрасывания
90.	Передвижение спиной вперёд (по 8ке) по кругам
91.	Контрольные испытания
92.	Передвижение по малой 8-ке (2-3 метра), чередуя бег лицом вперёд с переходом на бег спиной вперёд
93.	Передвижение лицом, затем спиной вперёд в приседе на одной, затем на другой ноге
94.	Обманные движения (финты) туловищем и головой
95.	Ускорение, рывки из-за ворот с обманным движением туловищем и головой
96.	Передача и приём шайбы в парах в движении в два касания
97.	Система ведения игры Стиль игры
98.	Темп игры Виды тактических схем
99.	Взаимодействие защитников и вратаря
100.	Взаимодействие защитников при обороне
101.	Контрольные испытания
102.	Взаимодействие защитников при выходе их обороны
103.	Контрольные испытания
104.	Взаимодействие защитников при атаке
105.	Взаимодействие защитников и крайних нападающих при выходе из зоны
106.	Взаимодействие нападающих при обороне
107.	Взаимодействие нападающих при выходе из обороны
108.	Взаимодействие нападающих при атаке
109.	Атакующий применяет обманные движения туловищем игрока стояще
110.	Взаимодействие защитника и нападдающего на выходе из зоны
111.	Атакующий применяет обманные движения туловищем игрока
112.	Выход из зоны через левого, затем через правого крайнего нападдающего

113.	Сдача контрольных нормативов
114.	Подведение итогов