

Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный центр»

Принята:
Протоколом заседания
педагогического совета № 3
«31» августа 2022 г

Утверждаю:
И.о. директора МКУ ДО «ДООЦ»
Ю.В. Лютоева
Приказ № 123
«29» сентября 2022 г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ПО ХОККЕЮ С МЯЧОМ»

Возраст детей: 7 – 17 лет

Срок реализации: 5 лет

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: ознакомительный, базовый, углубленный

Составители программы:
Заместитель директора по УВР
Лютоева Юлия Владимировна
тренеры-преподаватели:
Тарасов Владимир Степанович

Бодайбо
2022 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «по хоккею с мячом» направлена на формирование характерных особенностей подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом благоприятных фаз возрастного развития физических качеств.

Хоккей с мячом является жизненно важным навыком, который продолжает врожденный игровой рефлекс, затем используется человеком как двигательное действие и имеет физкультурно-спортивную направленность и направлена на оздоровление и всестороннее развитие обучающихся. Настоящая программа предназначена для подготовки хоккеистов в спортивно - оздоровительных (СО) группах.

Нормативно - правовая база

- Постановление Правительства РФ от 18 сентября 2020 г. № 1490 "О лицензировании образовательной деятельности";
- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрирован Министерства юстиции Российской Федерации 29 ноября 2018 г. Регистрационный № 52831);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Устава Муниципального казённого учреждения дополнительного образования «Детского оздоровительно-образовательного центра», утвержденного приказом «09» февраля 2017 г. № 49.

Настоящая программа по Хоккею с мячом реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта:

1. непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
2. учета интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития физической культуры и спорта;
3. признания самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенства их прав на государственную поддержку;
4. создания благоприятных условий финансирования физкультурно-спортивных и спортивно-технических организаций.

В программе определены цель и задачи.

Цель: Обеспечение качественного уровня физической культуры, физического развития и физической подготовленности, обучающихся через вовлечение к систематическим занятиям хоккеем с мячом в спортивной секции учащихся общеобразовательных школ.

Задачи:

- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по хоккею с мячом, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей

физической подготовки и изучение базовой техники катания на коньках, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни. Дальнейшее совершенствование физической подготовленности, направленной на развитие специальных физических качеств. Совершенствование техники катания, владения клюшкой и выполнения силовых приемов. Совершенствование индивидуальной, групповой и командной тактики игры. Индивидуализация подготовки с учетом игровой функции в команде. Приобретение опыта соревнований и выполнение требований I юношеского разряда, звания судьи по спорту и инструктора-общественника. Повышение уровня теоретических знаний по вопросам методики спортивной тренировки, воспитание спортивного трудолюбия, привитие навыков к самосовершенствованию. Воспитание целеустремленности и настойчивости в движении высоких спортивных результатов.

Дополнительная общеразвивающая программа «по хоккею с мячом» предполагает любой уровень физической подготовленности, к занятиям в спортивно-оздоровительных группах допускаются лица в возрасте от 6 до 18 лет (без ограничения возраста на основании закона "О физической культуре и спорте в РФ").

ТРЕБОВАНИЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ГРУПП НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (В АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСАХ)

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем нагрузки в неделю в академ. часах	Годовая нагрузка (часов)
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	10	20	до 6 (3 занятия в неделю по 2 ч)	252

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении. Учебный план, составленный с учетом вышеизложенных задач, рассчитан на 42 недели занятий и определяет последовательность освоения содержания Программы объем часов по каждому разделу программы.

Примерный учебный план

№ п/п	Разделы подготовки	Кол-во недель	Количество часов	Соотношение объемов в (%)	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка		6	2	собеседование
2	Общефизическая подготовка		145	58	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка		91	37	Выполнение нормативов
4	Участие в соревнованиях		10	3	Протокол соревнований
	Всего	42	252	100	

В процессе реализации учебного плана рекомендуется самостоятельная работа в пределах 10 % от общего объема учебного плана, возможность посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации, организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Содержание разделов программы

№		Часы	Форма контроля
1.	Теоретическая подготовка	6	собеседование
1.1	Тема 1. Хоккей с мячом как вид спорта и средство физического воспитания.	2	
1.2.	Тема 2. Тактические и технические действия при игре в хоккей с мячом.	2	
1.3.	Тема 3. Техника безопасности на занятиях хоккеем с мячом.	2	
2	Общефизическая подготовка	145	Выполнение нормативов
2.1	Комплексы общеразвивающих физических упражнений		
2.2	Упражнения на развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости)		
3	Специальная физическая подготовка	91	Выполнение нормативов
3.1	Основные тренировочные средства: различные виды ходьбы и бега на коньках; комплексы специальных и общеразвивающих упражнений; имитационные упражнения, технические и тактические действия.		
4	Участие в соревнованиях	10	10 в году

Методические рекомендации по теоретической подготовке

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка, осуществляемая на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы. Теоретические занятия проводятся в форме лекций, отдельных уроков, разбора методических пособий, кино - и видеоматериалов, публикаций в прессе, в сети Интернет в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах, а также бесед непосредственно на занятиях. Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме. По мере спортивного совершенствования спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Примерные темы для теоретической подготовки

Тема 1. Хоккей с мячом как вид спорта и средство физического воспитания. Хоккей с мячом в системе здорового образа жизни. Понятие «Хоккей с мячом». Значение в жизни общества. Физиологическое воздействие хоккея с мячом на организм человека. Закаливание. Место и значение хоккея с мячом в системе физического воспитания.

Тема 2. Тактические и технические действия при игре в хоккей с мячом.

Техническая подготовка

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста. Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовывать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности. На протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов технической подготовке следует уделять должное внимание.

Тактическая подготовка

Индивидуальные тактические действия изучают одновременно с освоением техники игры в условиях, приближенных к игре. Обучение индивидуальной тактике должно проходить в условиях борьбы с одним или несколькими соперниками. Прежде всего важно

научить занимающихся правильно выбирать место, освободиться от опеки или, наоборот, закрывать «опекуна». Для этого используют упражнения, в которых игроки должны открываться, используя рывки, остановки, повороты и финты. Затем осваивают приемы обыгрывания защитника с помощью передачи мяча, ведения и обводки, отбора мяча, финтов.

Индивидуальные действия совершенствуют в игровых упражнениях и двусторонней игре; здесь игрокам даются индивидуальные задания (например, закрыть определенного игрока, играть в определенной зоне, выполнять удары по воротам только после ведения и обводки).

Тема3. Техника безопасности на занятиях хоккеем с мячом.

Техника безопасности и правила поведения на занятиях хоккеем с мячом. Предупреждение спортивных травм и оказание первой помощи пострадавшему.

Рекомендации по общей и специальной физической подготовке

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Методические принципы и методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям: ознакомление, первоначальное разучивание, достижение двигательного мастерства, двигательного навыка. Основы развития и совершенствования физических качеств: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость (координация).

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет																	
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18					
Рост							+	+	+	+								
Мышечная масса							+	+	+	+								
Быстрота				+	+	+												
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+									
Сила							+	+	+									
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+						+	+	+	+				
Анаэробные возможности				+	+	+					+	+	+	+				
Гибкость	+	+	+	+	+													
Координационные способности				+	+	+	+											
Равновесие	+	+	+		+	+	+	+	+									

- тренировочные задания для проведения разминки

Цель разминки - подготовить организм, настроить учащегося на тренировочную работу, на выполнение непосредственного тренировочного задания.

- развития быстроты и скоростных качеств

Основными двигательными характеристиками являются: время реакции, скорость выполнения отдельных движений и темп продвижения. Увеличение быстроты должно идти по пути совершенствования каждой из этих составляющих.

Тренировка быстроты отдельных движений должна отвечать трем основным требованиям:

- технический уровень спортсмена должен позволять выполнять данное упражнение с максимальной скоростью;
- продолжительность работы должна быть такой, чтобы к концу повторения скорость не снижалась из-за утомления.

- развитие скоростно-силовых качеств.

Известно, что чем большее усилие требуется приложить, тем медленнее выполняется движение.

Почти все движения спортсмена предполагают значительные усилия, следовательно, увеличить быстроту можно двумя путями:

- развивая максимальную скорость;
- развивая максимальную силу.
- **развитие общей, силовой и специальной выносливости.**

Особенность двигательной деятельности спортсмена заключается в большом разнообразии выполняемых движений и необходимости постоянного контроля за их выполнением. Это требует высокой степени концентрации внимания и напряжения в условиях больших физических нагрузок. Речь идет о преодолении комплексного утомления - физического, умственного, сенсорного, эмоционального.

Рекомендации по участию в соревнованиях

Этот блок тренировочных заданий предназначается для повышения уровня специальной подготовленности юного спортсмена. Он должен включать разнообразные тренировочные упражнения, близкие по интенсивности и структуре выполнения движений к нагрузкам соревновательного упражнения.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

1. Общие требования безопасности

К занятиям по хоккею с мячом допускаются:

- Обучающиеся 1 – 11-х классов, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физкультурой;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- занятия хоккеем на открытых хоккейных кортах отменяются при температуре воздуха ниже -35 градусов без ветра с перерывами на отдых;

При проведении занятий на хоккейном корте обучающиеся обязаны соблюдать Правила поведения для обучающихся. График занятий на спортивной площадке определяется погодными условиями и календарным планированием, утвержденным директором ДООЦ.

Опасными факторами при занятиях на хоккейном корте являются:

- физические (травмы при падении на льду, травмы при применении силовых приемов, выполнение упражнений без разминки, потертости от коньков);
- химические (обморожение или переохлаждение).

Обучающиеся должны знать, у кого находится аптечка для оказания первой медицинской помощи, и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить лицу, проводящему занятия.

Обучающимся запрещается без разрешения лица, проводящего занятия, выполнять физические упражнения.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с Положением о поощрениях и взысканиях для обучающихся.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

Изучить содержание настоящей Инструкции.

Надеть хоккейную форму(шлем, маску, наплечники, налокотники, щитки, раковину, трусы хоккейные, краги, коньки).

Убедиться в:

- отсутствие посторонних предметов на хоккейном корте.
- проверить исправность спортивного инвентаря.

Запрещается приступать к занятиям:

- непосредственно после приема пищи;
- после больших физических нагрузок;
- при незаживших травмах и общем недомогании.

3. Требования безопасности во время занятий.

Во время занятий обучающийся обязан:

- соблюдать настоящую инструкцию;
- неукоснительно выполнять все указания и команды лица, проводящего занятия;
- начинать и заканчивать занятия строго по команде лица, проводящего занятия;
- не кататься на тесных или свободных коньках;
- во избежание столкновений исключить резкую остановку;
- выходить на лед и заходить в помещение только с разрешения и под руководством лица, проводящего занятие;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством лица, проводящего занятия;
- избегать столкновений с другими обучающимися и спортивным оборудованием;
- перед выполнением упражнений убедиться в отсутствии людей и животных в опасной зоне;
- выполнять требования техники безопасности при выполнении конкретных физических упражнений.

Обучающимся запрещается:

- пользоваться неисправным спортивным оборудованием;
- выполнять упражнения без необходимой страховки;
- самостоятельно осуществлять переход к другому виду физических упражнений;
- покидать хоккейный корт без разрешения лица, проводящего занятия;
- выполнять любые действия без разрешения лица, проводящего занятия;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивного оборудования.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, появлении покраснения кожи и (или) потертостей руках или ногах, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом лицу, проводящему занятия, и действовать в соответствии с его указаниями.

При обнаружении признаков обморожения или переохлаждения во время занятий сообщить об этом лицу, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.

При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности спортивных приспособлений, появлении посторонних запахов, задымлении, и т.п.) немедленно сообщить об этом лицу, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.

При получении травмы сообщить об этом лицу, проводящему занятия.

При необходимости и возможности помочь лицу, проводящему занятия, или медработнику оказать пострадавшему первую помощь.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

Сдать полученный инвентарь и (или) приспособления лицу, проводящему занятия.

С разрешения лица, проводящего занятия, пройти в раздевалку.

Принять душ, переодеться, просушить волосы под феном.

При обнаружении неисправности спортивного оборудования; наличии на площадке посторонних предметов проинформировать об этом лицо, проводящее занятия.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Главным критерием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. По результатам сданных нормативов они либо переводятся

на следующий этап подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе обучающегося принимает тренерский совет.

Знания, полученные обучающимися в ходе реализации программы

Хоккей с мячом в системе здорового образа жизни. Понятие «Хоккей с мячом». Значение в жизни общества. Физиологическое воздействие хоккея с мячом на организм человека. Закаливание. Место и значение хоккея с мячом в системе физического воспитания. Тактические и технические действия при игре в хоккей с мячом. Техника безопасности на занятиях хоккея с мячом.

Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Челночный бег 3 x 10 м; с	9,5	10
Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,8	3,3
Наклон вперед с возвышения	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	+	+
Подтягивание на перекладине	+	+
Кросс 3000 м, бег 100м,60м.	+	+
Прыжок в длину с места	+	+
Приседание со штангой	+	+

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Оборудование и спортивный инвентарь для реализации программы

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Свисток	штук	1
2.	Мяч хоккейный	штук	5
3.	Мяч футбольный	штук	2
4.	Мяч волейбольный	штук	2
5.	Клюшки	штук	20
6.	Коньки	штук	20
7.	Секундомер	штук	1
8.	Скамейки гимнастические	штук	4
9.	Ворота	штук	2

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

1. Поурочная программа по хоккею с мячом для (УТГ и НП) ДЮСШ и СДЮШОР. Павленко В.Ф.
2. Программа для ДЮСШ и СДЮШОР. О.А. Фатеева, Г.В.Фатеев.
3. Авторская программа по хоккею с мячом Ломанов С.И.
4. Наука побеждать Озолин Н.Г.

5. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков.- М.: Советский спорт, 2005
6. Спортивные игры и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры. М.: «Физкультура и спорт», 1986 г
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: ФиС, 1991

Интернет-ресурсы

<http://www.lib.sportedu.ru> – научно-методический журнал «Физическая культура».

http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygnyi_sport.htm – журнал «Движение жизнь».

<http://www.olimpiada.dljatebja.ru> – Летние и зимние олимпийские игры.

INFOLIO – Университетская электронная библиотека (АСФ КемГУ).

www.eLIBRARY.ru – Научная электронная библиотека.

www.pedlib.ru – Педагогическая библиотека.

www.nlr.ru – Российская национальная библиотека.

www.rsl.ru – Российская государственная библиотека.

www.fpo.asf.ru – Сайт факультета педагогического образования