

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Физкультурно-оздоровительный комплекс в г. Кулебаки НО»**

УТВЕРЖДЕНО:

На тренерском совете № 3

«14» ОКТЯБРЯ 2015г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ «ФОК в г. Кулебаки НО»:

Е.А. Лапочкин

«14» ОКТЯБРЯ 2015г.

**Дополнительная общеобразовательная  
программа-  
дополнительная общеразвивающая программа  
по хоккею с шайбой**

**Срок реализации программы – 1 год**

**Возраст с 4 лет**

**Составил тренер: Вечканов А.И.**

г. Кулебаки

2015 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	2
2. Нормативная часть.....	5
3. Методическая часть.....	7
4. Литература.....	18

## 1. Пояснительная записка

Хоккей называют игрой века, популярность в России утверждается лучшими его представителями великолепными мастерами, неоднократными чемпионами мира, Европы, Олимпийских игр.

Занятия этим видом спорта способствует укреплению здоровья, всестороннему физическому развитию. Хоккей - коллективная деятельность, состоящая из совокупности действий отдельных звеньев и конкретных исполнителей, обусловленная единством замысла. Достижение цели требует от играющих активных двигательных действий, выполнение которых зависит от творчества и инициативы самих играющих.

Личностное развитие детей одна из основных задач. Средствами и спортивной подготовки формируются у занимающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность: самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство) эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Программа содержит цели и задачи, материал по разделам подготовки (физической, технической, тактической, теоретической и т.п.), средства и формы подготовки, контрольные нормативы и упражнения. При её разработке использованы передовой опыт результаты научных исследований, рекомендации спортивной медицины.

Программный материал изложен в соответствии с утвержденным режимом учебно - тренировочной работы в ФОК «Темп».

Программа разработана в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся при занятиях хоккеем.

Возраст детей: 4 – 16 лет

## Цели и задачи.

Основной целью программы является формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям спортом.

Задачи программы:

- формирование у детей интереса к спорту и к хоккею в частности;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- овладение основами техники и тактики хоккея.
- формирование стойкого интереса к занятиям хоккеем;
- всестороннее гармоничное развитие двигательных способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание физических качеств (быстроты, гибкости, координации);
- разучивание основных приемов техники, а также индивидуальных и групповых тактических действий;
- овладение основами соревновательной деятельности по хоккею.
- овладение приёмами техники хоккея и их совершенствование в усложнённых условиях;
- разучивание индивидуальных и групповых тактических действий в атаке и обороне и их совершенствование в игровых условиях;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программа разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», письмом Минспорта от 12.05.2014 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации», приказом Министерства спорта РФ от 27.12.13 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ПО ПРОГРАММЕ,  
МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ,  
КОЛИЧЕСТВО УЧАЩИХСЯ В ГРУППЕ.**

Продолжительность обучения	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)
1	4 лет	15	30

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

#### Учебный план тренировочных занятий по хоккею

№	Виды подготовки	Кол- во (ч)
1	Общая физическая	67
2	Специальная физическая	53
3	Техническая	69
4	Тактическая	30
5	Игровая	43
<i>в том числе</i>		
6	Теоретическая	6
8	Самостоятельная работа	+
Всего часов		<b>276</b>

#### Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки. Средства физической подготовки:

Строевые и порядковые упражнения. Построение, перестроение группы. Размыкания, повороты. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, рывки назад, в сторону.

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных, голеностопных суставах. Отведения и приведения, махи вперёд, назад в сторону.

Выпады и вращения. Приседания и прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища.

Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением собственного веса (подтягивания, отжимание, приседания) упражнения с партнёром.

Упражнения со снарядами и на снарядах.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения в высоком темпе. Метания различных снарядов. Упражнения со скакалкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной и переменной интенсивностью.

Упражнения из других видов спорта. Футбол, гандбол, баскетбол, регби. Акробатические упражнения.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты.

### **Специальная физическая подготовка.**

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности.

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно - силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность передвижения хоккеистов на коньках. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста. Прыжковая имитация. Бег с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению качества выполнения бросков,



ударов и ведения шайбы. Мах и вращения клюшкой. Имитация бросков. Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжелённой шайбы.

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнёром: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью, задней частью бедра.

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций. Старты с места и в движении по сигналу. Игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнёра. Челночный бег, эстафеты. Выполнение различных игровых приёмов (бросков, ударов, ведения) с возможно максимальной быстротой.

Упражнения для развития специальных координационных качеств, выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки, перекаты. С группами спортивного совершенствования целесообразно вводить фактор необычности, например старты из различных положений: броски сидя, стоя на коленях, в падениях и т.п.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. В качестве основных упражнения используют различные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме.

### **Техническая подготовка.**

#### **Приёмы техники передвижения на коньках.**

<b>Темы</b>	<b>1 год</b>
Передвижение по резиновой и уплотнённой снежной дорожке.	+
Основная стойка (посадка) хоккеиста.	+
Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул.	+
Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой.	+
Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот.	+
Бег скользящими шагами.	+
Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда.	+

Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием).	+
Повороты по дуге переступанием двух ног.	+
Повороты влево и вправо скрестными шагами.	+
Торможение плугом и полуплугом.	+
Старт с места лицом вперёд.	+
Бег короткими шагами	+
Торможение с поворотом туловища на 90% на одной и двух ногах.	+
Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка).	+
Прыжки толчком одной и двумя ногами	+
Бег спиной вперёд, не отрывая коньков ото льда.	+
Бег спиной вперёд переступанием ногами.	+
Бег спиной вперёд скрестными шагами	+
Повороты в движении на 180% и 360%	+
Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах.	
Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления.	
Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении.	
Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении.	

**Техническая подготовка.**  
**Приёмы техники владения клюшкой и шайбой.**

Темы	1 год
Основная стойка хоккеиста. Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хвататы).	+
Ведение шайбы на месте.	+
Ведение шайбы не отрывая крюка от шайбы.	+
Широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайбу.	+
Короткое ведение шайбы с переключением крюка клюшки.	+
Ведение шайбы дозированными толчками вперёд.	+
Ведение шайбы коньками.	+
Ведение шайбы в движении спиной вперёд.	+
Обводка соперника на месте и в движении.	+
Длинная и короткая обводка.	+
Финт клюшкой.	+
Финт с изменением скорости и направления.	+
Бросок с длинным и коротким (кистевой) разгоном.	+
Удар шайбы с длинным замахом.	+
Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы. Броски с неудобной руки.	+
Остановка шайбы клюшкой, коньком, рукой, туловищем.	
Приём шайбы с одновременной её подработкой к последующим действиям.	

Отбор шайбы клюшкой способом выбивания, способом подбивания клюшки соперника.	
Остановка и толчок соперника задней частью бедра.	
Остановка толчок соперника грудью.	
Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладение шайбой.	

### Тактическая подготовка

Тема	1 год
Скоростное маневрирование и выбор позиции.	+
Дистанционная опека.	+
Контактная опека.	+
Отбор шайбы клюшкой.	+
Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки.	+
Ведение шайбы дозированными толчками вперёд.	+
Ведение шайбы коньками.	+
Ведение шайбы в движении спиной вперёд.	+

### Теоретическая подготовка

№	Название тем	Часы
1.	Физкультура и спорта в России	1
2.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1
3.	Этапы развития отечественного хоккея	1
4.	Личная и общественная гигиена	1
5.	Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания	1
6.	Травматизм в спорте и его профилактика	1
7.	Характеристика системы подготовки хоккеистов	1
8.	Управление подготовкой хоккеиста	1

Тема	Краткое содержание
Физическая культура и спорт в России.	Физическая культура как составная часть общей культуры. Спорт как составная часть физической культуры. Их значение для укрепления здоровья , физического развития граждан в их подготовке к труду и защите Родины.
Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	Характеристика положительных влияний на органы и системы человека. Утомление и переутомление. Восстановительные мероприятия.
Личная и общественная гигиена в физкультуре и спорте.	Понятие о гигиене. Уход за телом. Требования к местам занятий, инвентарю. Питание и режим дня.
Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания.	Популярность хоккея. Структура и содержание игровой деятельности , её воздействие на органы и функциональные системы.

Этапы развития отечественного хоккея.	Возникновение и эволюция хоккея. Зарождение в России. Достижения отечественного хоккея в международных соревнованиях.
Травматизм в спорте и его профилактика.	Травмы и их характер в хоккее. Профилактика травматизма.
Характеристика системы подготовки хоккеистов.	Основные составляющие системы подготовки. Периодизация тренировки. Виды нагрузок. Особенности тренировки юных спортсменов.
Управление подготовкой хоккеистов.	Виды планирования его формы и содержание. Контроль и самоконтроль. Характеристика комплексного контроля.

#### **4. Воспитательная работа.**

Воспитательная работа с юными хоккеистами теснейшим образом связана с учебно - тренировочным процессом и проводится повседневно на тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время. Неотделима также связь с родителями хоккеиста, с учебными заведениями, шефами.

В качестве средств и форм воспитательной работы используются учебно-тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуется постоянное усложнение упражнений и заданий, жёсткие тренировочные нагрузки, силовые единоборства, объёмные самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства.

Для повышения эффективности воспитательной работы проводятся:

- проводы выпускников;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;
- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

## **5. Литература.**

1. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско - юношеских школ. М.: Советский спорт, 2006.
2. Горский Л. Игра хоккейного вратаря.- М ,ФИС , 1974.
3. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М. : Академия , 2003.
4. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д Железняка М.:Академия , 2002.
5. Контроль за подготовкой юных хоккеистов. М. : 1993.
6. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М. : ФИС , 1987.

### **Литература для детей и родителей.**

- 1 .БукатинаА.Ю., Колузганов В.М. Юный хоккеист.- М.: ФИС , 1986.
2. Хоккей. Правила игры.
3. Тарасов А.В. Детям о хоккее. - М.: Советская Россия , 1969.
4. Третьяк В. Советы юному вратарю. М.: Просвещение , 1987.