

МБОУ «Татаро-английская гимназия №16»
Приволжского района г.Казани

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
МБОУ «Татаро-английская гимназия №16»

Файзрахманова Р. Г./
«31» _____ 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

И.О. директора МБОУ «Татаро-английская
гимназия №16»

Ярмухаметова Э.Р./
Приказ от 1.09.20 г. № 66

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«В ХОККЕЙ ИГРАЮТ МАЛЫШИ»**

Ибрагимов Аяз Айратович,
учитель физической культуры
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Татаро-английская гимназия №16» Приволжского района г.Казани

2020-2021 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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.

Более ста лет назад в Канаде родилась новая игра - хоккей с шайбой. Через полвека хоккей пришел в Швецию и Чехословакию. По сравнению с этими хоккейными старцами наш хоккей очень молод. Лишь в декабре 1946г. у нас в стране начали осваивать эту увлекательную и боевую игру молодежи. Но за короткий срок советские хоккеисты из новичков превратились в чемпионов мира и Олимпийских игр. Победы и поражения принесли немало пользы нашему хоккею. Советские хоккеисты не только смело и прочно вышли на большую международную арену, но и завоевали авторитет в мировом хоккее, нашли многих и многих поклонников российского стиля игры. Стиль, тактика, отдельные технические приемы, особенно манера их исполнения, самобытны у наших хоккеистов.

Программа является адаптированной. В её основу положена методика обучения хоккею, разработанная Харламовым В.Н. Программа предназначена для детей, подростков (мальчиков) и молодежи в возрасте от 6 лет. Программа рассчитана на 3 года обучения.

В секцию принимаются все желающие заниматься хоккеем, однако необходимым условием приёма является наличие медицинского допуска к занятиям хоккеем.

Основной формой тренировочной работы является групповые занятия. Кроме групповых занятий по расписанию, «юные хоккеисты» должны заниматься утренней зарядкой, а также выполнять индивидуальные задания педагога для совершенствования физической и технической подготовки.

Педагог ведёт наблюдения за состоянием здоровья в процессе занятий.

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.

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..

ИНВЕНТАРЬ И ОБОРУДОВАНИЕ

Хоккейное поле установленных размеров для проведения занятий и соревнований.

Спортивный зал .

Ворота с сетками (комплект).

Клюшки 20 шт. (на каждого хоккеиста).
 Шайбы - 40 шт.
 Защитное снаряжение - 20 комп.
 Коньки с ботинками - 20 пар.
 Свитера и рейтузы - 20 комп.
 Стойки для учебной работы - 10 шт.
 Мишени для бросков (различной формы) - 1 комп.

Тематическое планирование при учебной нагрузке 0,25 ставки

Тема занятий	Все го	Теория	Практика	Форма занятия
Вводное занятие. История возникновения и развития хоккея.	1	1		лекционная
Инструктаж по технике безопасности при игре в хоккей.	6	1		лекционная
Основные приемы игры	9	1	8	практическая
Передача шайбы длинным разгоном, коротким разгоном с неудобной стороны	13		13	практическая
Техника финтов	9		9	практическая
Упражнения для развития ловкости	8		8	практическая
Упражнения для развития ориентировки	9		9	практическая
Упражнения для развития силы	6,5		6,5	практическая
Упражнения для развития быстроты	5		5	практическая
Упражнения для развития прыгучести.	10		10	практическая
Упражнения для развития ловкости	10		10	практическая
ОФП	13		13	практическая
Специальная физическая подготовка	14		14	
Изучение и совершенствование техники игры в хоккей	13		13	
Приемные и переводные испытания	12		12	
Отработка создание ситуации «вне игры»	4		4	практическая
Легкая атлетика	3		3	практическая

Упражнение для развития гибкости	4		4	практическая
Развитие равновесия и баланса	4		4	практическая
Разбор литературы по хоккею	2	2		лекционная
Упражнения для развития быстроты	4		4	практическая
Упражнения для развития силы	4		4	практическая
Развитие техники катания	4		4	практическая
Итого:	162	5	157	

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. Виражи 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 пробегания 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 доставкой 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 хоккеей.

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 хоккеей 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.

Литература

1. Букатин А.Ю. Калузганов В.М. Юный хоккеист – М.: Физкультура и спорт, 1986.
2. Дерябин С.Е. Контроль за подготовкой юных хоккеистов – М.: Физкультура и спорт, 1981.
3. Климин В.П. Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов – М.: Физкультура и спорт, 1982.
4. Никонов Ю.В. Игра и подготовка юного вратаря – М.: Польша, 1999.
5. Никонов Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов – Мн.: Аскар, 2003г.
6. Никонов Ю.В. Хоккей с шайбой. Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва (2- е изд. исправленное и дополненное), - Мн.: Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, 2006.
7. Савин В.П. Теория и методика хоккея –М.: Академия 2003.
8. Твист П. Хоккей. Теория и практика – М.: Астрель АСТ, 2006.
9. Третьяк В. мастерство вратаря М.: Мир, 2003.

