



ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «РУБИН» ГОРОДА ТЮМЕНИ

«Принята»
Педагогическим советом
МАУ ДО ДЮСШ «Рубин»
города Тюмени
«02» 08 20 19 г.
Протокол № 3



Дополнительная общеразвивающая
образовательная программа
в области физической культуры и спорта по виду спорта
ХОККЕЙ

*Программа рассчитана на детей
и подростков в возрасте от 6 до 18 лет*

Срок реализации программы 12 лет

*Авторы программы:
Галынский А.В.
Кузьмин А.К.
(тренеры-преподаватели
по хоккею)
Ракова Е.В.
(инструктор-методист)*

г. Тюмень, 2019г.

Оглавление:

1. Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи	6
1.3. Содержание программы	6
1.4. Планируемые результаты	20
2. Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»	22
2.1. Календарный учебный график	22
2.2. Условия реализации программы	24
2.3. Формы аттестации	24
2.4. Оценочные материалы	25
2.5. Методические материалы	26
3. Список использованной литературы	29
4. Приложения	30

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка.

Спорт и физическая культура всегда были своеобразным показателем здоровья и развития любого государства. Особенно это относится к нашему государству. В нашей стране с незапамятных времен спорт был на одном из первых мест. Сейчас можно наблюдать процесс восстановления статуса великой спортивной державы. Повсеместно открываются все больше и больше спортивных школ, физкультурно-оздоровительных комплексов детско-юношеских центров, спортивных кружков и секций. Во многом этому способствует активная пропаганда занятий спортом и поддержания здорового образа жизни. Занятия спортом важны для детей, на которых нацелена эта программа не только с точки зрения их физического развития, но и с позиции гармоничного развития личности ребенка.

Многие дети не способны, или по тем иным причинам не могут, заниматься «большим спортом». «Неблагополучные» дети зачастую предоставлены самим себе, не могут реализоваться в какой – либо деятельности. Но потребность в движении, соревновании у детей есть всегда. Исходя из этого, была разработана данная программа, рассчитанная на привлечения к занятиям, прежде всего так называемых «дворовых» детей. Мы не ставим перед собой задачу достижения больших спортивных результатов, гораздо важнее для нас создание команды, привлечение мальчишек к занятиям спортом.

Технические приёмы и тактические действия хоккея сложны и требуют определенных коллективных усилий для овладения ими.

В хоккее применяются разнообразные движения и действия: катание на коньках, прыжки, внезапные остановки, повороты, удары клюшкой по шайбе. Играющие, целесообразно применяя игровые приемы, стремятся совместно со своими партнерами добиться преимущества над противником, который оказывает активное сопротивление.

Активное противодействие противника приводит к постоянному изменению условий при осуществлении задуманных действий отдельного игрока и команды в целом, к быстрой смене игровых ситуаций в защите и нападении. Перед детьми возникают самые разнообразные задачи, требующие своевременного решения. Им необходимо в кратчайшие промежутки времени увидеть создавшуюся обстановку (расположение партнеров и противника, положение шайбы), оценить ее, выбрать наиболее правильные действия и применить их. Это возможно осуществить при наличии у детей определенных знаний, навыков, умений, двигательных и волевых качеств.

Двигательные навыки у детей, занимающихся хоккеем, характеризуется большой подвижностью, динамичностью.

К важным особенностям хоккея относятся также сложные коллективные тактические действия. В каждой игровой ситуации действия отдельных игроков команды различны, но они должны быть взаимообусловлены и направлены на решение общей задачи. От игроков требуется максимум инициативы, творчества и смелости, чтобы согласовать свои действия с партнёрами и добиться успеха.

В коллективной игре огромное значение имеет своевременная правильная взаимопомощь.

Таким образом хоккей способствует воспитанию целого ряда таких положительных качеств и черт характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, чувство патриотизма, взаимопомощь, уважение своих партнеров и противников, сознательная дисциплина и т.д.

Разнообразные движения и действия, обычно выполняемые на свежем воздухе, то есть в благоприятных гигиенических условиях, оказывают на детей оздоровительное воздействие. Они способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма ребенка и служат полезным средством активного досуга.

Нормативная база

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «хоккей» составлена в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта от 27 декабря 2013 г. № 1125, Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. В наш стремительный век, засилья компьютерными играми, сидячим образом жизни большим объемом информации в школе и дома – приводит к резкому ухудшению здоровья детей и подростков. Нестабильная социально – экономическая обстановка приводит к ряду негативных явлений.

Известно, что люди со слабо развитым мышечным тонусом с трудом могут решать некоторые проблемы.

Одним их величайших даров, что мы можем дать своим детям - это помочь развивать их двигательные навыки и подготовить их к ведению здорового образа жизни. Хотелось чтобы занимающиеся получали удовольствие и уверенность от движения своего тела и чувствовали себя в своем теле «как дома» так - как сидячий образ жизни оценивается, как серьезная угроза здоровью личности.

Практика показывает, что физическая культура и спорт являются эффективным средством профилактики: болезней, наркомании, курения, употребления алкоголя и других негативных явлений которые присутствуют в

нашем обществе. Но в настоящее время бюджетные затраты на осуществление программ, связанных с вовлечением детей и учащейся молодежи в активные занятия физической культурой и спортом, на порядок ниже затрат на оказание и совершенствование лечебной помощи, лекарственное обеспечение и содержание молодых правонарушителей в специальных учреждениях, наркоманов и алкоголиков.

Занимаясь по данной программе хотелось бы повысить социальную значимость физической культуры и спорта и использовать это не только для профилактики правонарушений среди детей и подростков, но и для организации досуговой деятельности и оздоровления молодого поколения, формирования потребности в здоровом образе жизни, осуществления всестороннего гармоничного развития личности, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся, вовлечение максимального количества детей в систематические занятия спортом, выявление у них склонностей и пригодности для дальнейших занятий спортом, воспитание устойчивого интереса к ним.

Новизна программы, заключается в том, что она не нацелена на подготовку профессиональных спортсменов, а развивает «многие свойства личности понемногу», не выделяющие явно каких-либо приоритетов среди многообразных способностей ребенка. С другой стороны программа взаимосвязана с дополнительной предпрофессиональной образовательной программой в области физической культуры и спорта по виду спорта «хоккей», реализуемой в детско-юношеской спортивной школе.

Педагогическая целесообразность заключается в осуществлении учета физиологических и психологических особенностей каждого обучающегося, в предоставлении каждому из них возможности осваивать тренировочные упражнения в соответствии с физиологическими особенностями организма.

Кроме того, педагогическую целесообразность образовательной программы мы видим в формировании у обучающихся чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (команда), с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего спортивного потенциала при выполнении индивидуальных действий в соревновательной деятельности и формировании тактического мышления.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что на отделении хоккея ДЮСШ «Рубин» могут заниматься дети различного уровня физической подготовки, без предварительного отбора, сохраняя и совершенствуя приобретенные навыки.

Возраст детей: данная программа рассчитана на детей и подростков в возрасте от 6 до 18 лет.

Сроки реализации программы: 12 лет.

Практическая значимость изучаемого материала заключается в привитии обучающимся понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике спортивной тренировки и показывается на примерах достижения активного долголетия известными хоккеистами; укреплении психического и физического здоровья, приобщения занимающихся к культуре общества.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: развитие физических качеств и совершенствование двигательных способностей обучающихся, приобщение к здоровому образу жизни и укрепление здоровья средствами хоккея.

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить с тем, как сохранить свое здоровье, здоровье других;
- изучать материал по технической, тактической, специальной физической, психологической и теоретической подготовке.

Развивающие:

- развивать физические и технические качества, которые позволят в полной мере освоить навыки хоккея.

Воспитательные:

- сформировать коллектив единомышленников;
- формировать духовно-нравственные качества личности (доброта, честность, милосердие, воля к победе);
- воспитывать чувство гражданственности, патриотизма, толерантности, трудолюбия;
- формировать негативное отношение к табаку, алкоголю, наркотикам;
- воспитывать потребность в занятии физической культурой, спортом, закаливании и совершенствовании физических способностей и возможностей организма человека.

1.3. Содержание программы

Программа предусматривает последовательность изучения материала по технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с годами обучения и возрастом обучающихся. Установленная учебная нагрузка является максимальной. Учебно-тематический план рассчитан на 42 учебных недели.

Учебно-тематический план

№ раздела (УЭ)	Название раздела/темы/ учебный элемент (УЭ)	Форма проведения занятий	Количество часов			Формы аттестации/контроля
			всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	Беседа	4-6	4-6		беседа
2	Общая физическая	Учебно-тренировочное занятие	66-100		66-100	контрольные нормативы

3	Специальная физическая	Учебно-тренировочное занятие	26-40		26-40	контрольные нормативы
4	Техническая, Тактическая	Учебно-тренировочное занятие	52-80		52-80	контрольные нормативы
5	Интегральная (техничко-тактическая)	Учебно-тренировочное занятие	8-10		8-10	
6	Участие в соревнованиях	Товарищеская игра, матчевая встреча	8-12		8-12	Протокол игр
7	Контрольные испытания	Учебно-тренировочное занятие	4		4	контрольные нормативы

Содержание учебного плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке; она связана с физической, технико–тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических занятий.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде опроса. В этом случае тренер-преподаватель обычно должен проверить у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Лучше всего проверку знаний проводить в форме опросов или беседы. Эта форма контроля наиболее эффективна. Периодически контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Темы

Тема 1. Техника безопасности и профилактика травматизма.

Техника безопасности на занятиях по хоккею в ледовом дворце спорта и на открытой площадке. Безопасные приемы выполнения физических упражнений. Требования безопасности перед занятием, во время и по окончании занятия. Правила внутреннего распорядка в ДЮСШ. Правила поведения для обучающихся.

Тема 2. Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания.

Хоккей как наиболее популярный, широко культивируемый олимпийский вид спорта. Факторы, определяющие популярность и привлекательность хоккея. Особенности структуры и содержание игровой деятельности. Большой объем контактных силовых единоборств, происходящих на любом участке хоккейной площадки требует определенного мужества и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств. Игровая деятельность комплексно воздействует на органы и функциональные системы, укрепляет их, повышая общий уровень функционирования.

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм спортсмена