Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение гимназия №2 города Асино Томской области

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Хоккей»

**для учащихся 1 классов**

**на 2022-2023 учебный год**

**Составил:**

**Айдашев Ш.О.**

**Пояснительная записка.**

   Дополнительная общеобразовательная Рабочая программа внеурочной деятельности спортивного кружка по хоккею для 1 классов разработана на основании

* Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
* приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

В основу учебной программы заложены основопо­лагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, ре­зультаты научных исследований и передовой спортивной практики.

В программе учебный план теоретических и практических занятий по физической подготовке дан для всех учебных групп. В связи с этим педагог имеет возможность в зависимости от подготовленности учащихся самостоятельно с учётом возраста хоккеиста и целевой направленности занятий подбирать необходимый материал.

   Программа предусматривает общие схемы построения тренировочных и межигровых микроциклов по направленности и динамике нагрузки в различных периодах годичного цикла.

**Программа направлена на решение следующих задач:**

* Гармоничное физическое развитие юных спортсменов, разносто­ронняя подготовка, укрепление здоровья.
* Подготовка квалифицированных спортсменов, подготовка резер­вов для сборной  района по хоккею.

   Выполнение задач, по обучению  хоккею, предусматривает:

* систематическое проведение практических и теоретических занятий;
* обязательное выполнение учебного плана, регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр;
* осуществление восстановительно-про­филактических мероприятий;
* просмотр учебных фильмов, видеоза­писей, соревнований квалифицирован­ных хоккеистов.

**1. Программный материал.**

**1.1 Теоретическая подготовка.**

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Развитие хоккея в России и за рубежом.

Содержание: Развитие хоккея в России. Значение и место хоккея в системе физического воспитания. Российские соревнования по хоккею: чемпионат и  Кубок России. Участие российских хоккеистов в международных соревнованиях. Российская Федерация  хоккея , российские команды, тренеры, игроки.

Тема 2. Тактика игре в защите.

Содержание: Создание численного преимущества в обороне. Закрытие  всех игроков атакующей команды, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки. Тактика отбора шайбы.

Тема 3. Тактика игры в нападении.

Содержание: Высокий темп атаки, атака широким фронтом. Скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменой местами, усиление темпа атаки в её завершающей фазе, использование скоростной обводки. Атакующие комбинации флангом и центром.

Тема 4. Правила игры.

Содержание: Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Особенности организации и проведения соревнований по хоккею.

Тема 5. Гигиенические знания и навыки.

Содержание: Общее понятие о гигиене. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Примерные суточные пищевые нормы хоккеистов в зависимости от объема и интенсивности за­нятий. Вредное влияние курения и алкоголя на здоровье и работоспособность организма.

**1.2. Техника безопасности.**

Содержание: Ознакомление с различными видами инструктажа по технике безопасности.

**1.3. Общая физическая подготовка.**

1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте. Перестроение из одной шеренги в две. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упраж­нения для мышц шеи. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения с сопротивлением.

3. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями, штангой, с короткой и длинной скакалкой, с малыми мячам.

4. Подвижные игры и эстафеты. Игры с шайбой, бегом, прыжками, мета­нием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встреч­ные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастичес­ких снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской грузов, метанием в цель, бросками и ловлей шайбы.

5. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 800м. Кроссы от 1000 до 3000м (в зависимости от возраста), 6-минутный  
и 12-минутный бег. Прыжки в длину с места и с разбега. Многоскоки.

6. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, пионербол, волейбол, гандбол с элементами регби.

**1.4. Специальная физическая подготовка.**

1. Упражнения для развития быстроты. Стартовые рывки к шайбе с пос­ледующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овла­дение шайбой. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка, препятствий. Переменный бег. Бег с изменением направления. Бег с "тенью" (повторение движений партнера).

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Подвижные игры типа "Волк во рву", "Челнок" т т.д. Вбрасывание шайбы на дальность.

3. Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное вы­полнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные тех­нико-тактические упражнения. Игровые упражнения с шайбой большей интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА | | отл | хор | уд |
| 1 | Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек) | 7,2 | 7,4 | 7,7 |
| 2 | Бег на коньках 36 м спиной вперед (сек) | 9,6 | 9,9 | 10,3 |
| 3 | Челночный бег на коньках 9 х 6 м (сек) | 19,2 | 19,8 | 20,5 |
| 4 | Слаломный бег на коньках без шайбы (сек) | 15,1 | 15,9 | 16,7 |
| 5 | Слаломный бег с ведением шайбы (сек) | 16,5 | 17,4 | 18,3 |
| 6 | Техника владения клюшкой и шайбой (разница времени прохождения тестов 4 и 5) | 1,42 | 2,06 | 2,7 |

**1.5. Технико-тактическая подготовка.**

   Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки хоккеистов. Классификация и терминоло­гия технических приемов. Высокая техника владения шайбой – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения и приме­нения технических приемов в различных игровых ситуациях: ударов по шайбе клюшкой и остановка шайбы, ведение, обводки ложных движений, отбора шайбы, основных технических приемов игры вратаря. Понятие о стратегии, сис­теме, тактике и стиле игры.

**1.6. Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка служит важным условием успешного ре­шения задач в системе многолетней подготовки хоккеистов. Задачи психологической подготовки сводятся к следующему:

- Воспитание высоких моральных качеств.

- Воспитание волевых качеств: целеустремленности и настойчи­вости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициа­тивности и дисциплинированности.

- Установление и воспитание совместимости в процессе совместной деятельности в составе команды и отдельных звеньев.

- Адаптация к условиям соревнований.

- Настройка на игру и методика руководства командой в игре.

- Правильное использование установок на игру, разборов проведенных игр, замен во время игры и т.д. во многом содействует решению задач  
психологической подготовки.

Обширность и эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов.

 Основные из них:

- средства идеологического воздействия (печать, радио, лекции,  
беседы);

- специальные знания в области психологии, техники и тактики  
хоккея, методики спортивной тренировки;

- личные примеры тренера, убеждение, поощрение, наказание;

- побуждение к деятельности, поручения, общественно-полезная работа;

- обсуждение в коллективе, в команде;

- составление плана тренировочного занятия и самостоятельное его проведение;

- проведение совместных занятий менее подготовленных хоккеистов

с более подготовленными;

- участие в контрольных играх с более сильными или более слабы­ми противниками;

- участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведенных игр;

- соревновательный метод.

**2. Методическая часть.**

**2.1. Учебный план занятий.**

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел подготовки | Часы |
| Теория | 1 |
| Общая физическая подготовка | 5 |
| Специальная физическая подготовка | 11 |
| Техническая подготовка | 7 |
| Тактическая подготовка | 6 |
| Игровая подготовка | 4 |

**2.2. Организационно-методические указания.**

Программа рассчитана на 1год. Освоение материала, предусмотренного программой, обеспечивает всестороннее гармоническое развитие учащихся и знакомство с техникой и тактикой современного хоккея.

**Задачи обучения:**

- укрепление здоровья и улучшение физического здоровья;

- овладение  основами техники выполнения физических  упражнений;

- знакомство  с техникой и тактикой хоккея;

- знакомство с правилами;

- освоение процесса игры в соответствии с правилами хоккея, участие в соревнованиях.

**2.3. Методическое обеспечение.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Форма**  **занятий** | **методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса** | **Дидактический**  **материал,**  **техническое оснащение** | **Форма**  **подведения итогов** |
| **Теоретическая подготовка** | - беседа;  -просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов  - самостояте-  льное чтение специальной литературы;  -практические занятия | - сообщение новых знаний;  - объяснение;  - работа с учебно-методической литературой;  -работа по фотографиям;  -работа по рисункам;  -работа по таблицам;  -практический показ. | - фотографии;  - рисунки;  -учебные и методические пособия;  -специальная литература;  -учебно-методическая литература;  - журнал «Хоккей с шайбой»;  -научно-популярная литература;  -оборудование и инвентарь. | - участие в беседе;  -краткий пересказ учебного материала;  - семинары;  -устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам. |
| **Общая физическая**  **подготовка** | -учебно-тренировочное занятие | - словесный;  - наглядный;  - практический;  - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение) | -учебные и методические пособия;  -учебно-методическая литература. | контрольные нормативы по общей физической подготовке.  - врачебный контроль. |
| **Специальная физическая подготовка** | учебно-тренировочное занятие | - словесный;  - наглядный;  - практический;  - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение) | - фотографии;  - рисунки;  - учебные и методические пособия;  -учебно-методическая литература;  - коньки;  -ролики; клюшка; шайба; экипировка игрока и вратаря; мяч. | контрольные нормативы и упражнения  текущий контроль. |
| **Техническая подготовка** | -учебно-тренировочное занятие  - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная. | - словесный;  - наглядный;  - практический;  - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение) | - фотографии;  - рисунки;  - учебные и методические пособия;  -учебно-методическая литература;  -спортивный инвентарь. | контр.упр. нормативы и контр.  тренировки.  текущий контроль. |
| **Соревнования** | - контрольная тренировка;  - соревнование | - практический; | -спортивный инвентарь | протокол соревнований, промежуточный, итоговый |
| **Контрольно-переводные испытания** | фронтальная, индивидуально-фронтальная. | - практический;  - словесный; | - спортивный инвентарь, методические пособия; | протокол  вводный, текущий. |
| **Медицинский контроль** | групповая, подгрупповая, индивидуально-фронтальная. | - практический;  - словесный; | - оборудование для тестирования. | вводный. |

**3.  Восстановительные мероприятия.**

**Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности.**

1. Рациональное сочетание на занятиях средств разной направленности.

2.Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.

3. Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.

4. Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.

5. Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.

6. Полноценные разминки и заключительные части  занятий.

7. Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).

8. Повышение эмоционального фона на занятиях.

9. Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировою,

**4. Воспитательная работа.**

   Решающим условием успешного осуществления воспитательной работы является единство воспитательных воздействий, коллектива педагогов общеобразовательных школ; главенствующая роль нравственного воспи­тания юных спортсменов принадлежит тренеру-педагогу.

   Основные факторы воспитательного воздействия:

- личные примеры педагога в вопросах дисциплины, соблюдения спортивного режима;

- педагогическое мастерство педагога в вопросах дисциплины, его творчестве, поиск новых путей в работе;

- формирование и укрепление коллектива учащиеся, его участие в решении вопросов жизни спортивной школы.

   Основные формы воспитательной работы:

а) систематическое привлечение учащихся к общественной работе (су­действо соревнований, подготовка, организация и проведение соревнований);

б) обсуждение коллективом итогов участия в соревнованиях;

в) обсуждение коллективом фактов отклонения от нормы в поведении спортсмена;

г) введение традиционных ритуалов (награждение победителей соревно­ваний и учащихся, отличившихся в общих делах);

д) совместная работа с общеобразовательной школой, общественными организациями.

  В процессе занятий юного игрока наряду с технической, физической, тактической подготовкой необходимо решать воспитательные задачи, такие, как:

- воспитание волевых качеств (целеустремленность, дисциплиниро­ванность, организованность и требовательность к себе, активность, инициативность, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели, способность продолжать борьбу в соревнованиях в условиях не­удачно складывающейся ситуации);

- воспитание спортивного трудолюбия (способности выполнять большие объемы тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач);

- интеллектуальное воспитание (овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки, анатомии, гигиены, психоло­гии и других дисциплин; расширение кругозора в спорте и жизни);

- воспитание чувства ответственности за порученное дело, береж­ного отношения к государственной собственности (спортивный инвен­тарь, спортивные сооружения, спортивная форма).

**Список используемой литературы:**

1. В.А. Быстров, "Основы обучения и тренировки юных хоккеистов". Изд-во "Терра-Спорт" 2000 г.

2. Айрапетянц, JI.P. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх: автореферат дисс. д.п.н. / JI.P. Айрапетянц. М., 1992. -41 с.

3. Арестов, Ю.М.Оценка и управление тренировочными нагрузками: методические рекомендации / Ю.М. Арестов, А.А. Кириллов. М.: Спорткомитет СССР, 1976. - 18 с.

4. Базилевич, О. Структура игры и программа тренировки / О. Базилевич, А Зеленцов, В. Лобановский. // Футбол-хоккей. 1977. - №40. - С. 1213.

5. Базилевич, О.П. Занятия в подготовительном периоде / О.П. Базилевич, В.В. Лобановский, A.M. Зеленцов. // Футбол-хоккей. 1975. - № 10. -С. 14-15.

6. Верхошанский, Ю.В. Некоторые вопросы построения тренировки в годичном цикле в скоростно-силовых видах спорта / Ю.В. Верхошанский И.Н. Мироненко, Т.М. Антонова // Проблемы оптимизации тренировочного процесса. М., 1982. - С. 50-80.  
7. Верхошанский, Ю.В. Основные положения организации тренировочного процесса хоккеистов /Ю.В. Верхошанский, В.В. Лазарев // Тенденции развития спорта высших достижений. М., 1993. - С. 121 - 134.

8. Волков, В.М. Восстановительные процессы в спорте / В.М. Волков. -М.: Физкультура и спорт, 1977. 142 с.

9. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А.Годик. М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.

10. Федеральный закон от 29.04.1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

11. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Пра­вительства РФ от 07.03.1995 г. № 233)