



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №21
с углубленным изучением немецкого языка»
«Немеч кыв пыдісянь велөдан 21 №-а шөр школа»
муниципальной асьюралана велөдан учреждение

Принято Педагогическим советом МАОУ
«СОШ №21»
« ____ » _____ 2021 г. Протокол №1

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ СОШ № 21
_____ Т.В. Абдрафикова
Приказ № ____ от
« ____ » _____ 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная программа -
дополнительная общеразвивающая программа

«ХОККЕЙ С МЯЧОМ»

*Направленность – физкультурно-спортивная
Возраст учащихся – 7-10 лет
Срок реализации – 1 год*

*Составитель:
педагог дополнительного образования
Цывунин Михаил Александрович*

Сыктывкар
2020

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Хоккей с мячом» разработана на основании следующих нормативно-правовых документах:

1. Федеральный закон от 21.12.2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам от 09 ноября 2018 г. №196;
4. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
5. Приказ Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года №214-п;
6. Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);
7. Приложение к письму Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;
8. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
9. Программа спортивной подготовки Государственного бюджетного учреждения Республики Коми «Спортивная школа олимпийского резерва №1» во исполнение Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (с изменениями № 412-ФЗ от 6 декабря 2011 года), в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом (утвержденного Приказом Министерства спорта РФ от 26 декабря 2014 г. № 1079).

10. Рекомендации «Спортивной школы олимпийского резерва №1» г. Сыктывкар
11. Устав МАОУ «СОШ№21 с углубленным изучением немецкого языка
12. Лицензия МАОУ «СОШ№21 с углубленным изучением немецкого языка

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы - базовый.

Основная цель дополнительного образования – формирование разносторонне развитой, творческой личности, способной реализовать свой потенциал, как в собственных жизненных интересах, так и в интересах общества. Одной из составляющих этого процесса является физическое воспитание.

Хоккей с мячом — один из наиболее увлекательных видов спорта. Хоккей с мячом является эффективным средством воспитания важных черт характера человека: смелости, решительности, целеустремленности и настойчивости, самообладания, а также таких нравственных качеств, как уважение к сопернику, честность, благородство в отношении к слабому и др. Важнейшим результатом занятий хоккеем следует признать формирование способности преодолевать трудности.

Занятия по хоккей с мячом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Занятия проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания учащихся, развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучения разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений. В результате реализации программы ожидается овладение учащимися техникой выполнения общеразвивающих упражнений и основных приемов борьбы, повышение уровня развития физических качеств.

Актуальность программы обусловлена необходимостью сохранения и укрепления здоровья, формирования навыков ЗОЖ у детей и подростков. Занятия хоккеем выступают одними из стратегических задач физического воспитания детей и подростков. Эффективность их решения во многом зависит от субъективных факторов, и, прежде всего от личностного отношения к своему здоровью и образу жизни. Особо актуально решение этой задачи в подростковом возрасте, в период, когда ценностные отношения подростков к своему здоровью и здоровому поведению, начинают складываться в устойчивую систему.

Отличительные особенности программы

В основе предлагаемой программы «Хоккей с мячом» лежит идея формирования положительной мотивации к занятиям спортом, создания условий для реализации спортивного потенциала детей, организация занятости

подростков в дневное и вечернее время, с целью изолирования их от негативного влияния улицы. Программа представляет собой начальный этап подготовки по хоккею с мячом.

Программа составлена с учётом общедидактических принципов и ведущих положений педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и развития воспитанников. Предусмотрен комплексный подход к отбору программного содержания и методики проведения занятий.

Адресат программы

Категория учащихся: 7 - 10 лет. В этом возрасте наблюдается высокая потребность в двигательной активности. Это дети, проявляющие интерес к спорту, к занятиям хоккеем с мячом. Этот возраст считается благоприятным для формирования учебно-познавательных, коммуникативных, творческих и эмоциональных потребностей ребенка.

Приём на обучение в объединение проводится на принципах равных условий для всех поступающих без предъявления требований к уровню образования. Приём на обучение осуществляется по письменному заявлению законных представителей поступающих. При приёме в объединение учащийся предъявляет медицинский допуск об отсутствии противопоказаний к занятиям по хоккею с мячом.

Объём и сроки освоения программы

Программа предполагает 2 года обучения. Программа рассчитана на 72 часа в год. Занятия проводятся с сентября по май включительно. Количество часов 1 год обучения – 2 часа в неделю, второй год обучения 2 часа в неделю.

Формы обучения и реализации программы

Программа предполагает очную форму обучения.

Форма реализации программы – коллективные, групповые, парные, индивидуальные. Занятия по освоению теоретического материала проводятся в виде бесед, пояснений на практических и теоретических занятиях. Практический материал изучается на учебно-тренировочных занятиях.

Режим занятия

Количество часов 1 год обучения – 2 часа в неделю.

1.2 Цель программы – развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий хоккеем с мячом, осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие, привлечение обучающихся к систематическим занятиям спортом к участию в спортивно-массовых мероприятиях, отбор перспективных детей и подростков, создание оптимальных условий для физического и

психического развития, самореализации, подготовка спортивного резерва для команд высшего спортивного мастерства.

Подготовка хоккеиста - спортсмена от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему, все составные части которой взаимосвязаны и обусловлены достижением главной цели, которая заключается в подготовке спортсменов высокой квалификации.

Задачами программы являются:

- организация единой системы, с целью подготовки спортсменов высокого класса (кандидатов в сборные команды Республики Коми и РФ в своих возрастных категориях);
- подготовка спортсменов в состав команд профессиональных клубов хоккея с мячом;
- повышение стабильности высоких результатов в республиканских и всероссийских соревнованиях

1.2.1 Задачи и направленность учебно-тренировочного процесса:

- содействие укреплению здоровья и физического развития, закаливание организма;
- отбор способных к занятиям хоккеем с мячом детей;
- формирование интереса к хоккею с мячом, воспитание черт спортивного характера.

Особое внимание в этом возрасте следует уделять воспитанию специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры, а также укреплению мышц и связок голеностопного сустава и подвижности разгибателей стопы.

На каждой тренировке разминочный, заключительный бег и общеразвивающие упражнения составляют в сумме не менее 20 минут, на ледовых занятиях – это обязательная сухая разминка. Безостановочный бег (сначала в чередовании с быстрой ходьбой) постепенно доводится до 10 минут.

Подвижные игры, преимущественно на ловкость - координационные и скоростные способности, в этом возрасте – ведущее средство тренировочного процесса. Они занимают до 50% общего времени занятий. Двустороннюю игру в футбол, хоккей с мячом по полным правилам проводить в этом возрасте нецелесообразно – только элементы спортивной игры на индивидуальную и групповую тактику.

Характеристика вида спорта, его отличительные особенности.

Хоккей с мячом — зимняя спортивная командная игра, которая проводится на ледяном поле (длиной 90-110 м и шириной 50-70 м) с участием двух команд, в каждой - по десять полевых игроков и одному вратарю. Все игроки для передвижения по льду используют коньки. Полевые игроки, используя клюшки, пытаются ими забить мяч в ворота другой команды и при этом не позволяют полевым игрокам противоположной команды сделать то же

самое. Ворота защищают вратари, не использующие клюшек. Продолжительность игры ограничена по времени (2 тайма по 45 минут; по решению судьи при неблагоприятных погодных условиях — чаще всего очень низкой температуре или сильном снегопаде — 3 тайма по 30 минут) и победителем является команда, которая за время игры сумела забить больше голов в ворота соперника. Характерным для игры является особая быстрота передвижений на коньках, широкий маневр и быстрая смена игровых положений.

Термин «хоккей с мячом» является официальным в России. В международной практике принято название «бенди». Изначально в России хоккей с мячом носил название «русский хоккей». В странах, где игры в хоккей с мячом носят организованный и регулярный характер, формируются соответствующие федерации или ассоциации, которые входят в Международную федерацию хоккея с мячом (Federation of International Bandy).

Хоккей с мячом самым тесным образом связан со многими игровыми видами спорта. Особенно обращает внимание на себя родство хоккея с мячом с футболом (правила соревнований, поле для игры, количественный состав игроков и т.д.) и нередко хоккей с мячом называют зимним футболом. Хоккей с мячом доступен людям почти всех возрастов, причём как мужчинам, так и женщинам.

Характеристика программы

Тип: дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа

Вид: модифицированная

Направленность: физкультурно-спортивная

Классификация:

по сложности – многоуровневая, комплексная

по характеру деятельности – развивающая

по возрастному принципу – разновозрастная

по масштабу действия – внутриучрежденческая

по срокам реализации – 1 год.

1.3. Содержание программ:

Методическая часть программы включает в себя учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, проведение педагогического мониторинга эффективности учебно-тренировочного процесса.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

2. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № | Тема урока | Всего часов | Из них | | Форма занятий | Контроль |
|---------------------------------------|--|-------------|----------|-----------|--------------------------|--|
| | | | теория | практика | | |
| 1 | Водное занятие. Инструктаж по технике безопасности и поведение. | 2 | 2 | 0 | объяснение | |
| 3. Техническая подготовка | | 40 | 8 | 32 | Объяснение, тренировка | Наблюдение, коррекция, Тестирование, диагностика |
| 2.1 | Подводящие упражнения на земле. | 10 | 2 | 8 | | |
| 2.2 | Подводящие упражнения на льду (коньковая) | 12 | 2 | 10 | | |
| 2.3 | Специальные упражнения на льду (ледовая) | 14 | 4 | 10 | | |
| 2.4 | Стартовые рывки: | 4 | 0 | 4 | | |
| 4. Тактическая подготовка | | 18 | 5 | 13 | | |
| 3.1 | Тактика игры в атаке | 4 | 1 | 3 | Объяснение Тренировка | Анкетирование |
| 3.2 | Тактика игры в атаке | 4 | 1 | 3 | Тренировка | Наблюдение |
| 3.3 | Тактика игры в обороне | 4 | 1 | 3 | Объяснение Тренировка | Коррекция |
| 3.4 | Тактика игры в обороне | 4 | 1 | 3 | Объяснение Тренировка | коррекция |
| 3.5 | Тактика игры вратаря | 2 | 1 | 1 | объяснение тренировка | Коррекция тестирование |
| 5. Общая физическая подготовка | | 40 | 8 | 32 | | |
| 4.1 | общеразвивающие упражнения | 6 | 1 | 5 | тренировка | Наблюдение |
| 4.2 | Упражнения на развитие координации, ловкости, гибкости | 6 | 0 | 6 | Круговая тренировка | Тестирование |
| 4.3 | подвижные игры и игровые упражнения | 6 | 1 | 5 | Тренировка | Коррекция |
| 4.4 | упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств | 6 | 1 | 5 | Тренировка | Коррекция |
| 4.5 | упражнения на освоение техники катания на коньках и владения клюшкой | 6 | 2 | 4 | Тренировка | Коррекция |
| 4.6 | Упражнения с мячами | 6 | 2 | 4 | Круговая тренировка | Коррекция |
| 4.7 | Упражнения в парах | 4 | 1 | 3 | тренировка | Коррекция |
| | | | | | соревнование | зачет |

| | | | | | | |
|---|-----------------------|------------|-----------|------------|--------------------|--------------|
| 6. Специальная физическая подготовка | | 24 | 6 | 18 | | |
| 5.1 | Скоростная подготовка | 4 | 1 | 3 | Тренировка | тестирование |
| 5.2 | Силовая подготовка | 4 | 1 | 3 | Тренировка | коррекция |
| 5.3 | Скор-сил. подготовка | 4 | 1 | 3 | Тренировка | коррекция |
| 5.4 | Развитие выносливости | 4 | 1 | 3 | Тренировка | коррекция |
| 5.5 | Развитие ловкости | 4 | 1 | 3 | Тренировка | коррекция |
| 5.6 | Борьба за мяч | 2 | 1 | 1 | Тренировка | коррекция |
| 5.6 | Контрольный урок | 2 | 0 | 2 | Соревнование | зачет |
| 6. | Игровая | 16 | | 16 | Двухсторонняя игра | |
| | Соревнования | 4 | | 4 | Соревнование | Соревнование |
| | Итого: | 144 | 29 | 115 | | |

Содержание учебного плана 1 года обучения

1. Вводное занятие.(2 ч.)

Игры на знакомство. Проведение инструктажей, правила поведения на улице и в помещении образовательного учреждения, инструктаж «Дом-школа-дом». Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях борьбой. Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом, во время и по окончании занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований.

Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования техники, развития физических качеств (силы, ловкости, быстроты выносливости). Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием. Основы техники и тактики. Моральная и психологическая подготовка. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.

2.Техническая подготовка. (40ч.)

2.1. Техническая коньковая подготовка

Подводящие упражнения на укатанном снегу:

Стойка хоккеиста: высокая, средняя, низкая. Падения: «рыбкой» на руки, в группировке на бок, самостраховка. «Елочка» по разметке. Скольжение на двух после разбега с 3–4 шагов. То же с 5–7 шагов с переносом центра тяжести с правой на левую ногу. То же с выпадами, полуприседами, подскоками на двух, скрестными шагами.

Подводящие упражнения на льду

Стойка хоккеиста: высокая, средняя, низкая. Скольжение на двух ногах, не отрывая коньков ото льда. Скольжение на двух с попеременным переносом центра тяжести с одной на другую, сначала с дополнительной подвижной опорой, с помощью партнера и т.п. Скольжение на двух после поочередного толкания каждой ногой. «Фонарики» сведением и разведением коньков.

Поочередное скольжение на одной после толкания другой ногой, можно толкать перед собой партнера.

Специальные упражнения на льду

Скольжение, приседания, отведение и приведение, махи ногой в разных направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде. Скольжение в полу приседе и в полном приседе, наклоны в стороны, назад. Скольжение на двух с варьированием стойки хоккеиста. Скольжение на двух, не отрывая коньков, в стойке хоккеиста за счет переноса центра тяжести вперед – в сторону. Толчок правой – скольжение на двух, то же с левой. Попеременный толчок правой, левой – скольжение на двух. Попеременное отталкивание левой (правой) с максимальным прокатом на каждой ноге. Одноопорное скольжение в положении «ласточка», в сочетании с другими видами равновесия. Прохождение прямой с предварительного разбега на наименьшее количество шагов. Ходьба и бег с сильно развернутыми в стороны носками. Разучивание стартовых положений. Обезд препятствий в двухопорном скольжении. То же, отталкиваясь одной ногой. Бег по виражу.

Торможение: поочередное притормаживание каждой ногой за счет переноса центра тяжести несколько назад и разворота конька носком внутрь. Стартовые рывки:

ходьба на коньках с постановкой их на лед в У-образном положении, бег на коньках на месте с опорой руками в парах, взявшись за руки, прыжки с изменением глубины приседа, бег на коротких отрезках, старты из различных исходных положений.

Скольжение на коньках спиной вперед, не отрывая коньков ото льда с поворотами поочередно на 180° и 360°. «Салки», эстафеты, комбинации в положении спиной вперед.

2.2. Техническая ледовая подготовка.

Упражнения с клюшкой, мячом Перемещения клюшки, находящейся в двух руках, вперед и назад, за спину, в разные стороны. Круговые движения клюшкой хватом одной руки за середину рукоятки, вокруг туловища вправо и влево, перехваты клюшки из одной руки в другую; подбрасывание клюшки вверх. Перехватывание кистями по клюшке вверх и вниз перед собой, с боков, за спиной. Ведение мелких предметов (кубики, резиновые колечки, теннисные мячи) в различных направлениях. Скольжение по кругу: сгибание и разгибание рук, маховые движения и вращение клюшки, отведение, поднимание и опускание клюшки. Скольжение на одном коньке, спиной вперед, с прыжками вверх, вперед, в стороны, через бортики.

Удары по мячу: прямой, подсечкой (на месте и в движении). Броски мяча клюшкой.

Остановки мяча клюшкой, туловищем, коньком. Жонглирование мячом (на месте, в движении). Обманные движения (финты) туловищем, клюшкой. Финт с изменением направления движения. Финт с изменением скорости движения.

Обманные движения с использованием бортиков. Отбор мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча.

3. Тактическая подготовка.(18 ч.)

3.1. Тактика нападения.

Совершенствование ранее изученной индивидуальной, групповой и командной тактики. Совершенствование групповых и командных взаимодействий, в зависимости от избранной системы ведения игры, от качества партнеров и противников. Передача мяча в «отрыв», передача в определенную точку поля для удара мяча партнером. Воспитание умений своевременно и целесообразно применять игровые действия, состоящие из комплекса приемов: передача – ведение – удар, удар – добивание, под правление – добивание и т. д.

Применение финтов при выполнении атакующих действий: «на уход», «на перемещение», «на передачу», «на удар». Индивидуальные тактические действия при выходе на одного вратаря: выбор способа обыгрывания (броском, финтом, ударом). Действия в направлении против одного защитника, двух защитников, защитника и вратаря, против насыщенной обороны. Групповые взаимодействия: взаимодействия в парах с целью выхода на : «передай – выйди», «скрестный выход», «оставление мяча», «под правление».

Взаимодействие двух атакующих игроков против одного или двух обороняющихся: удар поворотом, в момент, когда обзор вратаря ограничен. Взаимодействие одного, двух, трех нападающих против одного, двух, трех обороняющихся.

Командные действия: нападение против зонной, персональной и смешанной системы

защиты. Изучение специальных тактических комбинаций с учетом конкретного противника. Переход от одного способа атаки к другому в ходе игры.

3.3. Тактика обороны.

Совершенствование ранее изученных групповых и командных взаимодействий, с учетом индивидуальных особенностей игроков, их места и функций в команде, качеств партнеров. Овладение приемами ведения обороны при смене мест и функций во время игры. «Передача» нападающего команды соперника между защитниками голосом.

Командные взаимодействия: совершенствование ранее изученной командной тактики, изучение способов обороны против определенных систем нападения и тактических комбинаций, организация обороны при контратаке противника и меры её предупреждения. Игра в защите при численном меньшинстве.

3.4. Тактика игры вратаря.

Совершенствование индивидуальных тактических действий в усложненных условиях.

Совершенствование в выборе места в воротах при комбинационных действиях противника,

взаимодействие с игроками в обороне и руководство обороной, Обучение противодействию обманным движениям (финтам) и целесообразности их применения. Отработка тактических действий при ограниченном обзоре, изменениях направления движения мяча и при его добивания.

Умение быстро ориентироваться в игровой обстановке и следить за противником, находящемся в радиусе при передаче мяча, с краю вдоль ворот. Изучение противника, их сильных и слабых сторон, способов действий и обманных движений. Совершенствование игрового мышления в спортивных играх. Совершенствование игрового предвидения.

4. Общая физическая подготовка. (40ч.)

Обеспечивает разностороннее физическое развитие хоккеистов: развитие основных двигательных качеств - быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости; улучшение координационных способностей, расширение объема двигательных навыков; повышение общей работоспособности организма; создание прочной базы для высокого спортивного мастерства.

Во всех возрастных группах большое внимание должно уделяться общей физической подготовке юных хоккеистов. Элементы общей физической подготовки должны иметь место во всех практических занятиях. При составлении комплексов общеразвивающих упражнений необходимо учитывать их воздействие, как на отдельные мышечные группы, так и на весь организм в целом, чередовать упражнения для мышц рук с упражнениями для мышц ног, упражнения для мышц спины с упражнениями для мышц брюшного пресса, исходные положения и т.п.

При планировании тренировочных нагрузок во всех возрастных группах необходимо учитывать особенности и во всех случаях учитывать режим выполнения упражнений (интенсивность, продолжительность работы, длительность отдыха и количество повторений).

5. Специальная физическая подготовка. (24ч.)

Развивает двигательные качества, способности специфические для хоккея, и содействовать быстрейшему освоению технических приемов.

Овладение техникой игры в хоккее – процесс сложный и длительный. Занимающихся необходимо убедить, что для достижения вершин мастерства требуется большое трудолюбие, проявление воли, настойчивости, упорства. В группах начальной подготовки велика роль правильного показа и точного объяснения техники выполнения приема. Необходимо постоянно обращать внимание на качественную сторону выполнения изучаемых приемов.

При совершенствовании технических приемов важно постоянно усложнять условия их выполнения, максимально приближая их к игровым.

Следует учитывать, что эффективность совершенствования технического мастерства юных хоккеистов значительно выше при использовании в тренировках подсобного инвентаря.

Во всех возрастных группах особое внимание следует уделять совершенствованию быстроты выполнения отдельных технических приемов, комбинаций из нескольких приемов, а также выполнению приемов без зрительного контроля.

Тактическая подготовка играет ведущую роль в становлении мастерства юных хоккеистов. Поэтому важно, чтобы при выполнении любого технического приема решались и определенные тактические задачи. Тактическая подготовка юных хоккеистов начинается с выполнения простейших упражнений, включающих взаимодействие с партнерами. По мере совершенствования тактического мастерства упражнения и условия их выполнения усложняются. Конкретные тактические задания с использованием определенных технических приемов на ранних этапах должны уступать место заданиям с постановкой общей задачи (обыграть пару защитников, поддержать мяч, забросить его в ворота), для решения которой хоккеист должен выбрать наиболее правильный путь, проявляя при этом тактическую гибкость. Тактическое мышление хоккеистов необходимо развивать постоянно, в процесс каждого учебно – тренировочного занятия. Игровые упражнения, а также игры полными и неполными составами являются основой тактической подготовки хоккеистов.

Для решения комплексных и частных задач подготовки нужно широко использовать игровой, равномерный, переменный, повторный интервальный методы, а также такие формы организации занятий как круговая тренировка и поточный метод.

Организационные и судейские навыки вырабатываются во время учебно-тренировочного процесса и закрепляются при оказании практической помощи при судействе на играх.

Подготовка вратарей

Обучение начинающих вратарей идет по двум направлениям – общее для всех игроков и специальное. Общая физическая подготовка вратарей проводится по программе полевых игроков. Дополнительно следует обращать внимание на развитие быстроты реакции, гибкости и координации движений.

Специальная подготовка вратарей (на коньках и без коньков)

Стойка вратаря, принятие стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед. Передвижение приставными шагами; прыжки вперед-назад, вправо-влево в стойке. Передвижения приставными и скрестными шагами, в челночном беге; старты прыжками правым, левым боком, приставными и скрестными шагами, перемещения и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо-влево; кувырки вперед и назад, в сторону, акробатика; жонглирование теннисными мячами.

4. Планируемые результаты

Предметные:

- приобретены знания по истории и развития хоккея с мячом как вида спорта в РК и РФ;
- изучили правила техники безопасности при занятиях хоккея с мячом;
- знают основные технические приёмы владения коньками и клюшкой;
- развиты физические качества (сила, выносливость, быстрота, гибкость и ловкость).

Развивающие:

- самостоятельно выделяют и формулируют познавательную цель;
- выполняют инструкции, точно следуют образцу и простейшим алгоритмам; концентрируют волю для преодоления физических препятствий;
- умеют взаимодействовать в команде, выстраивают продуктивное взаимодействие с другими людьми.

Воспитательные:

- проявляют устойчивый интерес к занятиям хоккея с мячом, мотивированы к здоровому образу жизни;
- проявляют моральные (чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи) и волевые качества (смелость, активность, преодоление страхов и чувства неловкости).

Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки.

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|--|--|
| | Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 5,2 с) | Бег на 30 м (не более 6 с) |
| | Бег 60 м (не более 10,2 с) | Бег 60 м (не более 11,2 с) |
| | Бег на 20 м на коньках (не более 4,4 с) | Бег на 20 м на коньках (не более 5,4 с) |
| Координация | Челночный бег 5 х 6 м (не более 12,3 с) | Челночный бег 5 х 6 м (не более 12,6 с) |
| | Челночный бег 4 х 9 м на коньках (не более 11,2 с) | Челночный бег 4 х 9 м на коньках (не более 12,2 с) |
| | Бег на коньках на 40 м, включая 20 м спиной вперед (не более 11,5 с) | Бег на коньках на 40 м, включая 20 м спиной вперед (не более 12,5 с) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз) |

| | | |
|----------------------------|--|--|
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 140 см) | Прыжок в длину с места (не менее 135 см) |
|----------------------------|--|--|

Формы аттестации

Для проверки теоретических знаний учащихся используются устные опросы. Оценка практических результатов заключается в выполнении конкретных приёмов и соревнований.

Отслеживание метапредметных результатов и личностного развития детей осуществляется во время групповой и парной работы. Наблюдение, тестирование, выполнение коллективных и индивидуальных заданий, участие в конкурсах, акциях, анкетирование, беседа, творческий отчёт являются методами отслеживания педагогом основных компетенций и проводятся с участием школьного психолога и при наличии письменного согласия родителей учащегося.

Инструментарий контроля: карта мониторинга, лист самооценки, оценочные листы наблюдений учителя, диагностические карты.

Оценка качества реализации образовательной программы включает в себя текущий контроль и промежуточную аттестацию.

Текущий контроль. Контролирует усвоение учебного материала по мере прохождения темы. Цель данного вида контроля - анализ хода формирования знаний и умений. Может проводиться в форме собеседования, обсуждения, решения тематических кроссвордов, участие в тематических выставках, творческой деятельности центра, участие в конкурсах.

Промежуточная аттестация - после каждого года обучения по программе. Обеспечивает контроль эффективности учебной деятельности и образовательного процесса в целом, получение объективной информации о состоянии образовательных результатов учащихся за определенный период времени (полугодие, год) для осуществления коррекции образовательного процесса и обеспечение эффективности управления качеством образования.

Проводится в форме тестирования и сдачи нормативов.

Другие формы контроля: анкетирование; защита проекта; просмотр.

Оценочные материалы

| Вид контроля | Цели | Содержание | Форма контроля | Критерии |
|--------------|--|---|--|--|
| Текущий | Определение уровня физического и психофизиологического развития учащихся | - желание заниматься; - особенности анатомического строения: осанка, телосложение; - особенности костно-мышечного аппарата (сила, | Контрольные упражнения, наблюдения, собеседования, заключение врача. | Высокий Повышенный Средний Низкий |

| | | | | |
|------------------------|--|-------------------------------------|--|--|
| | | гибкость) | | |
| Текущий | Определить уровень практических умений | Контрольные упражнения | Контрольный тест по ОФП | Высокий Повышенный Средний Низкий |
| Текущий | Определить уровень практических умений | Проведение контрольной игры | Контрольный тест по СФП | Высокий Повышенный Средний Низкий |
| Текущий | Определить уровень практических умений | Демонстрации двигательного действия | Проведение конкретных приёмов по ТТП Проведение соревнований. | Высокий Повышенный Средний Низкий |
| Промежуточный контроль | Диагностика результатов освоения образовательной программы | Вопросы по содержанию программы | Тест Сдача нормативов | Высокий Повышенный Средний Низкий |

Критерии оценки планируемых предметных результатов освоения программы

Теоретические знания

При оценивании учитываются такие показатели:

Глубина и полнота ответа, умение использовать их применительно к конкретным случаям на занятиях физическими упражнениями.

Высокий уровень (от 80 % до 100%) - учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Повышенный уровень (60 до 79 %) – в ответе содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Средний уровень (50 % до 59%) - в ответе отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Низкий уровень (от 49 % и менее) – учащийся не владеет материалом, не использует знания на практике.

Вопросы для проверки знаний

Техника безопасности

Основные правила по хоккею. Отличия хоккея от других видов спорта.

Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена

Хоккей в России.

Физическая подготовка спортсмена .

Правила соревнований по хоккею.

Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для демонстрации двигательного действия, выполнение контрольных упражнений и комбинированный метод.

Высокий уровень (от 80 % до 100%) – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; обучающиеся по заданию педагога используют их в нестандартных условиях.

Повышенный уровень (60 до 79 %) – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Средний уровень (50 % до 59%) – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Учащийся по заданию педагога не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с занятием условиях.

Низкий уровень (от 49 % и менее) - двигательное действие выполнено не правильно.

Уровень физической подготовленности учащихся:

Высокий уровень (от 80 % до 100%) – исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, а также высокому приросту показателей физической подготовленности за определенный период времени.

Повышенный уровень (60 до 79 %) – исходный показатель соответствует повышенному уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

Средний уровень (50 % до 59%) – исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и незначительному приросту.

Низкий уровень (от 49 % и менее) - исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

Нормативы ОФП и СФП

| | Нормативы | 29 – 47 кг | | 53 – 66 кг | | свыше 73 кг | |
|------------|---|------------|-----|------------|-----|-------------|-----|
| | | д | м | д | м | д | м |
| физическая | Бег 30 м (сек.) | 6.8 | 6,6 | 6.8 | 6,6 | 6,9 | 6,7 |
| | Подтягивание (кол. раз) | 4 | 6 | 4 | 6 | 3 | 4 |
| | Сгибание туловища лёжа на спине за 20 сек (кол.раз) | 11 | 13 | 11 | 13 | 6 | 8 |

| | | | | | | | |
|-----------------------------------|--|------|------|------|------|------|------|
| | Бег 1500 м (мин.сек) | 7,30 | 7,20 | 7,30 | 7,20 | 7,40 | 7,30 |
| | Сгибание рук в упоре лёжа (кол. раз) | 28 | 30 | 25 | 32 | 20 | 25 |
| | Прыжок в длину с места (см) | 130 | 140 | 130 | 140 | 125 | 135 |
| | Челночный бег 3*10 м (сек) | 10,0 | 9,5 | 10,0 | 9,5 | 10,2 | 9,8 |
| специальная физическая подготовка | Приседание с партнёром равного веса (раз) | 5 | 6 | 7 | 8 | 2 | 3 |
| | Пятикратное выполнение вставания на мост (сек) | 16,5 | 15,5 | 16,5 | 15,5 | 16,5 | 15,5 |
| | Забегание на мосту: 3 - влево, 3 - вправо. | 19,0 | 18,0 | 19,0 | 18,0 | 26,0 | 25,0 |
| | 10 бросков партнёра с колен «мельница» (сек) | 33,0 | 30,0 | 34,0 | 31,0 | 35,0 | 32,0 |
| | 10 кувырков вперёд (сек) | 18,4 | 18,0 | 18,4 | 18,0 | 18,4 | 18,0 |

Критерии оценки личностных и метапредметных результатов освоения программы:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности спортивной борьбы;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в спортивной борьбе;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться и выполнять сложнокоординационные движения красиво, легко и непринужденно;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

– владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, элементов спортивной борьбы, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

– умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по разделам программы;

- самостраховка и самоконтроль при падениях.

Методические материалы

В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.).

Используются современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
- лично-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;
- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями, в приобретении знаний основ физической культуры и приобретении знаний и практических навыков по вольной борьбе.

5. Список литературы:

1. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 года.
2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30.10.2015 г. № 999
3. Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4.12.2007 №329-ФЗ (в ред. от 03.12.2012 №237-ФЗ).
Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (в ред. от 23.07.2013 №203-ФЗ).
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом от 26.12.2014 №1079.
5. Примерная учебно-тренировочная программа по хоккею с мячом для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / П.Б.Кононенко, О.З. Зиганшин, А.В.Белозеров. – Москва: ФХМР, 2013. – 54 с.
6. И. Н. Панин. Хоккей с мячом. Техника, тактика, правила игры. М.: Советский спорт, 2005
7. Быстров, В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов [текст] / В.А.Быстров. Москва: Terra-Спорт, 2000. 62 с.
8. Зиганшин, О.З., Кононенко, П.Б. Хоккей с мячом: Программа для детско-юношеских спортивных школ (группы начальной подготовки). Хабаровск: ДВГАФК, 2006. 38 с.
9. Павленко, В.Ф., Шишенков, В.М. Организация и содержание научно-методического обеспечения команд по хоккею с мячом: Методические рекомендации для специалистов по хоккею с мячом. Хабаровск, 1993.
10. Соловьев, В.Е. Хоккей с мячом. М.: Физкультура и спорт, 1980. 110 с. 51.
11. Фатеева, О.А. Методика повышения эффективности техники бега на коньках хоккеистов с мячом 12–15 лет: Хабаровск, 2007.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
14. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
15. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
16. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М., 2000.
17. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987 г.
18. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>.

19. Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Республики Коми <http://www.sportrk.ru>

20. Официальный сайт ГБУ РК «СШОР №1» <http://www.кдюш1.рф>

21. Официальный сайт Федерации хоккея с мячом России <http://www.rusbandy.ru>

Приложение №1

Учебно-тематический план 1 года обучения

| содержание занятия | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | всего часов |
|--|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|-------------|
| 1. Водное занятие. Инструктаж по технике безопасности и поведение. | 2 | | | | | | | | | 2 |
| 2. техническая подготовка | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 4 | 2 | 2 | 40 |
| 3. Тактическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 18 |
| 4. ОФП | 4 | 6 | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 40 |
| 5. СФП | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 24 |
| 6. Участие в соревнованиях | | | | 2 | | | 2 | | | 4 |
| 7. Игровая | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 16 |
| Часов в месяц | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 144 |