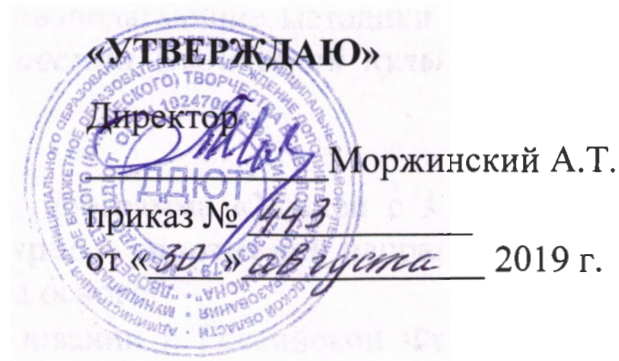


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА  
ВСЕВОЛОЖСКОГО РАЙОНА»

«ПРИНЯТО»

На заседании экспертно-  
методического совета  
протокол № 1  
от «29» августа 2019 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ХОККЕЙ С МЯЧОМ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ  
ПОДГОТОВКИ»

Автор (составитель): **Гайдуков Владимир Сергеевич,**  
тренер-преподаватель  
**Трофимов Евгений Евгеньевич,**  
тренер-преподаватель

Направленность программы: **физкультурно-спортивная**

Уровень программы: **ознакомительный**

Возраст детей, осваивающих программу: **8-10 лет**

Срок реализации программы: **3 года**

Всеволожск

2019

## 1. Пояснительная записка

При разработке программы «Хоккей с мячом для групп начальной подготовки» использован богатый практический опыт одного из известнейших отечественных специалистов хоккея А. Быстрова, изложенный в учебно-методическом пособии «Основы обучения и тренировки юных хоккеистов» (Библиотечка тренера), основополагающие методики из опыта специалистов *Санкт-Петербургской академии физической культуры им. П. Ф. Лесгафта*.

### **Нормативно-правовая база:**

Дополнительная общеразвивающая программа «Хоккей с мячом для групп начальной подготовки» **физкультурно – спортивной** направленности **ознакомительного** уровня разработана на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.12);
- Концепции развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года (№ 1726-р от 04.09.14);
- Приказа Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (№ 196 от 09.11.18);
- Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14);
- Указа Президента РФ «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы» (№ 761 от 01.06.2012 г.);
- Федерального закона «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (№ 124-ФЗ от 24.07.98);
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (№ 996-р от 29.05.15);
- Государственной программы «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 гг.» (№ 1493 от 30.12.15);
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (№ 329-ФЗ от 04.12.07);
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом (№ 1079 от 26.12.2014);
- Устава МБОУДО ДДЮТ;
- Положения о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в МБОУДО ДДЮТ.

### **Актуальность программы**

В нашем государстве уделяется большое внимание развитию физической культуры и спорта. «При систематических занятиях физической культурой и спортом происходит непрерывное совершенствование механизмов, регулирующих работу всех органов и систем организма человека, под влиянием мышечной деятельности – гармоничное развитие всех отделов центральной нервной системы, становление и развитие силы, подвижности и уравновешенности нервных процессов, что необходимо для успешной учёбы». (Г. Е. Гун)

Данная программа предполагает организованные тренировочные и развивающие занятия для детей и может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни.

**Программа реализуется в МБОУДО ДДЮТ с 2011 года и по настоящий момент актуальна и востребована.**

**Отличительной особенностью программы** является некоторое уменьшение количества учебных часов по отдельным тематическим разделам в зависимости от года обучения и в соответствии с возрастными и физиологическими особенностями учащихся в сравнении с программами, рекомендуемыми для *детско-юношеских спортивных школ Российской Федерации*. Образовательный процесс делится на этап начальной подготовки, этапы совершенствования физической подготовленности и совершенствования спортивного мастерства. На этапах совершенствования разрешаются занятия по индивидуальным образовательным маршрутам с наиболее одарёнными или перспективными учащимися на усмотрение тренера-преподавателя.

Все занимающиеся в спортивной секции по хоккею с мячом, делятся на группы в зависимости от возраста и физической подготовленности.

### **Цель программы:**

• гармонизация личности ребенка через системно сопряженное совершенствование его физических и эмоционально-психологических способностей.

### **Задачи программы**

#### **Обучающие**

• обучение приемам техники катания на коньках, приемам владения клюшкой и основами тактики игры;

#### **Развивающие**

• Всестороннее физическое развитие, закаливания и укрепления здоровья занимающихся;

#### **Воспитательные**

- формирование волевых и морально-этических качеств личности.
- формирование потребности к занятиям спортом

**Основные задачи этапа начальной подготовки (НП) 1-3 год обучения**

- Вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по хоккею с мячом, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки;
- Развитие физической подготовленности, направленной на развитие специальных физических качеств;
- Совершенствование техники катания, владения клюшкой;
- Совершенствование индивидуальной, групповой и командной тактики игры;
- Индивидуализация подготовки с учетом игровой функции в команде;
- Приобретение соревновательного опыта и выполнение требований единой классификации спортивных разрядов (массовых);
- Воспитание целеустремленности и настойчивости в движении высоких спортивных результатов.
- Ведение здорового образа жизни.

**Сроки реализации** дополнительной общеразвивающей программы рассчитана на 3 года.

**Возраст учащихся** рассчитан на детей с 8 до 10 лет.

**Наполняемость групп:** 1-ый год обучения - 15 человек, 2-ой год обучения – 12-15 человек, 3-ий год обучения – 10-12 человек.

#### **Режим занятий**

*НП первого года обучения* – два раза в неделю по два академических часа (90 мин.), 4 часа в неделю, 16 часов в месяц, 144 часа в год.

*НП второго года обучения* – три раза в неделю по два академических часа (90 мин.), 6 часов в неделю, 24 часа в месяц, 216 часов в год.

*НП третьего года обучения* – три раза в неделю по два академических часа (90 мин.), 6 часов в неделю, 24 часа в месяц, 216 часов в год.

#### **Структура тренировочного занятия по хоккею с мячом включает в себя следующие этапы:**

- подготовительная часть;
- разминка;
- основная часть;
- релаксация;
- заключительная часть.

#### **Форма обучения (очная)**

- теоретическая
- учебно-тренировочная

#### **Формы организации образовательной деятельности учащихся**

#### **Формы занятий**

- групповые (*всем составом*) / командные
- индивидуальные
- индивидуально-групповые

На этапе начальной подготовки групп по хоккею с мячом дети начинают заниматься с 8-летнего возраста. Занятия спортивной секции по хоккею с мячом, направлены на всестороннюю физическую подготовку, на обучение основ техники в изучаемом виде спорта и ознакомления с новыми видами подвижных игр и спортивных подводящих игр. Учебная работа в секции осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий. Теоретические занятия имеют короткую форму и проходят в процессе практических занятий. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. При обучении необходимо применять упражнения, эстафеты в которых активно участвуют все занимающиеся; обучаемые должны ежедневно делать утреннюю гимнастику, принимать водные процедуры, а, кроме того, выполнять задания преподавателя по самостоятельному повышению уровня своей физической подготовки.

### **Условия реализации программы:**

Занятия проводятся с учётом методических рекомендаций.

Для занятий секции необходимо следующее оборудование и инвентарь:

- спортивная площадка на улице (каток), ледовая площадка с искусственным льдом;
- спортивный зал – для занятий в зависимости от метеорологических условий;
- переносные ворота - 4 шт.;
- бортики – согласно правилам игры хоккея с мячом;
- спортивный инвентарь для игры в хоккей с мячом (мячи, хоккейные клюшки, шлем с защитной маской, коньки, защита локтей, защита коленей, защита шеи, перчатки игрока, бандаж и вратарская форма)
- тренажеры для развития различных групп мышц (скакалки, экспандер плечевой, жгуты, утяжелители, спортивные маты, перекладины и т.д.).

### **Планируемые результаты:**

1. Укрепление здоровья и закаливание организма учащихся
2. Повысить уровень развития скоростно-силовых качеств, ловкости, общей выносливости.
3. Сплотить коллектив, воспитать чувство взаимовыручки, товарищества.
4. Освоение занимающимися основных технических навыков владения мячом.
5. Приобрести умение действовать тактически грамотно в игре.
6. Освоить основные правила игры.
7. Подготовить занимающихся для выступления на соревнованиях.
8. Обучение катания на коньках и выполнение командных технико-тактических действий.

**Система оценки результатов освоения программы (промежуточная аттестация)**

Сдача контрольных нормативов и соревновательные мероприятия различного уровня (приложение).

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов		
		Начальная подготовка		
		1 год	2 год	3 год
1.	Теоретические занятия	7	8	8
2.	Практические занятия	137	208	208
2.1.	Общая Физическая Подготовка	40	65	65
2.2.	Специальная Физическая Подготовка	46	64	64
2.3.	Технико-тактическая подготовка	48	74	74
2.4.	Соревновательная подготовка	1	4	4
	Участие в спортивных соревнованиях	-	Согласно плана спортивных мероприятий	
2.5.	Зачеты, текущие и контрольные испытания, переводные экзамены: выполнение контрольных нормативов	2	5	5
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>216</b>	<b>216</b>

## 2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов			Формы контроля
		Начальная подготовка (ГНП)			
		1 год	2 год	3 год	
<b>1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>					
1.1.	Физическая Культура в России	1	1	1	Беседа, наблюдение, опрос, викторина
1.2.	Техника безопасности и охрана труда спортсмена. Оборудование, инвентарь в хоккее с мячом, спортивная форма хоккеиста	1	1	1	
1.3.	Краткий обзор истории хоккея с мячом	1	1	1	
1.4.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1	1	1	
1.5.	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, режим, питание, первая помощь, спортивный массаж.	1	1	1	
1.6.	Основы техники и тактики игры в хоккее с мячом	1	2	2	
1.7.	Правила игры. Организация и проведение соревнований	1	2	2	
	Итого часов, теория	7	9	9	
<b>2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>					
2.1.	Общая Физическая Подготовка	40	65	65	Наблюдение. Выполнение контрольных нормативов. Эстафеты, спортивные игры, соревнования.
	Строевые и порядковые упражнения				
	Упражнения для рук и плечевого пояса, ног, шеи и туловища				
	Упражнения для развития физических качеств: силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных				
	Упражнения для развития гибкости, общей выносливости				
2.2.	Специальная Физическая Подготовка	46	64	64	
	Упражнения для развития специальных скоростно-силовых, координационных качеств, гибкости и скоростной выносливости				
2.3.	Технико-тактическая подготовка	48	70	70	
	Обучение технике бега на коньках, тренировка				
	Технические приемы: удары, передача мяча, обводка.				

	Правила и техника игры вратаря				
	Правила и техника игры полевых игроков. Смена тактики во время игры.				
	Соревновательная подготовка.	1	4	4	
	Спортивные игры	1	Согласно плана спортивных мероприятий		
	Участие в соревнованиях	-			
<b>2.4.</b>	Текущие и контрольные испытания, переводные экзамены: выполнение контрольных нормативов	2	4	4	Прием контроль ных норматив ов
	Итого часов, практика:	137	207	207	
	<b>Всего часов:</b>	<b>144</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	



### 3. Содержание программы

#### 1. Теоретические занятия (1 год - 7 час., 2-3 год по 9 час.)

##### 1.1. Физическая культура и спорт в России

Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Спорт как составная часть физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего поколения. Важнейшие постановления Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта в стране.

1.2. Техника безопасности и охрана труда спортсмена. Оборудование, инвентарь в хоккее с мячом, спортивная форма хоккеиста

##### 1.3. Краткий обзор истории хоккея с мячом.

Возникновение и эволюция хоккея с мячом. Зарождение хоккея в России. Этапы развития хоккея с мячом. Первые чемпионаты страны. Участие отечественных хоккеистов в международных соревнованиях. Достижения хоккеистов России в международных соревнованиях: чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх. Хоккей как наиболее популярный, широко культивируемый олимпийский вид спорта. Факторы, определяющие популярность и привлекательность хоккея. Современное состояние и перспективы дальнейшего развития детского и юношеского хоккея с мячом в нашей стране. Хоккей с мячом как вид спорта и средство физического воспитания.

##### 1.4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Игровая деятельность и её комплексное воздействие на органы и функциональные системы, укрепление их, повышение общего уровня функционирования. Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторной работе. Спортивный массаж. Баня.

##### 1.5. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, режим, питание, первая помощь, спортивный массаж.

Понятие о гигиене и санитарии. Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию хоккеиста. Значение витаминов и минеральных солей. Калорийность питания. Нормы потребления белков, жиров и углеводов. Режим дня и особенности питания в дни соревнований.

##### 1.6. Основы техники и тактики игры в хоккей с мячом. Особенности структуры и содержание игры в хоккей с мячом.

##### 1.7. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Правила игры в хоккей с мячом. Соревнования по хоккею с мячом различного уровня. Знакомство с Положениями соревнований и правилами участия в них. Просмотр видеороликов.

**2. Практические занятия** могут сочетать в себе общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, задания на технико-тактическую подготовку. Все тренировки носят, как правило, комбинированный характер.

**2.1. Общая Физическая Подготовка (ОФП)** (1 год -40 час., 2-3 год по 65 час.)

Общеподготовительные упражнения:

**Строевые и порядковые упражнения.**

Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну - две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на место. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

Упражнения для рук и плечевого пояса, ног, шеи и туловища

**Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.**

*Упражнения для рук и плечевого пояса.* Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.

*Упражнения для ног.* Сгибание и разгибание ног в тазобедренных коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

*Упражнения для шеи и туловища.* Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения сидя упор кистями рук сзади – поднимание ног с выполнением скрестных движений. Переходы из исходного положения в упор сидя, в упор лежа, обратно в упор сидя, основная стойка.

**Упражнения для развития физических качеств: силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных**

*Упражнения для развития силовых качеств.* Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах.

Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления.

Упражнения со снарядами: со штангой, с блинами, гирями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами.

Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, велоэргометре, лазание по канату.

*Упражнения для развития скоростных качеств.* Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20 – 100 м). Бег с горы. Выполнение

простых общеразвивающих упражнений. Эстафеты, стимулирующие выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30% макс.), выполняемые с большой скоростью. Отжимания из упора лежа в высоком темпе. Метания различных снарядов: мяча, гранаты. Упражнения со скакалками.

*Упражнения для развития координационных качеств.* Относительно координационно-сложные упражнения с разной направленностью и частотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. Упражнения на батуте, в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

#### **Упражнения для развития гибкости, общей выносливости**

*Упражнения для развития гибкости.* Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантели и др. Упражнения с помощью партнера.

*Упражнения для развития общей выносливости.* Бег с равномерной переменной интенсивности 800, 1000, 3000 м. Тест Купера – 12-минутный бег. Кросс по пересеченной местности – 5км. Спортивные игры.

## **2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)(1 год – 46 часов, 2-3 год по 64 часа)**

**Упражнения для развития специальных скоростно-силовых, координационных качеств, гибкости и скоростной выносливости**  
(Специально-подготовительные упражнения)

*Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног,* определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении, с отягощениями на голеностопном суставе и поясе. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением мяча. Упражнение с партнером.

*Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению выполнения ударов и ведения мяча. Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой.*

*Упражнения специальной скоростной направленности.* Упражнения для развития быстроты двигательных реакций. Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: мяча, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции. Игровые приемы (броски, удары, ведение мяча). Разновидности челночного бега. Эстафеты.

*Упражнения для развития специальных координационных качеств.* Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Старты из различных положений: броски мяча сидя, стоя на коленях, в падении; ведение мяча при различных "хватах" клюшки; смена тактики в ходе игры; игровые упражнения с увеличением количества мячей и ворот; эстафеты с элементами новизны и другие учебные игры и игровые упражнения.

*Упражнения для развития гибкости.* Общеразвивающие упражнения с клюшкой с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты. Для повышения эффективности развития гибкости можно выполнять упражнения с небольшими отягощениями и с помощью партнера, который способствует увеличению амплитуды движения, уменьшению или увеличению суставных углов. Упражнения на развитие гибкости с использованием хоккейного бортика.

*Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости.*  
Различные виды челночного бега и игровые упражнения.

### **2.3. Техничко-тактическая подготовка** (1 год - 48 часов, 2,3 года - по 74 часа)

**Техническая подготовка.** Техника бега на коньках, технические приемы (удары, передача мяча, обводка). Правила и техника игры вратаря, полевых игроков, отработка смены тактики во время игры.

**Тактическая подготовка.** Индивидуальные тактические действия: в условиях, приближенных к игре, в условиях борьбы с одним или несколькими соперниками. Правильный выбор места, освобождение от опеки, закрытие «опекуна». Упражнения с использованием рывков, остановок, поворотов и финтов. Приемы обыгрывания защитника с помощью передачи мяча, ведения и обводки, отбора мяча, финтов. Игровые упражнения и двусторонняя игра.

### **Список использованной литературы.**

1. Павленко В.Ф. Поурочная программа по хоккею с мячом для (УТГ и НП) ДЮСШ и СДЮШОР. – Хабаровск, 1992
2. Фатеева О. А., Фатеев Г. В. Программа для ДЮСШ и СДЮШОР. /Учебно-методическое пособие – Иркутск: Папирус, 2008
3. Ломанов С. И. Авторская программа по хоккею с мячом - Иркутск: Папирус, 2008; Новосибирск: ХК «Сибсельмаш», 2008
4. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать - М.: Астрель: АСТ, 2004. - 863, [1] с: ил. — (Профессия — тренер)
5. Табаков С. Е., Елисеев С. В., Конаков А. В. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2005
6. Спортивные игры и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1986
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991
8. Панин И.Н. Русский хоккей с мячом «Техника, тактика, правила игры». - М.: Советский спорт, 2005
9. Ягбрант В. Хоккей с мячом. Учебно-методическое пособие.- М.: Физкультура и спорт, 1970
10. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов. - М.: Terra-спорт, 2000

### **Список использованной литературы для учащихся и их родителей**

1. Озолин Н. Г. Наука побеждать-М.: Астрель: АСТ, 2004. - 863, [1] с: ил. — (Профессия — тренер)
2. Панин И.Н. Русский хоккей с мячом «Техника, тактика, правила игры». - М.: Советский спорт, 2005

В данном документе пронумеровано, прошнуровано  
и скреплено печатью

*В.А. Баранова* (подпись)

В.А. Баранова

30.08.2010

