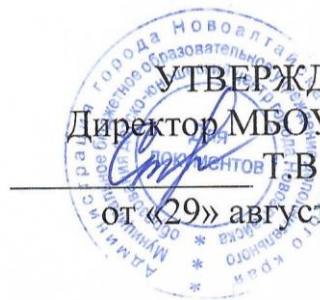


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР ГОРОДА НОВОАЛТАЙСКА

РАССМОТРЕНА  
на заседании методического  
совета МБОУ ДО ДЮЦ  
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Директор МБОУ ДО ДЮЦ  
Т.В. Страшникова  
от «29» августа 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
**«Подготовка юных хоккеистов»**

Возраст: 6-17 лет

Срок обучения – 4 года

Составитель:

Близняков Сергей Павлович,  
педагог дополнительного  
образования

г. Новоалтайск, 2023 г.

## Пояснительная записка.

**Дополнительная образовательная программа обучения составлена в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:**

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12 ноября 2020 г. № 2945-р «План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года";
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по ДОО»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 Н 09-3242);
- Методические рекомендации по реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 "О направлении методических рекомендаций");
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 г. Москва «Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Закон Алтайского края от 04.09.2013 № 56-ЗС «Об образовании в Алтайском крае» с дополнениями и изменениями;
- Устав МБОУ ДО ДЮЦ города Новоалтайска.

Целью и задачей данной программы –обеспечения обучения, воспитания, развития детей. Содержание программы направлено на создание условий развития личности ребенка.

*Основными задачами подготовки являются:*

- 1.Привлечение большого количества детей и подростков к занятиям по хоккею.
- 2.Обеспечения всестороннего развития и укрепления ребенка.

### 3. Формирование высокого уровня технико-тактического мастерства.

Для освоения программы учащиеся распределяются по учебным группам с учетом возраста и степени подготовленности.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность всего тренировочного процесса.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные занятия, работа по индивидуальным планам, самостоятельные занятия учащихся, участие в соревнованиях и судейская практика учащихся.

Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, не является догмой и может несколько изменяться в зависимости от конкретных обстоятельств, главным образом от погодных условий, которые в силу специфики хоккея могут влиять на сроки ледовой подготовки.

**Новизна** программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта.

#### **Направленность программы:**

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Она разработана с учетом опыта работы с юными спортсменами, тенденцией развития данного вида спорта, практических рекомендаций по возрастной физиологии и методике физической культуры, педагогике, психологии и гигиены.

#### **Актуальность, педагогическая целесообразность.**

Хоккей с шайбой самый популярный после футбола в нашей стране вид спорта. Педагогическая целесообразность заключается в том, что позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формирование физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

#### **Цель программы и задачи:**

Создание условий для развития физических качеств, овладение способами оздоровления и укрепления организма через занятия хоккеем с шайбой.

*Задачи:*

1.Образовательные:

- предоставить дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку
- обучить учащихся основам катания , техники и тактики игры в хоккей с шайбой.

2. Развивающие:

- развить координацию движений
- двигательные способности
- формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

3.Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь, сохраняя при этом, свою индивидуальность
- пропаганда здорового образа жизни

Принимаются все желающие допущенные педиатром. Программа рассчитана на детей с 6 до 17 лет.

По возрасту, обучающиеся распределяются следующим образом:

1 год обучения -6-8 лет

2 год обучения -9-12 лет

3 год обучения -13-15 лет

4 год обучения-16-17 лет

**Формы и режим занятий**

Занятия носят теоретический и практический характер.

Теоретические занятия – лекции, беседы, занятия по схемам.

Практические занятия-групповые, индивидуально-групповые занятия, выезды на просмотр хоккейных матчей, демонстрация видеофильмов о хоккее.

*Режим занятий:*

В подготовительной группе рекомендуется 2-3 тренировки в неделю. Максимальная продолжительность каждой тренировки-60 мин. Время от времени проводятся «товарищеские» матчи.

Младшим школьникам проводят 3-4 тренировки в неделю. Продолжительность -60 мин. Рекомендуется проводить 20-30 матчей за сезон.

Старшим школьникам рекомендуется 4-5 тренировок, продолжительность каждой 60-90 мин. Число матчей за сезон 30-40.

Юноши тренируются 5-6 раз в неделю. Продолжительность 60-90 мин. Число матчей в сезоне достигает 40-50. Максимальная нагрузка распределяется на вторник и пятницу.

**Учебно-тематический план хоккейного клуба  
(1 год обучения)**

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
<i>Предсезонная подготовка</i>				
1	Вводное занятие	1,5	0,5	2
2	Развитие спорта в России	1,5	0,5	2
3	Развитие хоккея в стране	1,5	0,5	2
4	Санитарные нормы и правила	1,5	0,5	2
5	Оказание первой медицинской помощи	1,0	3	4
6	Комплекс упражнений для вводной части тренировочного занятия	1,5	10,5	12
<b>ИТОГО:</b>		<b>8,5</b>	<b>15,5</b>	<b>24</b>
<i>Техническая подготовка</i>				
1	Знакомство с правилами хоккея и снаряжением	1,5	4,5	6
2	Постановка и передвижение на коньках	1,5	22,5	24
3	Умение держать клюшку	1,5	20,5	22
4	Повороты	0,5	21,5	22
5	Вратарь и его действия	1,5	20,5	22
<b>ИТОГО:</b>		<b>6,5</b>	<b>89,5</b>	<b>96</b>
<i>Технико-тактическая подготовка</i>				
1	Функции игроков	0,5	21,5	22
2	Передачи шайбы	1,5	28,5	30
3	Подвижные игры	1	31	32
4	Итоговое занятие	3,5	8,5	12
<b>ИТОГО:</b>		<b>6,5</b>	<b>89,5</b>	<b>96</b>

**Учебно-тематический план хоккейного клуба  
(2 год обучения)**

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
<i>Предсезонная подготовка</i>				
1	Вводное занятие	1,5	0,5	2
2	Лекции об основах гигиены, тренировки	2,5	0,5	3
3	Беседа с родителями	5,5	0,5	6
4	Совместное участие в культурных и других мероприятиях	0,5	7,5	8
5	Комплекс упражнений для воспитания скорости	0,5	14,5	15
6	Комплекс для воспитания ловкости	0,5	14,5	15
<b>ИТОГО:</b>		<b>11</b>	<b>38</b>	<b>49</b>
<i>Техническая подготовка</i>				
1	Передвижение на коньках и его виды	0,5	6,5	7
2	Владение клюшкой и шайбой	0,5	7,5	8
3	Выбрасывание	0,5	8,5	9
4	Техническая подготовка вратарей	0,5	9,5	10
5	Различные виды передач шайбы	0,5	10,5	11
6	Силовые приемы	0,5	8,5	9
<b>ИТОГО:</b>		<b>3</b>	<b>51</b>	<b>54</b>
<i>Технико-тактическая подготовка</i>				
1	Командная тактика	0,5	16,5	17
2	Тактика нападения	0,5	16,5	17
3	Тактика обороны	0,5	10,5	11
4	Силовые приемы	0,5	7,5	8
<b>ИТОГО:</b>		<b>2</b>	<b>51</b>	<b>53</b>
<i>Контроль за технико-тактической подготовкой игроков</i>				
1	Результативность бросков	0,5	8,5	9
2	Надежность вратаря	1,5	8,5	9
3	Итоговое занятие	1,5	3,5	6
<b>ИТОГО:</b>		<b>3,5</b>	<b>20,5</b>	<b>24</b>

**Учебно-тематический план хоккейного клуба  
(3 год обучения)**

№ п/п	Тема	Общее количество часов		
		Теория	Практика	Всего
<i>Предсезонная подготовка</i>				
1	Вводное занятие	1,5	0,5	2
2	Комплекс упражнений для воспитания силы	0,5	11,5	12
3	Комплекс для воспитания быстроты	0,5	11,5	12
4	Комплекс для воспитания ловкости	0,5	11,5	12
5	Комплекс упражнений для воспитания гибкости	0,5	11,5	12
6	Комплекс упражнений для воспитания выносливости на суше	0,5	10,5	11
ИТОГО:		<b>4</b>	<b>57</b>	<b>61</b>
<i>Техническая подготовка</i>				
1	Передвижение на коньках	0,5	5,5	4
2	Маневрирование	0,5	5,5	6
3	Владение клюшкой и шайбой	0,5	4,5	5
4	Броски шайбы	1,5	4,5	6
5	Силовые приемы	0,5	2,5	3
6	Техника игры вратаря	0,5	4,5	5
ИТОГО:		<b>3</b>	<b>26</b>	<b>31</b>
<i>Технико-тактическая подготовка</i>				
1	Функции игроков	0,5	7,5	8
2	Индивидуальная тактика	0,5	7,5	8
3	Командная тактика	0,5	7,5	8
4	Игра в большинстве	0,5	7,5	8
5	Тактика обороны	0,5	7,5	8
6	Командная тактика	0,5	7,5	8
7	Игра в меньшинстве	0,5	7,5	8
ИТОГО:		<b>3,5</b>	<b>52,5</b>	<b>56</b>
<i>Контроль за технико-тактической подготовленностью</i>				
1	Результативность бросков	0,5	3,5	4
2	Эффективность игровых действий (%)	0,5	3,5	4
3	Показатель агрессивности при атаке ворот	0,5	5,5	6
4	Показатель самоотверженности при защите ворот	0,5	5,5	6
5	Надежность вратаря	0,5	4,5	5
6	Итоговое занятие	0,5	7,5	8
ИТОГО:		<b>3</b>	<b>30</b>	<b>33</b>



**Учебно-тематический план хоккейного клуба  
(4 год обучения)**

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
<i>Предсезонная подготовка</i>				
1	Вводное занятие	1,5	0,5	2
2	Развитие спорта в России	1,5	0,5	2
3	Развитие хоккея в стране	1,5	0,5	2
4	Санитарные нормы и правила	1,5	0,5	2
5	Оказание первой медицинской помощи	1,0	3	4
6	Комплекс упражнений тренировочного процесса	1,5	10,5	12
ИТОГО:		<b>8,5</b>	<b>15,5</b>	<b>24</b>
<i>Техническая подготовка</i>				
1	Беседы с арбитрами и тренерами о тренировках, режиме, гигиене и о правилах игры	1,5	4,5	6
2	Комплекс упражнений для воспитания силы и гибкости	1,5	22,5	24
3	Комплекс упражнений на быстроту и ловкость	0,5	20,5	22
4	Комплекс упражнений для бросков шайбы	1,5	21,5	22
5	Техники игры вратаря	1,5	20,5	22
ИТОГО:		<b>6,5</b>	<b>89,5</b>	<b>96</b>
<i>Технико-тактическая подготовка</i>				
1	Комплекс упражнений для отработки комбинаций в атаке и обороне	0,5	21,5	22
2	Комбинации игры в большинстве и меньшинстве	1,5	28,5	30
3	Умение вратаря руководить защитой. Начало атаки	1	31	32
4	Итоговое занятие	1,5	11,5	12
ИТОГО:		<b>3,5</b>	<b>92,5</b>	<b>96</b>

## **Ожидаемые результаты и способы их проверки**

В группе 1 года обучения спортсмены должны уметь правильно кататься и выполнять простейшие хоккейные навыки, такие как ведение шайбы на месте и в движении, передачи и остановки шайбы.

В группе 2 года обучения дети должны знать правила игры, выполнять более сложные технические приемы и простые тактические схемы игры. Умение логически мыслить, стремление к соревнованию со своими сверстниками.

Старшие школьники уже умеют выполнять упражнения на скорость и силу, демонстрируя тактику атаки и обороны, разные виды передач и бросков.

В психической подготовке необходимо считаться с определенными особенностями переходного возраста обучающихся: возбудимость нервной системы, переоценка собственных сил. В результате чего, необходим индивидуальный подход тренера к каждому спортсмену.

## **Методическое обеспечение**

*Дидактические материалы к программе:*

В качестве дидактического материала в программе используются учебные плакаты, планшеты-схемы.

Подборка дидактических материалов в виде статей из спортивных журналов и газет.

*Материально-техническая оснащенность программы:*

1 и 2 год обучения:

-коньки

-клюшки

-шайбы

-хоккейный корт

3 и последующие годы обучения:

-тренажер

-гимнастические снаряды

### **Приемы и методы работы с детьми:**

- 1.Словесный (рассказ, объяснение, указания), как правило, используется на 1 году обучения.
- 2.Наглядный (показ, демонстрация иллюстраций и фильмов).
- 3.Практический (опробование упражнений, самостоятельное выполнение отдельных технических элементов, соревнование).

### **Формы занятий:**

Основными формами занятий являются тренировки и игра.

На 1 году обучения-групповые, на 2, 3 и 4 –индивидуально- групповые.

Программа включает как теоретические занятия в аудиториях, так и практические занятия в спортзалах и на хоккейных площадках.

Учитывая психологические возрастные особенности обучающихся, следует помнить о необходимости постоянной смены деятельности.

### **Списки литературы:**

1. В.И. Колосков «Подготовка юных хоккеистов М., «ФиС», 1981 г.
2. Г. Михалкин «Хоккей для начинающих» М., «Спорт», 2000 г.
3. Бюллетень программно-методических материалов для учреждений дополнительного образования детей (региональный опыт) №2(7) 2001 г.
4. А.Ю. Букатин, Ю.С. Лукашин «Азбука спорта. Хоккей» М., «ФиС», 2000 г.
5. В.П. Савин «Теория и методика хоккея», Изд. «Академия», 2003 г.
6. А.Ю. Букатин , Ю.С. Лукашин «Я учусь играть в хоккей. Энциклопедия юного хоккеиста», Изд. «Лабиринт Пресс», 2004 г.
7. П.Твист «судейские жесты. Хоккей на льду», Изд. «АСТ-Астрель», 2007 г.
8. П.Твист «Хоккей. Теория и практика» , Изд. «АСТ-Астрель», 2006 г.
9. «Школа профессионального хоккея», Изд. «ФиС2», 2009 г.
10. «Хоккей: настольная книга тренера» М., 2010 г.