

Приложение к Основной образовательной программе среднего общего образования
МАОУ «Белоярская СОШ № 1», п. 2.1.

Утверждаю:

И.о. директора МАОУ
«Белоярская СОШ № 1»
И.В. Хабибуллина

Приказ № 910
« » 2023 г.

Согласовано:

Зам. директора МАОУ
«Белоярская СОШ № 1»
Климова Н.В.

«31» 08 2023 г.

Рассмотрено

на заседании МО

Протокол № 7

Руководитель МО

«31» 08 23 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности

практикум «Хоккей с шайбой»

для обучающихся 10-11 классов

уровень: среднего общего образования

2023-2024 год

Пояснительная записка.

Более ста лет назад в Канаде родилась новая игра – хоккей с шайбой. Через полвека хоккей пришел в Швецию и Чехословакию. По сравнению с этими «хоккейными старцами» наш хоккей очень молод. Лишь в декабре 1946 г. у нас в стране начали осваивать эту увлекательную и боевую игру молодежи. Но за короткий срок советские хоккеисты из новичков превратились в чемпионов мира и олимпийских игр. Победы и поражения принесли немало пользы нашему хоккею. Советские хоккеисты не только смело и прочно вышли на большую международную арену, но и завоевали авторитет в мировом хоккее, нашли многих и многих поклонников российского стиля игры.

Большая популярность хоккея в народе и широкое его использование в советской системе физического воспитания обусловлены рядом факторов, среди которых следует выделить высокую зрелищность, эмоциональность, накал страстей, непредсказуемость результата, большое физическое и психическое напряжение и мастерство, переходящее в искусство. Для хоккея характерен высокий дух соперничества, связанный с противоборством игроков, звеньев и команды в целом. Стремление обыграть противника, превзойти его в быстроте действий, изобретательности, в силе, точности и других действиях, направленных на достижение победы, способствует мобилизации всех возможностей для преодоления трудностей, возникающих в ходе борьбы. Одна из особенностей игровой деятельности хоккеистов – большой объем силовых единоборств на любом участке хоккейной площадки. Выполнение технико-тактических приемов игры в экстремальных условиях, связанных с жесткостью силовых единоборств, требует большого мужества и способствует воспитанию у хоккеиста высокого уровня волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости, инициативы, целеустремленности. Хоккей воспитывает физически крепких и мужественных людей. Массовость хоккея является основой роста спортивного мастерства. В настоящее время в нашей стране специалистами хоккея создана система подготовки хоккеистов высокой квалификации, которая обеспечивает отечественному хоккею передовые позиции в мире.

Актуальность программы заключается в том, что занятия хоккеем способствуют разностороннему комплексному воздействию на органы и системы. Игровой деятельности хоккеиста присуще разнообразие движений чрезмерной интенсивности, в которых задействовано большое количество мышечных групп, осуществляющих работу в различных режимах энергосбережения. Игровая деятельность комплексно воздействует на органы и системы организма хоккеиста, укрепляя их, повышая общий уровень их функционирования, обеспечивает развитие физических качеств (силовых, скоростно-силовых, выносливости, ловкости и гибкости) и формированию двигательных навыков. Постоянное внезапное изменение игровых ситуаций требует от игроков предельной собранности, обостренного внимания, умения быстро оценивать обстановку и принять рациональное решение. Это способствует игровой деятельности хоккеиста, способствует воспитанию у него координационных качеств, распределению внимания, периферического зрения, пространственной и временной ориентировки.

Таким образом, рассматривая характерные черты игровой деятельности хоккеиста и ее воздействие на организм человека, можно с уверенностью говорить о хоккее, как о важном и эффективном средстве системы физического воспитания.

Хоккей с шайбой как система физического воспитания, образ жизни и вид спорта на современном этапе в нашем обществе прочно занял свою нишу, что подтверждается наличием образовательных учреждений, количеством занимающихся, результатами участия в соревнованиях различного ранга, количеством методической и научной литературы. Все это свидетельствует о том, что процессы развития экономических основ, рыночных отношений и профессионализация уровня работы специалистов, заинтересованных лиц в развитии хоккея идут параллельно, находятся в тесном взаимодействии и взаимосвязи.

Разработка данной программы вызвана необходимостью создания учебно-методической базы и детального планирования тренировочного процесса и всей подготовки хоккеистов. Программа и методические рекомендации подготовлены на основе нормативных документов Министерства образования Российской Федерации, государственного Комитета по физической культуре и спорту Российской Федерации.

Данная программа по хоккею содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса спортсменов на различных этапах многолетней подготовки рассчитана на 10-11 классы.

Программа составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Типовым положением об учреждении дополнительного образования детей, нормативными документами Министерства образования РФ и Государственного комитета РФ по Физической культуре, спорту и туризму.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки. При разработке образовательной программы был использован собственный опыт, опыт обучения и тренировки спортсменов ведущих тренеров России.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и раскрывает комплекс параметров и содержательное направление подготовки спортсменов от начального уровня до спортивного совершенствования. Методические рекомендации позволяют эффективнее организовать содержательную часть учебно-тренировочного процесса.

Структура программы предусматривает цели и задачи, программный материал по разделам подготовки (физической, технической, тактической), средства и формы подготовки, систему контрольных нормативов и упражнений, психологическую подготовку, систему восстановительных и воспитательных мероприятий.

Отличительной особенностью данной программы является то, что программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства спортсменов. Преемственность в решении задач укрепления здоровья спортсменов, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки занимающихся, овладения техникой и тактикой избранного вида спорта, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства.

Одним из важных вопросов планирования процесса является, распределение программного материала по этапам годового цикла, а так же дальнейшая детализация по недельным циклам, как основным структурным блокам планирования. Наряду с планированием процесса подготовки важнейших функций упражнения является контроль, определяющий эффективность подготовки хоккеистов на всех этапах многолетней подготовки критериями оценки эффективности управления процессом подготовки служат нормативные требования, которые являются неотъемлемым компонентом системы управления спортивной тренировки.

Цель программы: укрепление физического здоровья, содействие нормальному физическому развитию, формирование устойчивой и осознанной потребности в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом.

Для достижения указанной цели перед учебно-тренировочным процессом на каждом конкретном этапе ставятся определенные, присущие ему, задачи.

В соответствии с ними осуществляют построение учебно-тренировочного процесса, распределение нагрузок разной величины и направленности, подбор средств и методов обучения, совершенствования и контроля исходя из возрастных особенностей контингента занимающихся.

Во время занятий на всех возрастных этапах реализуются следующие **задачи:**

1. Создание условий для сохранения и укрепления здоровья занимающихся.
2. Выявление детей, обладающих уникальными физическими способностями, содействие полному их раскрытию.
3. Воспитание негативного отношения к вредным привычкам, активная пропаганда здорового образа жизни, просветительская коррекционная работа с детьми и подростками.
4. Формирование нравственных качеств (честь, совесть, уважение, доброта), чувства гордости и уважения к Отечеству.
5. Воспитание ответственности за результаты выступлений на соревнованиях.
6. Развитие социально-психологических качеств (положительный морально-психологический климат в коллективе).
7. Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.
8. Укрепление опорно - двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости.

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы от 16-17 лет.

Срок реализации дополнительной образовательной программы рассчитан на два года, 34 часа в год (1 час 1 раза в неделю).

Программа предполагает четырехэтапный подход в организации обучения:

1 этап (этап предварительной подготовки) характеризуется набором и организацией работы в подготовительных группах детей младшего школьного возраста.

2 этап (этап начальной специализации) целенаправленно осваиваются технико - тактические приемы игры и применение их в игровой деятельности. Вместе с тем важное место продолжает занимать широкое общефизическая подготовка, обеспечивающая всестороннее гармоничное развитие организма, повышение его функциональных возможностей.

3 этап (этап углубленной специализации) направлен на углубленное разучивание и совершенствование технико-тактических приемов игры в органическом единстве с развитием специальных физических и психических качеств в стандартных и усложненных условиях игровой и соревновательной деятельности.

4 этап (этап спортивного мастерства) предполагает специализацию тренировочного процесса, направленного на совершенствование технико-тактического мастерства хоккеистов на базе высокой общей специальной подготовленности.

Численный состав обучающихся.

Этапы подготовки	Период обучения (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел)
Углубленной специализации	Первый год обучения	10-12
Спортивного совершенствования	Второй год обучения	10

При объединении в одну группу занимающихся, разных по возрасту и спортивной подготовленности, разница уровня их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов, а их количественный состав на этапе спортивного совершенствования - 10 человек; углубленной специализации 10 - 12 человек; начальной специализации 12-15 человек, предварительной подготовки 15 человек с учетом правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Обучающиеся этапа предварительной подготовки должны знать и уметь:

основные правила безопасности поведения на льду, теорию игры в хоккей, основные правила соревнований, теорию тактических действий, простейшие способы взаимодействия игроков (расположение игроков на поле, их основные обязанности, простейшие перемещения и действия по зонам и правилам игры), научиться переносить значительные физические и психические нагрузки, знать основы техники владения клюшкой и бега на коньках.

Обучающиеся этапа начальной специализации должны знать и уметь:

индивидуальные, групповые тактические действия (выбор позиции, открывание, оказание помощи партнеру и т.д.) с постепенным усложнением условий их выполнения, а также обладать скоростными способностями на льду, уметь легко и раскрепощено двигаться на льду, правильно выполнять отталкивания, скольжения и подтягивания.

Обучающиеся этапа углубленной специализации должны знать и уметь:

индивидуальные, групповые и командные тактические действия (игра с подключением противоборства соперника), основные варианты тактических построений в обороне и атаке, основные передвижения и взаимодействия партнеров в отдельных зонах, уметь самостоятельно принимать решения.

Обучающиеся этапа спортивного совершенствования должны знать и уметь:

выдерживать значительные физические и психические нагрузки, полнее реализовывать в соревновательной деятельности свои возможности, уметь быстро переключаться с одних тактических построений на другие в зависимости от изменений игровой обстановки и игры соперника, в сложных экстремальных условиях показывать достойную игру.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.

Методика контроля этапа предварительной подготовки и начальной специализации.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как обучающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах учреждения.

Методика контроля этапа углубленной специализации.

Система контроля на этапе УС тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Он включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок используются следующие формы контроля: самоконтроль за частотой пульса в покое, качество сна, аппетита, вес тела, общее самочувствие юных спортсменов. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно - педагогические испытания, на основе контрольно - переводных нормативов.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Методика контроля спортивного совершенствования.

С ростом спортивного совершенствования увеличивается значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности хоккеистов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке спортсменов выделяется 3 формы контроля:

- оперативный;
- текущий;
- этапный.

Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение обучающегося в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности обучающихся.

Учебно-тематический план (этап углубленной специализации – первый год обучения)

№ п/п	Название темы	теория	практика	Всего
1.	Теоретическая подготовка, в. т. ч. психологическая.	1	1	2
2.	Общая физическая подготовка.	1	5	6
3.	Специальная физическая подготовка.	1	5	6
4.	Технико-тактическая подготовка.	1	5	6
5.	Приемные и переводные нормативы.	1	7	8
6.	Контрольные соревнования.	-	1	1
7.	Участие в соревнованиях.	-	1	1
8.	Аттестация обучающихся.	1	1	2
9.	Итоговое занятие.	1	1	2
Всего:		7	27	34

Содержание программы первого года обучения.

Тема 1. Теоретическая подготовка. Теоретические знания по программе второго года обучения.

Тема 2. Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка, направленная на всестороннее гармоничное развитие органов и систем юного хоккеиста. Общая физическая подготовка в плане сдачи нормативных требований ГТО. Упражнения по воспитанию специальных двигательных качеств: скоростных силовых, координационных, в том числе упражнения на специальных тренажерах.

Тема 3. Специальная физическая подготовка. Подготовительные и подвижные упражнения, способствующие успешному овладению техникой – тактическими приемами игры. Упражнения по обучению и совершенствованию техники игры, преимущественно в стандартных условиях. Повышение функциональной и специальной физической подготовленности до уровня модельных характеристик хоккеистов высокой квалификации.

Тема 4. Техничко-тактическая подготовка. Игровые упражнения по совершенствованию технико-тактических приемов игры в усложненных условиях, в различных сочетаниях. Упражнения по освоению вариантов тактических систем игры в атаке и обороне. Дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности.

Тема 5. Приёмные и переводные нормативы. Индивидуальные занятия, направленные на улучшение отстающих качеств и развитием сильных сторон с учетом игрового амплуа.

Тема 6. Контрольные соревнования. Контрольные испытания с оценкой уровня физической, тактической и технической подготовленности.

Тема 7. Участие в соревнованиях. Учебно-тренировочные, товарищеские и календарные игры с конкретными заданиями на установках и последующим разбором игр. Достижение высокого уровня мастерства, обеспечивающего стабильность и надежность игровой деятельности в сложных условиях спортивной борьбы.

Тема 8. Аттестация обучающихся.

Тема 9. Итоговое занятие.

Упражнения для развития взрывной силы.

- Приседания на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, «блины»), величина которых не более 50% собственного веса тела. Прыжки и подскоки без отягощений и с отягощениями. Броски камней, набивных мячей весом 1 кг: от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Бег в гору на короткие отрезки от 10 до 30 метров, бег по воде, многоскоки на песке; броски шайбы на дальность. Спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приёмов хоккея. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами. Толчки сопротивляющегося партнёра плечом, грудью. Единоборство за шайбу у борта, на ограниченных площадках. Игры и эстафеты на коньках с переносом предметов.

Упражнения для развития быстроты.

- Пробеги коротких отрезков от 15 до 40 метров из различных направлений. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Бег по виражу, кругу, спирали, «восьмёрке» (лицом и спиной вперед). Упражнения с теннисным мячом у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно. Игра и упражнения, построенные на опережении действий партнёра (овладение шайбой). Броски шайбы поточно в борт на время. Бег на коньках на время отрезков 18, 36, 54 метров.

Учебно-тематический план (этап спортивного совершенствования – второй год обучения)

№ п/п	Название темы	теория	практика	Всего
1.	Теоретическая подготовка, в. т. ч. психологическая.	1	1	2
2.	Общая физическая подготовка.	1	5	6
3.	Специальная физическая подготовка.	1	5	6
4.	Техничко-тактическая подготовка.	1	5	6
5.	Приемные и переводные нормативы.	1	7	8
6.	Контрольные соревнования.	1	1	2
7.	Участие в соревнованиях.	1	1	2
8.	Инструкторская и судейская практика.	1	-	1
9.	Аттестация обучающихся.	-	-	-
10.	Итоговое занятие.	-	1	1
Всего:		8	26	34

Содержание программы второго года обучения.

Тема 1. Теоретическая подготовка. Теоретические знания по программе третьего года обучения.

Тема 2. Общая физическая подготовка. Комплекс средств и методов, направленных на повышение функциональных и физических кондиций.

Тема 3. Специальная физическая подготовка. Упражнения для повышения специальной физической подготовки, а также направление на развитие двигательных качеств, с акцентом на скоростно-силовой и специальной выносливости.

Тема 4. Техничко-тактическая подготовка. Игровые упражнения, направленные на совершенствование технико-тактических действий с учетом индивидуальных особенностей хоккеистов и их игрового амплуа. Упражнения с акцентом на воспитание волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости, инициативы и самообладания.

Тема 5. Приёмные и переводные нормативы. Индивидуальные занятия, направленные на улучшение отстающих качеств и развитием сильных сторон с учетом игрового амплуа.

Тема 6. Контрольные соревнования. Контрольные испытания по видам подготовки с оценкой уровня спортивного мастерства и теоретических знаний.

Тема 7. Участие в соревнованиях. Соревновательная подготовка на основе проведения учебно-тренировочных, товарищеских, контрольных и официальных игр с постановкой конкретных задач каждому хоккеисту, звену и команде с последующей оценкой степени выполнения задания на разборах игр.

Тема 8. Инструкторская и судейская практика.

Тема 9. Аттестация обучающихся.

Тема 10. Итоговое занятие.

Упражнения для развития выносливости.

- Длительный равномерный бег без коньков и на коньках (пульс 130-160 ударов в мин.). Переменный бег, кроссы, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (работа 7-10 сек., с интервалами отдыха 15-30 сек.). Чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной. Игры на поле для хоккея с мячом.

Упражнения для развития ловкости.

- Эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъёмы. Игра клюшкой стоя на коленях. Эстафеты и игры с обведениями стоек, уклонение от применения силовых приёмов, резкая смена направления бега.

Упражнения для развития гибкости.

- Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями. Шпагат, полушпагат. Упражнения с клюшкой с партнёром. «Мост» из положения лёжа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

Методическое обеспечение образовательной программы.

Во время практических занятий применяются разнообразные методы введения тренировочного процесса, а именно: групповой, фронтальный, индивидуальный, поточный метод групповой тренировки.

С целью максимальной реализации образовательной программы достаточно широко используется способ проведения физических упражнений в игровой форме.

Занятия строятся с учетом индивидуальных особенностей подростков, их интересов и перспективы развития. Организующим моментом в разработке и содержании занятия являются физические упражнения. Причем, важна как специфика самих упражнений, кат и условия, в которых они выполняются.

Устойчивых характер игры задает определенные формы поведения подростков, порождающие новые запросы.

Список используемой литературы.

1. Волков Н.И., Зациорский В.М. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок. Теория и практика. 1964 г.
2. Матвеев А.П. Теория и методика физической культуры.
3. Фетисов В.А., Виноградов П.А. Физическая культура и спорт в Российской Федерации. Нормативно-правовое, организационно-управленческое, научно-методическое, материально-техническое и информационное обеспечение. 2006 г.
4. Царик А.В. Справочник работника физической культуры и спорта. 2005 г.
5. Шестаков М.П., Назаров А.П., Черенков Д.Р. Специальная физическая подготовка хоккеистов. САП 2000 г.
6. Зуев В.Н., Либерман М.И. Сборник по зимним видам спорта. Хоккей. 1998 г.