

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«СОСЕНСКИЙ ЦЕНТР СПОРТА»**



**ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ
СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ**

«ХОККЕЯ»

составлена на три года обучения

2017 г.

ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура и спорт играют важную роль в жизни каждого человека. Активные занятия физической культурой и спортом положительно влияют на улучшение обучения и социальную активность подрастающего поколения, повышение работоспособности и производительности труда экономически активного населения, сокращение потерь рабочего времени по болезни, повышение профессиональной мобильности, уменьшение травматизма.

Остро стоят проблемы курения, алкоголизма среди молодежи, растут масштабы правонарушений, социального неблагополучия. В связи с этим необходима постоянная плодотворная работа по формированию здорового образа жизни, новых ценностных ориентиров, совершенствованию физического воспитания, направленного на укрепление здоровья, повышение спортивной результативности. Программа направлена на решение наиболее важных проблем по физическому развитию жителей поселения, прежде всего детей и молодежи, путем обеспечения условиями развития физической культуры и массового спорта, организации и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.

В поселении Сосенское более 20% жителей регулярно занимаются физической культурой и спортом. В основном это дети старшего дошкольного возраста и ученики образовательных учреждений, их в нашем поселении около двух тысяч, 5% из них - около 100 человек занимаются в секции хоккея.

Возрастной состав занимающихся в секции хоккея:

1 группа 2001-2002 г.р.	- 12 чел
2 группа 2003-2004 г.р.	- 16 чел
3 группа 2005-2006 г.р.	- 16 чел
4 группа 2007-2008 г.р.	- 18 чел
5 группа 2009 г.р. и младше	- 18 чел
Группа здоровья (мужчины)	- 28 чел

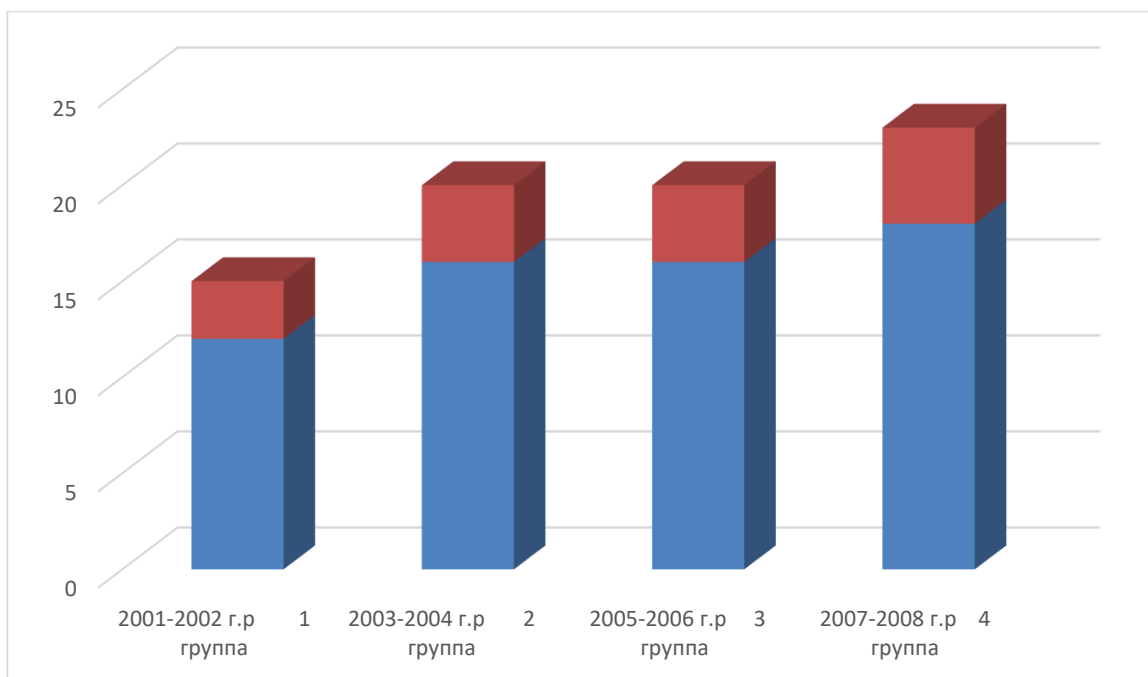
Социальный состав семей, занимающихся в секции хоккея детей из: многодетных семей - 4, неполных семей - 6, необеспеченных - 3.

Хоккей для детей — достаточно дорогое удовольствие. Далеко не все родители могут оплатить дорогостоящую экипировку, дополнительные занятия, поездки на многочисленные турниры, без которых невозможно формирование настоящего игрока. Возможность бесплатного предоставления хоккейной экипировки дает возможность детям активно участвовать в спортивной жизни.

При заполнении анкет родителями на вопрос «Почему вы выбираете этот вид спорта?» следуют ответы:

1. Бесплатные занятия.
2. В семье нет отца. Хочется приобщить ребёнка к мужскому обществу, а тренеры — мужчины.

К окончанию срока исполнения программы процент лиц, систематически занимающихся в секции хоккея должен вырасти на 30%.



Реализация программы рассчитана на 3 года.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по хоккею предназначена для спортивной секции муниципального бюджетного учреждения «Сосенский центр спорта». Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для дополнительных занятий по физическому воспитанию.

Программа для МБУ «СЦС», по хоккею составлена в соответствии с нормативными документами Министерства образования Российской Федерации, Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Министерства здравоохранения Российской Федерации, Министерства финансов РФ, регламентирующих работу спортивных школ с учетом многолетнего передового опыта работы по подготовке юных спортсменов и результатов научных исследований.

Программа является адаптированной и рассчитана на несколько лет обучения для детей младшего, среднего возраста и подростков, желающих заниматься данным видом спорта и не имеющих медицинских противопоказаний.

Структура программы предусматривает задачи, программный материал по разделам подготовки теоретической, физической, технико-тактической и др.). Программой определена система нормативов и упражнений, рабочий план секции по хоккею с шайбой (Приложение №1).

Хоккей с шайбой - это самый быстрый в мире командный вид спорта, объединяющий почти 2 миллиона игроков обоих полов и всех возрастов. Этот вид спорта построен на работе в команде, дисциплине и скорости.

С момента, когда юный игрок вступает на лед, он начинает осваивать игровые навыки – получая при этом удовольствие от процесса!

Польза от занятий хоккеем для детей огромна: он не только развивает ловкость, силу и координацию, он так же помогает детям развить уверенность в себе, порядочность, чувство собственного достоинства. **Но еще важно то, что, занимаясь хоккеем, дети будут хорошо проводить время в позитивном, здоровом, безопасном окружении, совершенно, исключая вредные привычки: как курение, сквернословие. Кроме того, меньше остается времени на гаджеты. С помощью занятия хоккеем, формировать в юном поколении идеала настоящего мужчины – крепкого, здорового, сильного, выносливого, умного, великодушного, свободного от никотина и наркотиков.**

Этот вид спорта не только в целом улучшает физическую форму и благотворно влияет на растущий организм, но и помогает в лечении и профилактике целого ряда болезней: от различных аллергий до сколиоза. На тренировках прорабатываются все мышцы и опорно-двигательный аппарата, а закалка и занятия на свежем воздухе укрепляют иммунитет и помогают организму лучше бороться с инфекциями и бактериями.

Навыки, полученные на хоккейной площадке, способствуют закреплению тех знаний, которые ребята получают дома. Такие качества, как умение работать в команде и делиться, являются незаменимыми во всех сферах жизни.

Хоккей с шайбой позволит усвоить принципы честной игры и уважения, что особенно важно для детей, поскольку это пригодится им во всех сферах жизни.

Цели и задачи.

Главной целью программы является:

- Популяризация данного вида спорта среди детей и подростков.
- Пропаганда здорового образа жизни подрастающего поколения.
- Укрепление здоровья детей и подростков.
- Привлечение детей и подростков к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Главные задачи программы:

- Укрепление здоровья.
- Содействие правильному физическому развитию, разносторонней физической подготовке.
- Укрепление опорно-двигательного аппарата.
- Развитие быстроты, гибкости, ловкости, координации движений.
- Привитие стойкого интереса к занятиям.
- Формирование базовых умений и навыков в избранном виде спорта.

- Определение игровых склонностей юных хоккеистов (желание выполнять функцию вратаря, защитника, нападающего).

Методы и формы обучения.

Чтобы достичь этих целей, инструктору-преподавателю необходимо применить данную программу, где теория тесно связана с практикой.

Юные хоккеисты изучают основы техники хоккея, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры. Осваивают процесс игры, изучают тактическую подготовку с преимущественным развитием таких навыков, как быстрота, гибкость и координация движений, сдают соответствующие нормативы, стремятся к овладению техническими приемами, обучаются основам индивидуальной, групповой и командной тактике игры, осваивают процесс игры в соответствии с правилами, участвуют в товарищеских играх, турнирах, первенствах.

Весь учебный материал распределен в соответствии с возрастными принципами комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Полученные знания и умения. Учебно-тренировочные занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме по 2 часа в день

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей. Для повышения интереса занимающихся к занятиям по хоккею с шайбой и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у занимающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения. Эти методы помогают создать у занимающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой или соревновательный метод применяют после того, как у занимающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговое тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Система формы контроля уровня достижений занимающихся

Умения и навыки проверяются во время участия занимающихся в окружных и городских соревнованиях. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 3 раза в год (сентябрь, май), занимающиеся выполняют контрольные нормативы.

Оценка и контроль технико-тактической подготовленности

Для оценки технико-тактической подготовленности хоккеистов учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования рекомендуется применять следующие тесты:

1. Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (оценивается техника передвижения).

2. Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота (скорость и точность броска) – оценивается техника ведения шайбы, обводка и броски шайбы в ворота.

3. Броски шайбы на технику, точность, силу и быстроту выполнения с удобного хвата – 6 бросков, с неудобного – 4 броска.

Точнее и объективней можно оценивать технико-тактическую подготовленность хоккеистов с помощью методики педагогических наблюдений за соревновательной и тренировочной деятельностью.

Оценка и контроль соревновательной деятельности хоккеистов

Контроль соревновательной деятельности ведется на основе оценки соревновательной нагрузки и эффективности технико-тактических действий. В хоккее наиболее простым способом соревновательная нагрузка определяется количеством игр и временем, затраченным на их проведение.

Оценка и контроль тренировочной деятельности

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности.

Нагрузка оценивается по показателям объема и интенсивности, при этом за показатель объема принимается суммарное количество выполненной тренировочной работы в часах, а за показатель интенсивности ее напряженность (в баллах), которая определяется количеством технико-тактических действий, выполняемых в единицу времени, скоростью, темпом и др.

К показателям объема следует отнести количество:

* тренировочных дней;

* тренировочных занятий;

* часов, затраченных на тренировочные занятия.

Для более объективной оценки тренировочной нагрузки необходимо определение ее частичных объемов по видам подготовки, по характеру и направленности.

Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, по результатам официальных игр.

Ожидаемый результат

Результатом реализации утвержденной Программы занятий хоккеем с шайбой является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта хоккей;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;

В процессе занятий в спортивной секции у подростков наблюдается снижение девиантного поведения за счет того, что:

1. наблюдается улучшение поведения в школах, прекращение прогулов, повышается успеваемость;
2. улучшается психологическая стабилизирующая обстановка в семьях;
3. занимающиеся перестают участвовать в неорганизованном времяпровождении, не попадают в криминальные группы;
4. происходит смена жизненных интересов.

Появляется взаимосвязь: занятие спортом стимулирует поведение и улучшает успеваемость в школе. Плохое поведение и отставание в учебе не позволяют получать разрешение на участие в турнирах и, особенно, на выезды, которые связаны с вынужденным пропуском занятий в школе. Поведение подростков и юношей поставлено в жесткие рамки. Хочешь играть в команде — учись и веди себя достойно. Подростки и юноши, систематически занимающиеся спортом и достигшие определенных результатов в составе команды, значительно отличаются от своих сверстников физическим развитием, примерным поведением и отсутствием вредных привычек.

В конце выполнения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации занимающихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде.

Рабочий план спортивной секции по хоккею с шайбой

№ п.п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Дата проведения	Примечание
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Теория	История хоккея	1	История и развитие хоккея в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	Знать историю хоккея	сентябрь	
2	Техническая подготовка	Приём и передача шайбы	2	Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Перемещения в стойке игрока. Передачи шайбы по льду. Учебная игра 5x5	Уметь выполнять технические приём	сентябрь	
3			2	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем. Учебная игра 5x5.	Уметь выполнять технические приём	сентябрь	
4			2	Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим	Уметь выполнять технические приём	сентябрь	

				действиям. Учебная игра 5х5.			
5			2	Этапы развития отечественного хоккея. Стойка игрока. Катание спиной вперёд. Остановка и передача шайбы в движении. Учебная игра 5х5	Уметь выполнять технические приём	сентябрь	
6		Ведение шайбой	2	Ведение шайбы широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу Учебная игра 5х5	Уметь выполнять технические приём	октябрь	
7			2	Ведение, не отрывая крюка клюшки от шайбы. Учебная игра 5х5	Уметь выполнять технические приём	октябрь	
8			2	Ведение шайбы дозированными толчками вперед. Учебная игра 5х5	Уметь выполнять технические приём	октябрь	
9			2	Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки. Учебная игра 5х5	Уметь выполнять технические приём	октябрь	
10			2	Ведение шайбы коньками. Учебная игра 5х5	Уметь выполнять технические приём	октябрь ноябрь	

11		Отбор шайбы	2	Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	ноябрь		
12			2	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания. Учебная игра 5х5	Уметь выполнять технические приёмы	ноябрь		
13			2	Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника. Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	ноябрь		
14				2	Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника. Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	ноябрь	
15				2	Отбор шайб с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом. Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	декабрь	
16				2	Остановка и толчок соперника грудью. Учебная игра 5х5	Уметь выполнять технические приёмы	декабрь	
17				Техника игры вратаря	2	Приемы техники передвижения на коньках. Учебная игра 5х5	Уметь выполнять технические приёмы	декабрь

18			2	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках. Учебная игра 5х5	Уметь выполнять технические приёмы	декабрь	
19			2	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках. Техника игры вратаря. Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	декабрь	
20			2	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево). Учебная игра 5х5	Уметь выполнять технические приёмы	декабрь январь	
21			2	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена. Учебная игра 5х5	Уметь выполнять технические приёмы	январь	
22		Приемы индивидуальных тактических действий	2	Скоростное маневрирование и выбор позиции. Учебная игра 5х5	Уметь выполнять технические приёмы	январь	
23			2	Отбор шайбы перехватом. Учебная игра 5х5	Уметь выполнять технические приёмы	январь	

24			2	Отбор шайбы клюшкой. Учебная игра	Уметь выполнять технические приём	январь	
25		Приемы групповых тактических действий	2	Страховка. Учебная игра 5x5	Уметь выполнять технические приём	февраль	
26		Приемы командных тактических действий	2	Малоактивная оборонительная система 1—2—2. Учебная игра 5x5	Уметь выполнять технические приём	февраль	
27			2	Малоактивная оборонительная система 1—4. Учебная игра 5x5	Уметь выполнять технические приём	февраль	
28			2	Малоактивная оборонительная система 0—5. Учебная игра 5x5	Уметь выполнять технические приём	февраль	
29			2	Активная оборонительная система 2—1—2. Учебная игра	Уметь выполнять технические приём	февраль март	
30			2	Прессинг. Учебная игра 5x5	Уметь выполнять технические приём	март	
31			2	Принцип зонной обороны в зоне защиты. Учебная игра	Уметь выполнять технические приём	март	

32			2	Принцип персональной обороны в зоне защиты. Учебная игра 5х5	Уметь выполнять технические приёмы	март	
33			2	Принцип комбинированной обороны в зоне защиты. Учебная игра 5х5	Уметь выполнять технические приёмы	март	
34			2	Тактические построения в обороне при численном большинстве. Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	апрель	
35			2	Тактические построения в обороне при численном меньшинстве. Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	апрель	
36		Индивидуальные атакующие действия	2	Атакующие действия без шайбы.	Уметь выполнять технические приёмы	апрель	
37			2	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем. Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	апрель	
38		Групповые атакующие действия	2	Передачи шайбы — короткие, средние, длинные. Учебная игра 5х5	Уметь выполнять технические приёмы	май	

39			2	Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место. Учебная игра 5х5	Уметь выполнять технические приёмы	май	
40			2	Тактические действия при вбрасывании судьей шайбы: - в средней зоне; - в зоне защиты	Уметь выполнять технические приёмы	май	
41			2	Тактические действия при вбрасывании судьей шайбы: - в зоне нападения;	Уметь выполнять технические приёмы	май	

Годовой план мероприятий секции хоккея.

№ п/п	Наименование мероприятия	Дата проведения	Количество участников
1.	Отборочные соревнования по хоккею с шайбой среди жителей поселения Сосенское	январь	80
2	Открытое первенство Московской области по хоккею с шайбой среди коллективов физической культуры	октябрь-март	40
3.	Окружные соревнования по хоккею с шайбой среди команд городских округов и поселений ТиНАО г. Москвы в рамках Московской межокружной Спартакиады «Московский двор-спортивный двор» на призы клуба «Золотая шайба»	январь февраль	60
4.	Соревнования по хоккею, приуроченные к празднованию Дня защитника Отечества	февраль	60

5.	Соревнования по хоккею, приуроченные к празднованию закрытия зимнего сезона	март	60
7.	Товарищеские игры	сентябрь-апрель	40
8.	Турнир по хоккею, приуроченный к встрече Нового 2019 года	декабрь	40